

[健康饮食]

十大养生上品

《神农本草经》根据毒性大小将中草药分为上、中、下三品。天津中医药大学第一附属医院史哲新主任医师介绍,上品药养命可常服;中品药养性、补虚、控制疾病;下品药有毒、消除疾病,不可久服。在120种上品药中,以下十种效果最佳。

人参,“久服轻身延年”。具有安神益智、生津固脱、调补五脏的作用。但吃人参要因而异。野山参补力较大,适合那些病情较为严重的人;红参偏温,多用于阳气虚弱的人;生晒参则适用于气阴不足的人。人参切薄片含在嘴里、代茶饮、泡酒喝、制作菜肴时炖服等都可以,每天用量不宜超过3克。

黄芪,“补气圣药”。它除了能改善气短心悸、倦怠食少等气虚症状外,还对中气下陷所致的内脏下垂以及疮疡久溃不愈有良好疗效。黄芪可以用开水冲泡或水煎代茶饮,也可熬粥或在煮炖鸡鸭时放一些,增加滋补作用。

甘草,有“坚筋骨,长肌肉”的效果。此外,止咳的药理作用是医学界公认的。甘草可煎汤内服,也可煎水外用,洗渍或研末敷。

山药,《神农本草经》说它“久服耳目聪明,轻身不饥延年”,能平补益肺、脾、肾等脏腑。吃蒸山药、山药粥,四季皆宜。

薏苡仁,能健脾止泻,利水渗湿,除痹。薏苡仁煮酒、酿酒,能祛风湿、强筋骨、健脾胃,适用于肢体困痛、腰酸酸痛的人。薏苡仁与粳米煮粥,常吃能利肠胃。但口干咽燥、大便干结的阴虚之人不宜食用。

菊花,“久服利血气,轻身耐老延年。”菊花茶、菊花粥能疏散风热、清肝明目,是方便有效的养生方法。能改善头痛眩晕、目赤肿痛等症,高血压、冠心病患者及视疲劳者可常服。

枸杞子,“久服坚筋骨。”久服枸杞酒或炖汤时放上十几粒,能缓解老人因肝肾不足



引起的视物不清、口干舌燥、腰膝酸软等状况。枸杞要常吃,不可一次大量食用。健康的成年人每天吃20克左右比较合适,治疗用可增至30克。直接嚼服枸杞子对营养成分的吸收会更充分,但服用量要减半。

阿胶,滋阴润燥、补血养血、益气止血、化痰清肺。可取6克阿胶和两小勺蜂蜜,用热水烊化,常服能润肠通便,对老年血虚、津液亏耗者,可养血生津,延缓衰老。

茯苓,作为滋补品,蒸制馒头、包子时,在面粉中加入茯苓粉,混匀蒸熟;或将茯苓粉与蜂蜜以2:5比例冲水喝;做汤、泡酒,都能发挥茯苓健脾补中、利水渗湿、宁心安神的功效。

龟板,是乌龟的腹甲。它能滋阴潜阳、益肾强固、养心补心。人们将其制作为龟板胶以方便食用,服用时可用开水或黄酒冲化。但脾胃寒湿阻滞者忌用。(廖岩)



[老年健康]

夜里喝杯水 预防心梗



长久以来,人们对于心血管疾病成因的认识,都局限于外界物质,如脂肪、糖分含量高的食品,但很多人不知道,来自体内的病因往往被忽略了,而这病因又和水是息息相关的。

湖北省中医院心内科主任胡有志教授介绍,秋天到了,天气越来越干燥,人体很容易缺水。缺水对于老年人来说,可能会增加血栓形成的机会。日本的科研人员曾对老人进行分组研究,一组半夜起来喝250毫升白开水,另一组则一夜不喝水,然后在清晨测定他们的血液,结果发现,喝水的那一组血液黏度明显降低。

老年人由于生理衰老等因素,会有不同程度的动脉硬化,血液黏稠度也较高。人在夜间呼吸和出汗,会耗散部分水分;另外,老年人常有起夜习惯,因此夜里体内水分消耗较多;干燥的秋季,体内更易缺水。血液黏稠度升高、血小板易于凝聚,使原本已经发生粥样硬化的血管更容易产生栓塞,进而危害老年人的生命安全。据统计,绝大部分心梗、中风是在凌晨或清晨发生,如果在夜间喝杯白开水,及时补充水分,将有助于预防心脑血管疾病的发生。(喻朝晖)

[我说健康]

老怕冬冷 少怕秋凉

“老怕冬冷,少怕秋凉”。说的是寒冷冬季是老年人易发病的季节,而小孩更易在凉爽的秋季得病。这是为什么呢?

