

看看你有哪种胃病

胃病由于症状不明显,容易被人忽视。如果能了解一些典型症状,患者可据此先进行自我检查。

1.饭后饱胀或终日饱胀、暖气但不反酸,胃口不好、吃饭不香,体重逐渐减轻,面色轻度苍白或发灰,可能是慢性胃炎(特别是慢性萎缩性胃炎)或胃下垂。

2.饭后不久出现的上中腹痛,疼痛可能有节律性,如受凉、生气,吃了刺激性食物可诱发。还常伴有恶心、呕吐、积食感。病史可以多年,常在秋季发作,要考虑是胃溃疡。

3.常在饭前或饭后两小时开始胃痛或半夜痛醒,疼痛在上腹偏右,常有节律性,吃点东西可以缓解,并伴有反酸现象。在春秋易发,要想到十二指肠溃疡或炎症。

4.突然发作的上腹剧烈疼痛,同时有饮食不洁或受凉史,坐卧不安,面色苍白出冷汗,四肢发冷,上中腹有硬块但不能摸,可在1—2小时后自行缓解,可能是胃痉挛。肚子硬如板状、不能碰,可能是溃疡病急性穿孔。

5.饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶有呕血,过去有胃病史近来加重或过去无胃病史近期才发。且伴有贫血、消瘦、不思饮食,在脐上方或胸骨下方能摸到硬块,则考虑为胃癌。

(南都)



从温燥到凉燥“食疗+运动”深秋谨防干燥病

霜降是秋天最后一个节气,此时正处在季节转换之际,冷暖无常,气候逐渐由温燥转为凉燥。温燥阶段天气晴朗而干燥,还有夏之余热,而霜降节气的凉燥时期气温逐渐转凉,是燥与寒的结合,此时就应该顺应自然界的气候特点来养生保健。在此时节,天津市公安医院针灸理疗科李岩主任医师提醒大家应该注意以下事宜。

■适度受冷提高耐寒力

“一场秋雨一场寒”,此时节中午的热已由温燥时的燥热转为微热,早上的凉也非真凉,我们要随着天气变化逐渐增添衣服,但添衣不要太多、太快。俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和黏膜的耐寒力,对安度冬季有益,但对于体质虚弱者应根据自身情况增添衣服。另外,此时稍有不慎腹部就容易着凉,李岩提醒大家家中可以常备小建中胶囊,温暖中焦,预防腹泻腹痛。

■户外运动宣发坏情绪

凉燥之时万物萧条,人们的情绪也会随之变得比较低落,容易伤感而忧郁,李岩提醒大家此时应该多到户外走走,将抑郁不舒的情绪宣发出来,或者进行一些体育锻炼,如饭后散步、瑜伽、太极拳等。

■沐浴不宜过勤

霜降过后,气温不断下降,感冒是最易流行的疾病。如果症状比较轻,可以在家中煮些姜汁红糖水,若症状比较重还是建议大家到正规医院就诊,以免耽误病情。此外,皮肤瘙痒疾患也是秋季常见

病,痒痒多为阵发性,轻重和持续时间不一,吃了刺激性食物或温度升高时易诱发或加重。李岩提醒大家,这个季节沐浴不宜过勤,而且肥皂以及沐浴露也不能使用一些碱性较大的产品。与此同时还应该保持大便通畅,排除体内积聚的致敏物质,避免诱发瘙痒。

■防燥“食疗调理方”

霜降过后,天气变得寒冷了,露水凝结成霜而降下。天津市中医药研究院附属医院营养科高寅主任介绍,霜降是秋季的最后一个节气。这个时期气温变化不定,人体的抵抗力有所下降。由于寒冷刺激容易出现胃痛、胃胀、胃及十二指肠溃疡发作等情况。再有秋冬之交,咳嗽、慢性支气管炎也因寒冷干燥的气候而多发。所以,此时节除了注意防寒保暖以外,还要继续防秋燥。霜降节气养生,重在防寒养胃、调理进补以及滋阴润肺。饮食调养宜平补,健脾养胃。可多吃健脾养胃、滋阴润燥的食物。如山药、大枣、南瓜、芋头、百合、蜂蜜、苹果、梨、柿子、牛肉、兔肉等。

霜降时节的日常饮食中“健脾”也是一个不容忽视的食疗重点。天津市中心妇产科医院营养科丁虹主任推荐一款食疗品方:

猪肚山药莲子粥

原料:猪肚100克,大米100克,山药50克,莲子20克。

制法:猪肚洗干净,煮熟后切丁。山药去皮洗净切丁,其他原料洗净。坐锅,加足清水烧开后,放入上述食材熬制软烂成粥即可。

功效:补中益气,健脾和胃。(现代)



五步帮你白发变黑发

谁都不想年纪轻轻就猛长白发,看上去去老十几岁,而且提早白发、异常掉发,更是健康警讯,不可不注意。台北市立联合医院中医医疗部中医师杨素卿表示,要拥有一头乌黑亮丽、不易断裂的秀发,需从调脾胃、养肝血、补肾精及维持气血畅通(尤其头部)几方面着手。

