



健康关注

# 食养药膳有益健康

□ 田晓航



面食和肉食,其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样,食养更需注意“因人施膳”。专家举例说,孕妇气血相对偏弱,可用党参、桑葚、龙眼肉做成的药膳补气血;老年人脏腑逐渐衰退,容易疲倦乏力、腰酸酸痛、夜尿多、睡觉不踏实,可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

蒋健介绍,除了“三因制宜”,药膳在制作和应用的過程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则;还要辨证施膳,关注同病异膳、异病同膳问题,并应特别注意相关食用禁忌。

在现代社会,中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学,在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

近年来,中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示,这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时,要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围,运用“热者寒之,寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

“随着健康意识的提升,药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。”王宜说,作为独具中医药特色的健康资源,膳养体系通过体质调理和疾病预防,为全民族提供健康的重要保障。

(稿件来源:新华社)

四季养生

## 清热利湿黄豆芽

□ 杨 峰

中医认为,黄豆芽味甘性凉,入脾、大肠经,具有清热解毒、利湿消肿、润肌养颜等功效,对脾胃湿热、口舌生疮、眼睛干涩、小便赤热、大便秘结等症均有食疗作用。

在此,介绍几款黄豆芽食疗方:  
黄豆芽陈皮汤 黄豆芽500克、陈皮10克,洗净后加入适量水,煎汤饮用。

功效:清热润肺、止咳化痰,适用于肺热咳嗽、痰黄黏稠、咽喉肿痛等症。

凉拌黄豆芽 黄豆芽500克,洗净后放入沸水焯一下,然后用麻油、醋、盐适量调味,佐餐常食。

功效:润肠通便,适用于习惯性便秘。

黄豆芽芦根饮 黄豆芽、鲜芦根各500克,洗净后切碎,用榨汁机榨汁,加适量白开水及白糖饮用。

功效:清热解毒、祛火利尿,适用于尿路感染所致的尿急、尿频、尿痛等症。

黄豆芽炖豆腐 黄豆芽500克、豆腐(切成小方块)300克、黑木耳10克(用清水浸泡)。锅中烧热食用油,将切好的葱花、生姜片放入炒至微黄后,加入250毫升清水,煮开后下黄豆芽、豆腐、黑木耳,盐适量,小火煮熟后放温食用。

功效:降压、降脂、降糖,适用于高血压、高血脂症、糖尿病患者。

缺碘可致病

碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持机体的正常功能,促进人体生长发育。

碘缺乏病是由于人体缺乏微量元素碘而引发的一系列疾病或健康问题。

碘缺乏病如何及时发现?广西南宁市第二人民医院内分泌科主任颜新说,如出现颈部肿大、身材矮小、智力低下、生长迟缓和疲劳乏力、怕冷、少汗、体温偏低、记忆力减退、反应迟钝、性欲减退、精神抑郁等症状,可能是碘缺乏病或甲状腺功能减退症的表现,应及时就医检查。

专家提醒,婴幼儿、儿童、妊娠期妇女、哺乳期妇女等是预防碘缺乏病的重点人群。充足的碘营养对儿童智力发育至关重要,在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等,因此妊娠期妇女和哺乳妇女需要及时补充足量的碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害。

补碘有讲究

以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏的危害。自2000年以来,我国碘缺乏病相关监测结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

碘盐的食用需遵循科学的方式方法。湖南省疾控中心慢病所副所长龙晓蕾提醒,要在正规商店或超市购买碘盐,随吃随买,不囤积,最好存放在棕色玻璃瓶或陶瓷容器中,并置于阴凉、干燥、无阳光直射的地方,远离炉火。此外,碘在高温下容易挥发,烹煮时为保留更多的碘,应尽量在菜肴快出锅时再加入碘盐,同时避免将碘盐在热油中长时间煎炸。

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿需注意个性化补碘。广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花建议,孕妇在确保食用加碘盐的基础上,可额外补充含碘维生素;哺乳期妇女应保证充足碘营养,对于非母乳喂养的婴儿建议选择碘强化配方奶粉。

一些特殊人群在食用碘盐的情况下也容易出现碘缺乏。胃肠道疾病会影响碘的吸收,如慢性腹泻、小肠吸收不良综合征等患者肠道吸收

## 科学防治碘缺乏病

□ 黄凯莹 帅才

功能受损,即使摄入了足够的碘,也可能因无法充分吸收利用而出现碘缺乏的情况;长期素食者也应注意额外补充碘,植物性食物中的含碘量相对较低,因此容易出现碘摄入量不足的情况。

此外,甲状腺疾病患者、甲状腺切除术后患者等人群,要在医生指导下进行补碘。虽然大多数甲状腺疾病患者需要适当控制碘的摄入,但对于一些特殊类型的甲状腺疾病,如单纯性甲状腺肿患者,适当补碘有助于缓解甲状腺肿大;甲状腺切除术后患者由于甲状腺组织减少,对碘的利用能力下降,需要特别关注碘营养状况。

