



## 秀发日渐稀少 警惕女人肾虚 的6种表现

### 1.总想去卫生间

**病情分析:**通常女性尿频一个最明显的特征就是“量少次多”。医学认为,当身体素质下降时,肾气出现虚亏,膀胱会表现出气化无力,膀胱平滑肌的肌纤维张力就会出现下降,使得膀胱的伸缩性降低,肾关不固,就像大门关不严,所以会出现尿频和尿失禁现象。

**防治对策:**注意保暖,多吃些专门补肾的食物,比如枸杞、山药、韭菜、羊肉、狗肉、核桃仁等。如果出现尿频且尿量多,如24小时尿总量超过2500毫升,就要警惕糖尿病等病症的可能。另外,精神因素也可能引起多尿症,这种情况多见于中年女性,并伴有经常失眠,消化不良,或严重的神经衰弱,表现为时时多尿,一般对身体健康没有什么危害。

### 2.秀发日渐稀少

**病情分析:**女性肾气最盛的时期是22岁左右,25岁之后,就开始渐渐衰退。中医上说“肾主水,其华在发”,肾脏的功能好坏表现在头发上。头发柔韧有光泽,说明肾脏健康。肾虚的人常常头发易断并且没有光泽,容易出现脱发现象。

**防治对策:**多食用一些益肾的食物,例如山药就是很好的滋补食品,既补气又补阴,还可以煮枸杞羊肉汤温补肾气。另外,每天8小时的睡眠也非常重要,同时少食辛辣食品、少喝酒和浓咖啡、浓茶等刺激性食物。

### 3.总有羞于示人的熊猫眼

**病情分析:**中医理论中黑色代表肾,眼圈黑就表示肾虚。肾主水,肾虚则人体的水分代谢不利,导致水肿,通常眼睑是最先被人发现的。

**防治对策:**少熬夜,睡前少喝水;常吃点核桃芝麻糊:桃仁30克,黑芝麻50克,南杏仁15克,薏苡仁25克,冰糖30克。将前4味药洗净,放入砂锅内,加清水适量,文火煎煮2小时,加冰糖调味,即可饮汤食用。

### 4.怕冷且容易拉肚子

**病情分析:**肾阳为全身阳气的根本,生命活动全靠阳气鼓动,如肾阳不足,不能温煦身体,就会出现怕冷。

**防治对策:**可以多参加健身运动,加速血液循环,增强抗冷能力;应该在日常饮食中注意选择羊肉、狗肉、牛肉、韭菜、辣椒、葱、姜、龙眼等温补肾阳的食物。

### 5.莫名其妙地发胖

**病情分析:**中医认为肥胖的基本原因是痰、湿、滞,更进一步说,就是由于肾气虚导致了女性的发胖。

**防治对策:**两手掌搓热后,分别放至腰部,至感到热为止,早晚各数次,可以补纳肾气。另外多吃些鸭肉、鹅肉、兔肉,像鲤鱼、粳米、糯米、小米、大枣等补气食物也宜多吃。

### 6.失眠,每天躺在床上数羊

**分析病因:**肾阴虚则虚火内扰,让人烦躁;心肾不交则导致失眠、健忘。紧张的情绪、房事过度,或者食用大量温燥食物之后,都可能出现肾阴虚。

**对症下药:**晚上减少令神经兴奋的活动,如高谈阔论、收听收看紧张刺激的节目、不做剧烈运动。另外可以在饮食中多摄入鸭肉、甲鱼、藕、莲子、百合、枸杞子、木耳、葡萄、桑葚等食物。(光明)

# 雾霾天打响 食物保肺战

近日,北京遭遇了今年“最严重”雾霾,部分地区PM2.5浓度近千。每到雾霾季节,如何防霾、降低雾霾对人体的伤害就成了老生常谈的话题。一些上班的白领除了出门时会“全副武装”外,午餐也会选择一些诸如“木耳、萝卜”等清肺的食物,但多吃清肺的食物真的可以减少雾霾带来的伤害吗?

营养专家范志红表示,食物是从嘴里进去,在小肠吸收,而PM2.5微粒是从鼻子里进去,在肺里沉积,这两条路完全不重合。尽管经常吃点木耳、萝卜、百合之类的蔬菜、杂粮类食物,的确对健康有益无害,但想简单地用某种食物来清除PM2.5颗粒,从而避免雾霾危害的想法,还是很靠不住的。

研究证明,PM2.5这类微细颗粒物进入肺泡之后,很难被人体清除,它会引起人体的氧化应激水平提高,炎症反应水平升高。那么,在膳食当中,就应当注意适当多吃一些有利降低炎症反应、有利提高人体抗氧化能力的食物。此外,空气污染颗粒会伤害呼吸道,沉积在肺泡中,还要注意保证人体组织修复的能力,远离肺癌的各种风险因素。从目前的研究证据来看,有利于减轻雾霾损害的营养素主要是以下几个方面。

## 富含抗氧化物质的食物

蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化作用,它们能降低身体的氧化应激程度。如果吃蔬菜



水果比较少,那么就试试每天吃一斤蔬菜、半斤水果吧。尽量挑颜色比较浓重的品种,因为颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强,比如草莓、桑葚之类富含花青素的紫红色水果,在同样食量时的效果就比桃子、梨子之类强,黄桃比白桃强,紫薯比白肉甘薯强。

