



健康关注

重视五谷在食物中的占比

黎家楼

中医十分重视饮食养生,早在2000多年前,《黄帝内经》就提出“五谷为养、五畜为益、五果为助、五菜为充、气味合而服之,以补益精气”的膳食配制原则。排在首位的五谷,原指稻、黍、稷、麦、菽,即稻米、小米、高粱、小麦、豆子,如今泛指谷物,即碳水化合物。然而,不少人为了减肥,拒绝摄入碳水化合物,只吃肉和蔬果,这种做法大大背离了养生之道。中医认为,食物和药物一样,分寒、热、温、凉四种属性,酸、甘、苦、辛、咸五味,归属不同脏腑经络,只是相对于药物而言,食物的性味较为平和罢了。因此,食物是养生的重点,而五谷则是重中之重,不但要吃,还应根据自身体质有侧重地吃。

稻米 稻米包括粳米、糯米等,味甘平、色白,在五脏中应脾,有清肺养阴的作用。俗话说,“秋粥最宜人”,经过酷暑天和长夏的消耗,秋季人们食欲下降,出汗过多,容易气阴两虚,加上天气干燥,以绵软柔滑、水谷交融的秋粥作为主食,不但容易消化吸收,还能滋阴润肺、健脾补虚。粳米搭配中药材做成药膳粥,常用于养生保健,如山药薏米粥治疗脾虚腹胀,银耳百合粥治疗失眠,赤小豆木棉花粥用于祛湿等。

小米 小米色黄,在五脏中应脾,有



健身人群,补营养品不如好好吃饭

重视科学饮食 新华社发

健脾和胃、补益虚损、宁心安神的作用。《本草纲目》中提到,小米能“治反胃热病,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”。小米熬成粥后更有“代参汤”的美誉,是产妇及病后体弱者补充元气的食疗佳品。根据

体质和症状不同,小米常搭配桂圆肉、百合治疗失眠;加入鸡蛋、牛奶用于产妇补虚;加入枸杞、红枣可益肝养血;自汗、容易感冒者,可搭配黄芪熬粥;孩子脾虚腹泻,可加入山药、芡实一起煮粥。

你一般几点吃早饭和晚饭? 很多人都会关注每顿饭吃的是否营养,而忽略了吃饭时间,其实进餐时间无形中会影响机体的代谢水平。

优质早餐要因人备菜

早餐时间过晚,会延迟身体启动的新陈代谢功能。北京协和医院临床营养科教授于康表示,早餐时间最好安排在7-8时,此时食欲最旺盛,且符合人体的生物节律。除了时间,吃什么也很重要。中国人民解放军火箭军特色医学中心营养科副主任营养师关阳表示,高质量的早餐重在营养均衡,应该包括四类食物:

谷薯类主食 如杂粮粥、蒸红薯、蒸玉米等;蛋白质类食物,奶、蛋、豆类食物的安排应不低于两种;蔬菜和水果,建议各安排100克左右;坚果,建议选择核桃、松子、巴旦木、花生、瓜子等,每天摄入10克左右。在优质早餐的基础上,不同人群应根

据各自的特点,适当替换或增减调整,以满足身体的需要。

偏瘦人群 一般来说,这类人群新陈代谢较快,早餐应保证充足的能量供应。建议保证75-100克的主食,适当多吃鸡蛋、豆腐、瘦肉、鱼虾等高质量蛋白质食物;蔬菜可以炒制为主,建议做荤素搭配的菜肴。

超重和肥胖人群 不吃早餐不但不能减肥,还会增加肥胖风险。因此,对于肥胖者来说,早餐不仅不能忽略,还要调整食物搭配来减少热量的摄入。

主食可以多选择饱腹感较强的杂粮煎饼、杂豆粥或燕麦类;蛋白质类要选择低脂的

食物,如去皮禽肉、鱼、虾等,牛奶选择低脂或脱脂的;蔬果多选择富含膳食纤维、饱腹感较强的,如西兰花、紫甘蓝、苹果等;多采用拌、蒸等少油的方式烹制,不吃油炸食物及甜食。