误区要警惕

专家提醒,防治碘缺乏病的过程中一些常见误区要警惕。

误区一:补碘越多越好。过量补碘可能会导致甲状腺功能异常,如引发甲亢、甲状腺肿大等疾病。尤其是患有自身免疫性甲状腺疾病的人群,摄入过量的碘会加重病情。

误区二:沿海地区海产品丰富,不需要吃碘盐。

海带、紫菜等海产品虽然含碘量高,但并非沿海地区居民的日常主食,摄入量有限。调查显示,沿海地区居民膳食中的碘大部分仍来自碘盐,若不吃碘盐,会有较大的碘缺乏风险。

误区三:食用碘盐易导致甲状腺结节发生。

甲状腺疾病的成因复杂,与环境、遗传和免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

医生提醒

## 视物变形可能是黄斑病变

□ 滕晓明 郑文韬

黄斑变性是什么病

黄斑变性是一种中老年人常见的眼科疾病,是老年人失明的主要原因之一。

人的眼睛视网膜正中心有一个区域称为黄斑,眼科医生把它比作眼底的“心脏”,是视力最敏锐的地方。黄斑负责人的视觉、色觉、形觉,帮助人看清一切亮的事物、识别事物的立体感、辨别各种事物的颜色。如果黄斑区出现异常,或随着人的年龄增加发生退行性变化时,可能会导致黄斑病变,视力就会下降,视物发生变形或者扭曲,严重者甚至可以致盲。

临床上黄斑变性主要分为两类:一类是干性黄斑变性(萎缩性),是由于黄斑随着年龄增长而发生的一种老化,视力下降比较缓慢;另一类是湿性黄斑变性(渗出性),主要是黄斑区长了不正常的血管,导致黄斑区出血、水肿,视力迅速下降等。

如何早防早治

对于黄斑病变,目前西医尚无特效的药物,只能做到早发现、早预防。有一个简易的自查方法:用手遮住一只眼睛,只用另外一只眼睛看一些直线、方格状的东西,比如房顶、门框、窗框等边缘是直线条的物体,如果眼中线条弯曲变形或视物变色,须马上就医。

生活中应该做好以下一些预防措施:

均衡饮食 减少摄入动物脂肪、高脂肪及高胆固醇食物,多吃含维生素C、维生素E及矿物质的食物,适当补充叶黄素。

尽早戒烟 因为吸烟和黄斑变性的发病有明确的相关性,必须尽早戒烟。

注意光防护 避免在强光下长期暴晒,出门需佩戴太阳镜。

定期检查 中老年人应该每半年做一次眼底检查,及时发现黄斑病变,及时采取应对措施。



乐享大课间 黄孝邦

医生手记

## 这些习惯可能伤肾

□ 危宗杰 肖明朝

吸,帮助放松和提高睡眠质量。

烧烤、火锅、炸鸡、泡面……这些高盐、高油的夜宵会引起体内水钠潴留,增加肾脏代谢负荷;而长期大量摄入高蛋白也会增加肾脏负担,久而久之可能损害肾功能。

正确做法:晚餐清淡低盐,避免睡前2小时进食;睡前尽量不吃夜宵,实在饿了,可以吃点苹果、燕麦片等健康食品。

坏习惯二 饮水过量、憋尿入眠

适当饮水有助于肾脏排泄,但过量饮水可能导致水分潴留,加重肾脏负担。夜尿增多、起夜频繁,还可能影响睡眠质量,导致血压波动。

正确做法:每日饮水量控制在1500—2000毫升,分次饮用;避免短时间内大量饮水,可少量多次饮水;睡前1小时少量饮水(约100毫升)即可,避免夜尿频繁影响睡眠。

长期憋尿使膀胱压力升高,膀胱

## 规律步行好处多

走路也能走出健康?规律步行不仅能锻炼身体,还能预防疾病。

每天走多少步才科学?怎么走才健康?如何避免运动损伤?就此,广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋进行了解答。

规律步行的益处

防止肌肉萎缩 让腿部肌肉保持活力,走路更轻松,还能防止摔倒受伤。

锻炼心肺功能 预防脑血管和肺气肿等意外,让心脏和肺部更健康。

改善消化系统 帮助肠胃蠕动,预防便秘。

有效控制体重 对肥胖和糖尿病患者特别有帮助,还能稳定血糖和血压。

保护神经系统 锻炼大脑,预防老年痴呆。

如何步行更健康

速度 走路不是百米冲刺,正常情况下,一分钟走100—120步左右就刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

姿势 抬头挺胸,别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担;手臂自然摆动,双手轻轻下垂,自然地做一个双肩摆动,幅度大概在30—45度之间;脚部正确发力,先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最后用脚趾发力蹬地,这样能更好地缓冲地面的冲击力。

时间 每天快步走30分钟到1个小时就足够了。如果刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个

时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

场地 尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的话,前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能缓冲脚步的冲击力,对膝盖特别友好。

如何防止运动损伤

虽然走路看起来简单,但如果不注意,也可能会受伤。走路时需要注意以下事项:

穿舒适的鞋子 选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋,这样能更好地缓冲地面的冲击力,减少膝盖的负担。

避免膝盖过度扭转 走路时姿势要正确,不然容易损伤膝关节的半月板。

可穿戴护膝用品 如果本身有关节炎,或者膝盖比较脆弱,可以考虑戴护膝,或者用一些小支架来保护膝盖。

规律步行不仅能锻炼身体,还能让心情变得更好。每天抽出一段时间,去公园、操场或者小区里走一走,感受阳光和微风。

(稿件来源:新华网)

