



健康关注

应季而食 调养脾胃

□ 徐倩非

中医认为,脾胃乃后天之本、气血生化之源。每日摄入的食物均需经脾胃的受纳、运化才能转化为人体所需的气血津液。因此,脾胃功能的好坏与健康密不可分。

春季阳气升发,气温转暖,一些美味的食材也随着春风端上了我们的餐桌。我们来看看,哪些食物虽应季却不宜多吃、哪些食物最适合春季调养脾胃。

这些食物要适量

竹笋、青团、粽子、螺蛳、腌笃鲜等是春季人们非常喜爱的美味佳肴。这些食物既可满足口福,又有很好的营养价值,但食用不当则可能导致胃部不适。下面就介绍一下这些美味的食用宜忌。

竹笋 竹笋味甘寒,入胃、大肠经,有清热消痰、利尿消肿、止泻痢的功效。营养学研究发现,竹笋富含膳食纤维、胡萝卜素及氨基酸等营养成分,是一种低脂肪、低糖、低热量的健康食品,能够促进肠道蠕动,缓解便秘,还能预防肠道肿瘤的发生。

然而竹笋性味偏寒,且含有较多粗纤维,进食后易对胃黏膜产生机

械性损伤,从而诱发食管炎、胃炎急性发作等。竹笋是一种比较难消化的食物,健康人多食后也易出现腹胀、嗝气等症。因此,平素脾胃虚弱、反复出现消化不良者,应根据自身情况适量食用或尽量不食用竹笋,有食管炎、胃炎、消化性溃疡等病者更不宜食用。

青团、粽子 清明前后食用青团、端午前后吃粽子是自古保留下来的习俗。青团和粽子主要由糯米制成,不仅带有艾草和粽叶的芳香,还有丰富的营养。中医认为,糯米有健脾暖胃、补中益气的作用,为温补强壮之品,尤其适合中气虚、脾胃弱者。营养学研究发现,糯米含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B等,可以补充人体所需要的能量。

虽然糯米制成的糕点零食深受大众喜爱,但由于其黏性大,不易消化,在胃内停留时间长,所以会使胃酸分泌增多,引起腹胀、胃痛、反酸、烧心等症。胃肠消化功能不佳的人,以及老年、小儿要尽量少吃冷的青团和粽子,有胃食管反流病、胃十二指肠溃疡的人应禁食。

螺蛳 清明前后也是食用螺蛳的

最佳时节。螺蛳肉质丰腴细腻,味道鲜美,还含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙。营养学研究发现,螺蛳能够起到降血压、预防骨质疏松、解酒、利尿等作用。

需要注意的是,螺蛳性寒,且不易消化,平素脾胃虚弱者食用后易诱发胃痛、腹痛、泄泻等症状。另外,螺蛳的生存环境和本身的构造导致其容易携带寄生虫,所以在烹饪时要充分烧熟。

农历春三月,美味的腌笃鲜也是餐桌上的一道广受欢迎的佳肴。腌笃鲜中的咸肉一般由猪肉腌制而成,食用过度也会对身体产生危害,导致口干、口渴,甚至可能引起血压升高、诱发心血管疾病。腌制品中高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜,使黏膜屏障功能减退,易致胃黏膜糜烂及溃疡发生。腌制品中往往含有亚硝酸盐,会增加胃癌和大肠癌的发生风险。烹饪腌制品前可用水充分浸泡以减少盐分,但食用时也要以浅尝为宜。

这些食物养脾胃

春季应肝,若肝气过旺则克脾,因此春季调理脾胃十分重要。下面这些

食物是养护脾胃的好帮手。

山药 山药性味甘平,既是餐桌常见的菜蔬,又是常用的中药。现代药理研究证实,山药具有调节免疫、抗氧化、抗肿瘤、降血糖等作用。山药营养丰富,口感细腻,烹饪方法多样,是营养配餐、食疗的好原料。

薏苡仁 薏苡仁味甘淡、性微温,有利水渗湿、健脾止泻、清热排脓、祛湿除痹的功能,为清补淡渗之品。对于脾胃虚弱表现为进食后易出现泄泻者,可将适量炒薏苡仁与粳米煮粥同服。

小米 小米味甘咸、性凉,具有和胃健脾、益肾、解毒除热之功效。现代研究发现,小米富含蛋白质、不饱和脂肪酸等成分,营养丰富。《本草纲目》云其“煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”,因此平素脾胃虚弱、食欲不振的人群,可服用小米粥以健脾养胃,粥中也可加入红枣、薏苡仁和其他谷类等,丰富口感,均衡营养。