老年人 老年人活动量较少,且消化功能变差,早餐应注意安排充足水分、多纤维、比较软烂、容易消化的食物。

主食可选择杂粮粥、燕麦类等,搭配一些富含优质蛋白质的汤羹类食物,如鸡蛋羹、牛肉番茄汤等。同时,也别忘了补充蔬菜,注意用清淡少油的方式烹饪。

高血糖人群 早餐应注重粗粮的安排,进食时注意干湿分离。建议主食粗细

如何进餐更健康

参半,且以干制为主(杂粮饭、杂粮馒头等);多选择富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸的食物,如鱼、虾、煮鸡蛋等;多选择粗纤维蔬菜,和主食搭配着吃,可安排什锦拌菜、素炒或白灼青菜等;多选择低升糖指数的果蔬,比如苹果、生菜、圣女果等。

吃好晚餐4原则

首都保健营养美食学会会长王旭峰提醒,晚餐对健康很重要,主要有以下原则:

1. 尽早吃,能在18-19时吃最好,如果不能,也不要太接近睡眠时间;
2. 吃得越晚,吃得越少。晚上吃得太多不仅容易导致热量堆积,也容易影响睡眠质量;
3. 查漏补缺,谷物粗粮、薯类、杂豆、蔬果类、鱼、禽、蛋、奶、瘦肉、豆制品等食物种类,白天没吃的晚上要补回来;
4. 坚持低脂清淡饮食。

(稿件来源:生命时报)

寻医问药

警惕糖尿病引起的胃肠功能紊乱

王建华

提起糖尿病的慢性并发症,人们想到的往往是糖尿病心脑血管病、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变、糖尿病足等。其实,糖尿病所致的“胃肠功能紊乱”临床也不少见,但因为了解不多、重视不够,因而常被忽视。

普通人的腹泻大多是由于受凉、饮食不洁、肠道细菌或病毒感染等原因所引起,而糖尿病患者出现腹泻,则往往提示其植物神经出了问题。胃肠道的正常生理活动是在植物神经(也叫“自主神经”)的调节下进行,长期高血糖会损害支配胃肠道的植物神经,导致糖尿病患者出现胃肠功能的紊乱。其他可能的原因还包括:肠道菌群失调、胃肠激素分泌紊乱、神经营养因子缺乏、情绪波动等。

糖尿病胃肠功能紊乱的诊断属于排除性诊断。当糖尿病患者(尤其是血糖长期控制不佳者)出现明显的消化道症状(恶心、呕吐、早饱、腹胀、便秘、腹泻等),排除了食源性(如饮食不洁)、药源性(由药物刺激所致)、感染性(病毒、细菌等)、心因性(如神经性厌食)等原因,检查没有发现消化道有器质性病变,可诊断为糖尿病胃肠功能紊乱。

因此,当糖尿病患者出现以下症状:明明肚子很饿,却吃一点就饱;时常腹胀、嗝气、恶心、食欲不振;平时爱吃的菜,近来却没胃口……此时不要想当然地认为是慢性胃炎、消化不良、胃溃疡、慢性肝病等器质性胃肠道疾病,还要想到“糖尿病胃肠功能紊乱”,应及时去医院就诊。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



花开时节 陶亮

中医指南

中西医结合治疗慢性病的优势

苏琴

随着生活节奏的加快,慢性病已成为威胁人类健康的主要问题。中西医结合在慢性病管理中的应用与优势日益凸显,可以综合考虑患者的生理、心理和社会因素,制定个性化的治疗方案。