老年人体弱,且由于年龄原因,多会出现生理性肾虚,所以特别容易因肾阳虚导致腰膝酸软、四肢发冷,神色疲劳,甚至头晕耳鸣、尿少或夜尿增多等问题。而冬天阳气最弱,如不注重保护阳气,必会让老人的身体雪上加霜。因此,养生学家强调,老人在冬天一要重保暖,二要健腿脚,每天除坚持用温热水洗脚外,可按摩和刺激双脚穴位、搓揉脚心,促进血液循环。还要通过饮食调节来进补,适度锻炼以增加机体的抗病力。

儿童多为“阳常有余,阴常不足”,且不耐寒热,喜润恶燥。而秋天的特点就是干燥,所以儿童多会在秋天出现咽喉干燥、口渴少津、嘴唇干裂、鼻出血、干咳少痰,甚至痰中带血、大便便秘、毛发脱落增多等问题。

所以,儿童在秋天要养阴。《素问·四季调神大论》中有:“秋三月,早卧早起。”意思是,秋天应该早睡早起,利于保健。此外,多吃蜂蜜、山药、百合、莲子、木耳、核桃、芝麻,能起到滋阴润肺养血的作用;而避免过劳和剧烈运动,减少体液损耗也同样重要。(伍健)



[专家指导]

七个细节改善腰背疼痛

据统计,背痛的发病率为50%,特别是家中“后杀杀手”无处不在,稍不留神就会增加背痛危险。脊椎研究中心有关专家表示:如果不改善环境及生活方式,背痛就会变成慢性病。

◆做家务忌用力过猛。擦窗户顶端或者浴缸角落时,容易伤到后背。弯腰、够物及转身时,动作过猛可能会导致椎间盘错位。

建议:将家务活看成体育运动,也做几分钟热身训练。提重物的时候,应该弯曲膝盖而不是腰部。推家具时,应该使用全身,而不是只用后背或双臂。使用吸尘器时,不要使用上身去移动吸尘器。

◆枕头一定要合适。枕头太高或太平会导致睡觉时脖子角度变形,进而殃及后背。

建议:无论何种睡姿,都应该保持耳朵、肩膀和臀部呈一条直线。仰卧时,膝盖下可以加个枕头,腰部垫个薄点的枕头。侧卧时,双膝之间可夹个平枕头。俯卧时,胯部垫个枕头。床上看书时,后背、膝下及大腿上最好垫枕头,这样书本与面部距离更短些,以防颈部拉伤。

◆地板过硬加个厚垫:瓷砖或硬木地板都缺乏弹性,每走一步,腰部都会压力更大。

建议:经常站立的活动区最好铺上厚实不打滑的软布垫或橡胶垫。站立时,左右脚可以轮换放在一个小脚凳上休息5分钟,这有助于缓解腰部压力和肌肉紧张。

◆沙发最好带靠背。多项研究表明,沙发和椅子无靠背或靠背不当,会导致腰间盘压力增加3倍。

建议:坐在此类沙发上时,最好加上腰垫,帮助坐直身体,再垫上脚凳,下巴应该微抬。

◆别在沙发上使用笔记本电脑。坐在沙发上用笔记本电脑易导致不正确的坐姿,比如低头弓腰和双臂缩着打字很容易导致颈部和后背肌肉拉伤和反复性压力伤。

建议:使用笔记本电脑专用托盘,以保持适当高度,避免长时间低头猫腰操作电脑,手腕要伸直,肘部要弯曲90度。最好使用台式



电脑。

◆床垫软硬要适度。太软或太硬的床垫都会殃及脊椎,导致背痛,影响睡眠质量。

建议:如果床太软,可在床垫和弹簧垫之间加一个3/4英寸(大约2厘米)厚的夹板。如果每次起床都感觉腰酸背痛,床垫松软或凹凸不平,或者床垫使用7年以上,那就应该更换新床垫了。

◆厕纸架位置应顺手。坐在马桶上伸手取厕纸需要转身,厕纸架位置不当则会伤及脊椎,导致腰背扭伤。

建议:如厕之前备好厕纸。伸手取厕纸则需后背挺直,腹部收缩。如果墙上厕纸架没有更好的更换位置,可以购买独立式非固定厕纸架。(杨静)

前列腺癌有六信号

别让增生迷了眼



前列腺一直是中老年男性的“难言之痛”,不要说前列腺炎、前列腺增生等男性的“最常见病”,就是前列腺癌近年来也有猛增的趋势。更可怕的是,由于后者早期症状和前者过于相近,大多未能及时引起重视。很多患者都自行买药了事,即使去医院也不愿意接受进一步检查,造成50%以上的病人出现明显症状时,癌肿已发生转移。

前列腺癌的病人在早期常出现的尿频及夜尿增多、排尿困难、尿流变细、尿程延长、排尿痛以及尿潴留等症状,在很多前列腺增生疾病中都会出现,因此一旦发现相关症状,一定要提高警惕,及时到医院排查:1.有前列腺增生病史,近来明显感到排尿费力、尿流不畅;2.夜尿次数增加;3.性生活时出现射精不适,或射出血性精液;4.排尿时尿道部位有刺痛感;5.下腹部或会阴肛门部位出现不明原因的坠胀不适感;6.出现不明原因的食欲不振、发热、消瘦、贫血等症状。

除了在常规体检中做前列腺特异抗原(PSA)外,直肠指检是发现前列腺癌最为简单有效的方法,其准确率可达50%—70%。若指检在前列腺上发现一硬结时,不论什么现象,都应想到前列腺癌的可能性,必要时可请医生做穿刺检查。(韩北秋)