总之,春季饮食应以清淡、富有营养为宜,多食新鲜蔬菜、水果,荤素合理搭配,尽量避免食用坚硬、粗糙、刺激性食物,忌食过量腌制、油炸食品。还要养成良好的饮食习惯,进食宜慢、宜温,五味不宜过偏,避免过饱过饥。

饮料类

薄荷蜂蜜茶 薄荷具有独特的芳香,拿来漱口或饮用,不仅能口气清新,还有助于缓解春季上火造成的头痛、目赤、咽喉肿痛、牙龈肿痛等症状,也可起到提神醒脑的作用。蜂蜜可以调补脾胃、润肠通便。

材料:薄荷5-10克,蜂蜜适量。

做法:薄荷用冷水洗净后放入茶杯中,加入适量热水冲泡。泡约15分钟后,茶汤温度降低后加入适量蜂蜜搅拌均匀即可饮用。

菊花人参茶 人参有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神等功效。菊花气味芬芳,具有散风清热、平肝明目、清热解毒的作用。

材料:人参10克,菊花5朵。

做法:人参洗净切碎待用(或用参片)。杯中放入菊花、人参,热水焖泡15分钟即可饮用。

(稿件来源:健康甘肃)



春日养生 徐骏

随着气温的逐渐升高,春季应季果蔬也多了起来。在正餐之外,春季养生,更适合吃些什么呢?

春季养生吃点啥

零食类

核桃 中医认为核桃具有温肺润肠、补命门、利三焦等功效。核桃中富含植物蛋白,常吃核桃,有助于指甲有韧劲。

豆腐干 中医认为,豆腐干有补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃之功效。

橄榄 橄榄具有解毒止痛、止烦解渴、开胃生津、下气止泻等作用。研究表明,橄榄营养丰富,果肉内含蛋白质、维生素C以及钙、磷铁等矿物质。

水果类

山竹 山竹含有一种特殊物质,

具有降燥、清凉解热的功效,还含有丰富的蛋白质和脂类,对身体有很好的调养作用,对体弱、营养不良、病后恢复都有很好的调养作用。

草莓 中医认为,草莓性味甘、凉,入脾、胃、肺经,有润肺生津,健脾和胃、利尿消肿之功效。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目养肝作用。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维,可以帮助消化、防止便秘。

桑葚 桑葚味甘酸,性寒,有滋阴补血、生津润燥、润肠通便的功效。食疗常用作肝肾不足和血虚精亏引起的头晕目眩、腰酸耳鸣、须发早白、失眠多梦、津伤口渴等症的辅助治疗。

医生手记

科学使用眼药水

□ 何军

无论是因为长时间使用电子设备引起的眼部疲劳,还是由于干燥环境或过度用眼引起的不适,人们往往通过使用眼药水缓解症状。

需要注意的是,大家应该正确掌握眼药水的使用方法。

眼药水的种类和功能

了解眼药水的种类和功能是非常重要的。市面上有许多种类的眼药水,包括舒缓眼部疲劳、抗过敏、抗感染、润湿干燥眼球等多种类型。因此,在选择

眼药水之前,应该先了解眼部问题,并咨询医生或药师的意见,根据实际情况和需要选择适合自己的类型。

遵医嘱使用

严格按照医嘱或药品说明书使用眼药水。如果没有正确使用眼药水,可能导致不良反应或并发症。如果长期使用过量使用一些含有防腐剂的药,也会导致眼部刺激或眼睛干涩。

因此,在使用眼药水之前,务必仔细阅读药品说明书,并咨询医生或药师

的建议。

避免滥用

眼药水虽然方便易用,但并不是解决眼部问题的唯一方法。长期使用眼药水可能会导致眼部药物依赖性,甚至会加重眼部问题。应该在医生或药师的指导下使用眼药水,并按照说明书上的剂量和频率使用。

眼药水的保存

一般来说,眼药水应该保存在干

燥、阴凉、通风的地方,远离阳光直射,避免潮湿的环境。在使用眼药水之前,检查瓶盖是否完好,避免使用破损的眼药水,并洗净双手,以免引起细菌感染。

另外,避免与其他人共用眼药水,以免交叉感染。如果眼药水已经过期,不可继续使用,以免造成不良后果。

避免与其他药物相互作用

有些眼药水可能与其他药物相互作用,导致不良反应或降低疗效。因此,在使用眼药水之前,应告知医生或药师正在使用的其他药物,避免不必要的风险。

寻求医生的建议

如果眼部问题持续或加重,使用眼药水没有改善症状,应及时咨询医生。医生可以根据具体情况进行检查和诊断,并给出正确的治疗建议。

通过避免接触过敏原、避免室内干燥、用盐水洗鼻等方式进行预防。

避免接触过敏原 在花粉或者灰尘较多的季节,关闭房间的窗户。移去可疑的花草或者家具等。

使用无致敏作用的床单及被褥 使用密闭良好的床垫、枕头及柔韧性较好的床单和枕巾等,每周用热水清洗床单和枕巾,并注意不要在户外晒被子和床单,因为霉菌和花粉可以粘到被子上的。