预防与治疗相结合 中医注重“治未病”,强调预防为主。通过调整生活方式和饮食习惯,结合中药调理,中西医结合治疗能够有效预防慢性病的发生和发展。

降低不良反应 中西医结合治疗能够有效降低西药的用量和不良反应,减轻患者的痛苦。同时,中药的天然成分能够提高患者免疫力,促进身体康复。

高血压病:中医调理,西医降压

高血压病是最常见的慢性病之一。中

医认为,高血压病与肝阳上亢、痰湿内阻等因素有关。在高血压病管理中,中西医结合治疗注重调整患者的生活习惯,辅以中药调理,如平肝潜阳、化痰降浊等,从而有效控制血压,减少并发症。

常用的中药有天麻、钩藤等,以平肝潜阳;与痰湿内阻有关,常用中药有半夏、陈皮等,以化痰降浊。西医则通过降压药物来控制血压。二者结合治疗高血压病能够充分发挥各自的优势,增强治疗效果。

糖尿病:饮食调理与益气养阴

糖尿病是一种常见的代谢性疾病。中医认为,糖尿病与脾胃湿热、气阴两虚等因素有关。中西医结合治疗糖尿病,通过饮食调理、运动及中药治疗,有效控制血糖水

平,改善患者生活质量。

常用的中药有苍术、黄柏等,以健脾化湿;与气阴两虚有关,常用的中药有黄芪、麦冬等,以益气养阴。西医则通过降糖药物来控制血糖水平。中西医结合治疗糖尿病能够降低西药的用量和不良反应。

冠心病:活血化瘀与稳定斑块

冠心病是冠状动脉粥样硬化的结果。中医认为,冠心病与心脉瘀阻、痰浊内阻等因素有关。中西医结合治疗冠心病,采用西医抗血小板聚集、降脂稳定斑块等治疗手段,同时结合中药进行活血化瘀、通络止痛等治疗,增强疗效,降低心绞痛发作频率。

中西医结合治疗冠心病能够降低心绞痛的发作频率,降低心肌梗死的发生率。

健身广场

这些动作可缓解肩周炎

兰蓝

肩关节周围炎(以下简称肩周炎),是发生在肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症,其特点为肩部疼痛,夜间尤甚,肩关节活动功能受限而且日益加重,达到某种程度后逐渐缓解,直至完全复原。患者发病时,肩关节可有广泛压痛,并向颈部及肘部放射,还可出现不同程度的三角肌萎缩。如果得不到有效治疗,就可能严重影响肩关节的功能活动。

肩周炎可分为三期:
疼痛期(持续2-9个月),以疼痛表现为主,疼痛可累及肩关节、上臂、肘,甚至前臂,活动时加剧,影响睡眠。

僵硬期(持续4-12个月),以关节僵硬为主,患者即使忍痛或用另一只手帮助也无法达到全关节活动范围。

恢复期(持续5-26个月),疼痛和僵硬逐渐缓解或消失。康复锻炼是预防和治疗肩周炎的重要方式。患者在进行康复训练前,应做好局部热身,可洗热水澡后再开始练习,或使用热毛巾捂热患肩,持续10-15分钟。

以下是几个可以缓解肩周炎的锻炼方法:

爬墙运动 取站立位,面向墙壁,与墙壁保持1/3手臂的距离,双手或单手沿墙壁缓慢向上爬动,使上肢尽量高举,然后再缓慢向下沿墙回位,每天10-20次。

侧平举前后画圈 取站立位或坐位,双手侧平举,掌心向前,保持肘关节、腕关节不动,肩关节向前、向后画圈,反复交叉进行,各15-20次。

徒手侧平举 取站立位或坐位,双臂伸直,依次前平举、侧平举、上举,重复10-15次为1遍,每天3遍。

肩部前后画圈 取站立位,患臂自然下垂,肘部伸直,患臂依次向前、向上、向后画圈,幅度由小到大,重复10-15次为1遍,每天10遍。

肩胛骨前伸后缩 取站立位,双臂平举前伸,掌心相对,保持不动,肩胛骨先伸后缩,体会两侧肩胛骨靠拢的感觉,重复15-20次。

徒手推举 取站立位,肩胛骨和肩部紧贴墙壁,掌心向前,指尖朝上,双臂向上伸直,手臂沿着墙壁上下缓慢做推举动作,体会两侧肩胛骨靠拢的感觉,重复15-20次。

中老年人一旦发生肩周炎,应及时就诊,开展功能锻炼,以达到减轻肩部疼痛、缩短病程、避免留下后遗症的目的。此外,中药封包、穴位贴敷、中药竹罐、艾灸、针刺、推拿手法等也是缓解肩周炎症状的有效方式。