## 富含胡萝卜素和叶绿素的食物

胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等蔬果富含胡萝卜素,菠菜、苜蓿、小油菜、芥蓝等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。其中叶绿素有利于减少某些化学毒物的致突变作用,而胡萝卜素在体内内转变成维生素A,有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力和修复能力。在雾霾环境中,如果维生素A缺乏,人体的呼吸道黏膜抵抗力将更脆弱。同时,橙黄色和深绿色的蔬菜水果对预防肺癌等多种癌症有益,对预防心脑血管疾病

有益,也是流行病学研究所认可的。

## 富含omega-3脂肪酸的食物

Omega-3脂肪酸有降低炎症反应的作用。国外研究发现,在污染环境中的老年人在增加omega-3脂肪酸之后,和没有增加的人相比,心血管方面的指标会有所改善。对于没有贫血问题的人来说,可以适当调整鱼和肉的比例,减少升高炎症反应的红肉(特别是牛羊肉),特别是少吃烟熏烧烤肉类(它们的氧化程度更高,且含致癌物),增加鱼类水产的比例。

## 富含维生素的食物

研究表明,维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染情况下的健康损害,比如被大气污染所苦的哮喘儿童,在增加维生素C和维生素E摄入之后,通气量的下降程度会轻一些。(晨报)

## ■提个醒

## 芦荟杏仁 孕妇不宜

《芈月传》正在热播,而剧中提到的容易导致孕妇流产的“淡竹叶”引发市民热议。近日,天津市第四中心医院中医科主任陈强指出,中医认为,淡竹叶有清凉、解热、利尿之效,可去烦热,明眼目,去胃热。不过,体虚有寒者、孕妇以及肾亏尿频者都不能服用该药材。此外陈主任还提醒,除上述食材外,芦荟、螃蟹、甲鱼、薏米、马齿苋、黑木耳、杏仁以及含糖高食物、冷饮汽水等都会影响孕妇体质,孕妇日常应忌食这些食物。

## 多看电视 或损大脑

一项美国新研究认为,那些在成年早期长时间看电视的人,到中年时大脑认知功能有可能会变差。如果又懒于锻炼,那么这种认知功能发生损害的风险会更高。这项研究跟踪了3247名18岁至30岁的成年人,在25年的跟踪研究中,353人报告看电视时间较长,即平均每天超过3小时;528人报告锻炼很少;而报告长时间看电视又锻炼少的人一共有107人。分析表明,长时间看电视的人,到中年后更可能在处理速度测试与执行能力测试方面表现较差;锻炼少的人更可能在处理速度测试上表现较差;而既长时间看电视又较少锻炼的人,大脑执行能力及处理速度测试表现较差的可能性是少看电视并积极锻炼的人的两倍。

(南都)



## 冬季补肾食物 首选黑米

寒冷季节里,首先要做的是补肾气。在五脏与五行的关系中,黑色对应的是肾脏,而黑米性平、味甘,具有滋阴补肾、益气活血、暖肝明目的功效,是补肾的好食材。

黑米可与白米一起煮饭,或与核桃仁、大枣、银耳、莲子等同熬粥。因黑米外部是一层较坚韧的种皮,所以需提前浸泡而后才能煮烂食用,否则容易引起消化不良。另外,泡米的水要与米一同煮,可以保存其中的营养成分。

黑米进补平和,尤其适于少年白发、产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚等人,每餐吃50克(1两)即可。但因其不易消化,因此病后及消化能力弱的人应慎食。(中新)

# 看看你是否适合吃阿胶

多数女性冬天感觉手脚冰冷,所以都喜欢吃阿胶补血养身。不过,广州医科大学附属第三医院临床营养科刘佳博士表示,哪些人适合吃阿胶?该什么时候吃?这是有讲究的。

刘佳称,阿胶分两种:一种是新阿胶(一两年内的阿胶),市面上大多以出售此类阿胶为主,新阿胶温性或偏热,大量食用或会上火;还有一种是陈阿胶(放置一段时间后的阿胶),如果新阿胶放上5年,温性就会减半,如果放上10年,新阿胶就会变成平性的。平性的陈阿胶,对于大多数人而言都是可以放心服用的,不会出现不良的反应。

要提醒的是,阿胶也不适合长期吃,这样不仅补不了身体,还会损伤脾胃,出现消化功能障碍。

## 5种人适宜食用阿胶:

1.贫血患者;2.肿瘤患者及肿瘤放疗、化疗者,这类人群久病体虚,尤其适宜进补;3.中老



年女性;4.身体虚弱的脑力劳动者;5.月经不调者。

## 6种人服用有禁忌:

1.月经来潮时和处于经期的女性,不要吃阿胶,会造成经量过多,需待月经干净后方可服用。

2.流产或产后出血的人群。将阿胶作为产后调理的补品,要等恶露干净后才能服用。

3.感冒、咳嗽、腹泻等病,在生病期间不宜服食阿胶。

4.阴虚阳亢体质的人群,

需要酌情减量,防止出现上火。

5.高血压伴动脉硬化者应慎服阿胶。因为阿胶能使血流速度减慢,使血脂微粒沉积在血管壁上而加重动脉硬化的程度。

6.脾胃功能不足者慎用。脾胃为后天之本,如果脾胃功能受阻,再好的药物人体也无法消受,简单讲就是肠胃不好的人吃了不消化。

(扬子)