提前用抗过敏药 对春季花粉或秋季花粉过敏的患者,建议在花粉季来临前的一周到两周时间内,提前把抗过敏药物预防性地使用上,这样等过敏季来临时再持续地用药,效果会更好。

保持良好生活习惯 经常清洗鼻腔,也要加强室外体育锻炼,增强体质。保持室内清洁无尘以减少过敏原,可用吸尘器或湿抹布经常打扫房间。

不随意用药 不要随意使用鼻喷类药物或服用抗生素。应到医院的耳鼻喉科或过敏科、变态反应科精准诊断。

(稿件来源:甘肃省卫生健康委宣传教育中心)

家庭保健

谨防过敏性鼻炎复发

春天,是过敏性鼻炎的高发季。很多人会打喷嚏、流鼻涕。应该如何预防?如何缓解症状?治疗过敏性鼻炎有哪些常见误区?

发病原因

春暖花开,草长莺飞,空气中花粉等过敏原增多,使过敏体质的人遇到过敏原的几率增加,从而导致发病风险增加。

引起过敏的“花”并非公众平常认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,而是花朵平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”,如柏树、杨树、柳树、榆树等。

春天正是很多树开始授粉的季节,

花粉的浓度增高,过敏性鼻炎尤其是花粉症的过敏性鼻炎患者,患病的症状就会凸显。

过敏性鼻炎≠感冒

发病原因不同 过敏性鼻炎的发病原因主要是机体敏感和环境共同作用而引起,其诱发因素如花粉颗粒、尘螨、动物排泄物、真菌孢子等,或者鱼、虾、花生、牛奶等。

喷嚏类型不同 过敏性鼻炎打喷嚏多为接连数个,持续时间长,也较为剧烈;感冒则是偶尔、短暂的喷嚏。

发作时间不同 过敏性鼻炎一般在特定季节或接触过敏物质后突然

发作,比较有规律;感冒则无时间规律。

持续时间不同 过敏性鼻炎持续时间长短不一,一旦脱离过敏原,症状会迅速缓解;感冒症状则一般持续7到10天左右。

伴随症状不同 过敏性鼻炎会同时伴有眼睛、喉咙、耳朵发痒,严重还有哮喘症状;感冒则伴随发烧、疲倦嗜睡、全身不适等症状。

流鼻涕的性质不同 过敏性鼻炎的鼻涕呈清水样,而感冒时常呈浓稠状或黄色。

如何预防

过敏性鼻炎可以在医生的指导下



乘风放纸鸢 王威

健康新知

放风筝有助防治颈椎病

□ 杨玉成 李娟红

春天正踏着轻快的脚步来到我们身边,很多人已经迫不及待地开始进行户外运动了。

在这里,推荐一项春季户外运动,非常适合轻度颈椎病患者,既安全、有效,又简单、有趣,那就是放风筝。

颈椎病的病因及症状

人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有天然弯曲,大致呈一个“S”形,医学上称之为生理曲度。生理曲度具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等重要作用。

现代社会生活节奏较快,大部分人都会不知不觉长时间使用电脑、手机或伏案写字等,而驼背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲,久而久之,就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直,甚至反弓、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等。这也是许多人早早患上颈椎病的原因。

颈椎病早期大多只有脖子僵硬、酸胀等轻微症状,只要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎,病情会逐渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木,头晕恶心,心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

放风筝好处多

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头观察风筝的动态,随时调整手中的风筝线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这个过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供舒展机会。放风筝也能让颈部的肌肉得到充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动,会给颈椎带来压力变化。人体颈椎软骨组织、椎间盘等部位没有血管直接提供营养,放风筝时局部的压力变化可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、呼吸新鲜空气、接受阳光照射,可以改善新陈代谢,提高心肺功能,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

放风筝也要注意安全

放风筝的好处虽多,但也要注意安全。出门运动前,务必注意以下几点。

1. 务必在合法、安全的开阔地放风筝,避开电线、河流、高楼、农田等地段。
2. 春季气温变化快,注意随气温变化增减衣物,雷雨天气不要放风筝。
3. 运动时间以上午、下午阳光不太强烈为宜,避免阳光暴晒,避免长时间待在户外。
4. 放风筝运动只对轻度颈椎病的恢复有帮助,如果出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请即刻就医。
5. 如果不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行运动。



赏花游玩 再创景