医生提醒

别忽视 儿童睡觉打呼噜

孙清

打呼噜又称阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,是睡眠过程中发生的一种呼吸障碍。相对成年人而言,儿童在睡眠过程中如果经常出现这种呼吸障碍,对身体的危害很大。

儿童睡眠呼吸暂停综合征除夜晚打呼噜外,还有张口呼吸、睡眠易醒、烦躁不安、夜晚遗尿、白天疲倦等症状。

原因

儿童打呼噜的主要原因包括腺样体、扁桃体肥大以及过度肥胖。腺样体和扁桃体位于鼻腔和咽部交界处,是儿童期特有的淋巴组织。肥大的腺样体和扁桃体可能导致呼吸道阻塞,引发打呼噜。此外,肥胖也可能导致呼吸道狭窄,引发打呼噜。

影响

打呼噜对儿童的影响是多方面的。首先,打呼噜可能导致孩子在睡眠中缺氧,影响生长发育,如身高、体重等发育指标。长期打呼噜还会导致孩子注意力不集中、学习能力下降、行为异常等。此外,打呼噜还可能影响孩子的面部发育,形成所谓的“腺样体面容”。因此,家长应密切关注孩子的睡眠状况,及时发现并就医,同时,也要注意孩子的饮食和生活习惯,预防打呼噜。

治疗方法

儿童打呼噜的治疗方法主要包括以下几个方面:

控制体重 肥胖是导致打呼噜的一个重要原因,因此控制孩子的体重是预防打呼噜的重要措施之一。家长要注意孩子的饮食,避免营养过剩,同时鼓励孩子多进行户外活动,减少肥胖。
调整睡姿 睡觉时尽量让孩子侧卧,以保持呼吸道通畅。仰卧会增加打呼噜的次数。

药物治疗 由感染引起的打呼噜,医生会开具相应的药物进行治疗。例如,因支气管炎、肺炎等引起的喉嚨痰液增多,可使用抗菌药物进行治疗。

手术治疗 由扁桃体肥大、腺样体肥大等引起的呼吸道梗阻,手术治疗是一种有效的解决方法。通过扁桃体剥离术或扁桃体切除术,可以缩小肥大的扁桃体,解除呼吸道梗阻,显著改善打呼噜的症状。

口腔矫治器 因下颌后缩、舌体肥大导致打呼噜的儿童,口腔矫治器是一种有效的治疗方法。这种矫治器能够通过调整口腔结构,改善呼吸道通畅度,从而减少打呼噜。

预防措施

儿童打呼噜虽然常见,但可以通过一些措施进行预防。
增强免疫力 鼓励孩子多参与户外活动,加强体育锻炼,增强身体免疫力,减少呼吸道感染疾病的发生。

保持良好的生活习惯 确保孩子作息规律,避免过度疲劳,合理安排作息时间,保证孩子有足够的睡眠。

均衡饮食 在孩子的饮食上,家长应注意避免过度摄入高热量食物,同时,保持营养均衡,让孩子摄取足够的蔬菜、水果和全谷类食物,有助于控制体重,预防呼吸道狭窄。

定期检查 家长应定期观察孩子的睡眠情况,如发现打呼噜症状应及时就医检查。早发现、早治疗是预防和治理打呼噜的关键。

预防感冒 感冒是导致扁桃体和腺样体肥大的常见因素,因此家长需特别关注天气变化,及时为孩子增减衣物,预防感冒。