多吃黑色食物。黑色食物多入肾,可补益肾精。建议日常饮食加入黑色食物,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑糯米等等。例如早上可冲泡黑芝麻粉、黑豆粉。此外,龙眼、红枣(或黑枣)、深色葡萄可以防止掉发。海里的黑色食物海藻类,如海带、紫菜等等,含碘丰富,可使头发有光泽。

11点以前就寝。以中医观点来看,晚上11点到凌晨3点,血液流经胆、肝,所以此时应让身体得到完全休息,否则肝的修复功能受到影响,无法养足肝血,连带影响头发无法正常生长。

规律运动,放松身心。要让全身气血运行顺畅,尤其能到达顶端的头皮,规律运动是最好的方法,且特别要注重下肢及肩颈部的活动。

手指按摩头皮。梳子建议选择天然木头或牛角材质,比较不容易产生静电或因拉扯而损伤发丝。不用梳具时,可以双手手指代劳,一样由前往后梳,并用指腹在头皮上画圈按揉或轻敲整头皮,都可促进头部的气血流动。

常换发型。女性要避免天天长时间绑发,以免外力过度拉扯而增加落发量。如果要绑发的话,可变换发型。

(生命)

红枣泡水超强功效

红枣最突出的特点是维生素含量高。鲜枣维生素含量更丰富,但它有时令性。干枣虽维生素含量下降,但铁含量升高,且其营养更易吸收,更适合食疗。每天用干枣泡水,有保肝排毒的功效。

从口味上选择,建议泡茶时选用大个的红枣,口感甜,最好将其撕成几块再泡;熬粥、泡酒等则可随意选择个大或小的枣。吃枣并非多多益善。中等大小的

枣,一次食用最好别超15个。(中新)



萝卜这样吃营养更好

萝卜除了是人们喜欢食用的大众化蔬菜外,它的药用价值更令人刮目相看。中医认为,萝卜性平微寒,具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利尿、生津止渴等作用。

1.药膳与食疗

(1)清肺止咳、润燥化痰:白萝卜汁300毫升、饴糖15克,蒸化趁热徐徐咽下。多用于老人、小孩咳嗽。

(2)烧伤、解热毒:萝卜1000克,羊肉500克,煮汤,食肉饮汤。

(3)百日咳:1白萝卜250克,橄榄6克,切碎水煎,日服2次,数日可愈。2白萝卜500克、橄榄10克,用榨汁机榨汁。

(4)流行性感胃:大白萝卜250克,加水500毫升,煎熟加白糖适量,趁热喝。

(5)支气管炎:萝卜250克、冰糖60克,用榨汁机榨汁,300毫升早晚各饮1次。

(6)预防脑膜炎:萝卜250克、绿豆50克熬成汤饮。

(7)肺结核咯血、鼻衄不止:大萝卜1000克用榨汁机榨汁,加蜂蜜15克,当茶饮。

(8)烫伤、火伤:白萝卜汁涂患处。如烟熏烧伤昏迷者,萝卜汁灌之即苏。

2.萝卜食疗宜忌

萝卜忌和人参、党参、黄芪等补气药物同用,因服人参补气而萝卜泄气。脾虚寒者、消化不良者不可多食、生食。(现代)

警惕免疫力降低五信号

眼下正是感冒多发时节,其实你的身体可能早就拉响了警报。专家提醒说,如果生活中出现以下5个信号,就该增强免疫力了。

1.开始爱吃甜食。糖果、巧克力等甜食不离嘴,不仅容易长蛀牙,更糟糕的是会影响免疫力。美国《临床营养》杂志发表的一项研究指出,摄入100克的糖,就会显著影响白细胞的杀菌能力长达5小时。因此,如果你开始喜欢吃甜食,就该注意免疫力了。

2.总忘记喝水。感冒时医生通常会建议病人多喝水来帮助人体排除毒素。衡量喝水充足的一个指标是尿液为淡黄色,太黄表示喝水不够,太透明表示喝水过量。需要提醒的是,喝完咖啡和茶应该再喝一杯白开水,因为咖啡和茶有利尿作用,会加速人体排水。

3.体重迅速上升。体重超标、肥胖不仅不利于心脏、大脑以及其他器官的健康,同样不利于免疫系统。研究发现,很多罹患猪流感的人,往往体重指数(BMI)超过40。多余的体重会诱发激素失调和炎症,这都会削弱免疫系统功能。

4.鼻子易发干。虽然流鼻涕不雅观,但它是人体抵抗感冒、流感的一个措施,鼻腔分泌的黏液会将病毒排出人体。如果鼻腔一直干燥,反而有利于病毒由此入侵人体。

5.总觉得紧张。学习工作压力大,精神紧张,容易让免疫系统“崩溃”。美国心理协会一项报告指出,上班族在完成一项重大任务后容易感冒,这是由于长期压力令免疫系统反应变得迟钝。纽约大学临床微生物学和免疫学主任菲利普·埃诺表示,感冒加上紧张,会火上浇油,加重症状。(人民)