

# 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，不但必须吃，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，在五臟中应肺，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泻，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，在五臟中应脾，有健脾和胃、补益虚损、宁心安神的作用。《本草纲目》中提到，小米能“治



反胃热痢，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。

温，在五臟里应心，入心经和小肠经，有凉血解毒、除烦消暑的功效。高粱米膳食纤维丰富，适当吃些能排毒通便、泻热消积，吃过多则难以消化。可以把高粱米与大米、小米搭配熬粥食用，以利于消化吸收。高粱米还常用于酿酒或加工成饴糖，有补脾益胃、养阴润燥的作用。

**小麦** 小麦性凉、味甘、色微黄，在五臟里应肝，被称为“肝之谷”，有疏肝郁、除烦热的作用。张仲景在《金匮要略》中记载了一张治疗肝郁脏躁的千古名方——甘麦大枣汤。所谓“妇人脏躁”，符合现代医学中更年期综合征、抑郁症等病的症状。此外，浮小麦是一种特殊小麦，即因重量较轻、果实干瘪而能漂浮在水面的小麦，虽食用价值不高，却是一味有名的收敛性中药，可固表止汗、清热除烦。

**豆子** 豆子的种类有很多，如大豆、黑豆、绿豆、赤小豆、扁豆等。其中，黑豆被称为“肾之谷”，在五臟里应肾，有益肾填精、养血乌发的功效；黄豆色黄入脾，有健脾利湿、清热解暑、补中益气的作用；红豆色红入心，能活血补血、利水消肿；绿豆色青入肝，可清肝泻火、解暑除烦；扁豆色黄白入脾，健脾祛湿、理气固湿的效果很不错。

(稿件来源：《甘肃日报》)



## 补钙的注意事项

□ 陈菲菲

钙是人体中含量最高的无机元素，约占体重的2%。在甲状旁腺激素、降钙素及维生素D的调节下，机体存钙量相对恒定，人体99%的钙存于骨骼中。正常血浆钙浓度为2.25毫摩尔/升-2.75毫摩尔/升。钙代谢的平衡和稳定性是维持全身脏器组织正常生理功能的重要因素之一。

如何判断自己需不需要补钙？该怎么补钙呢？想要知道答案，首先要弄清楚以下问题。

### 补钙的最佳摄入量

钙剂的最佳摄入量尚不明确，《中国居民膳食营养素参考摄入量(2022版)》推荐膳食营养素摄入量为：年龄<0.5岁，每日钙摄入量200毫克；0.5岁≤年龄<1岁，每日钙摄入量250毫克；1岁≤年龄<4岁，每日钙摄入量600毫克；4岁≤年龄<7岁，每日钙摄入量800毫克；7岁≤年龄<11岁，每日钙摄入量1000毫克；11岁≤年龄<14岁，每日钙摄入量1200毫克；14岁≤年龄<18岁，每日钙摄入量1000毫克；18岁≤年龄<50岁，每日钙摄入量800毫克；年龄>50岁，每日钙摄入量1000毫克。

### 怎么理解补钙产品的含钙量

药品和保健品中的钙，都不是纯钙，而是某种钙盐(如碳酸钙或柠檬酸钙)。1克碳酸钙中只含有约0.5克钙，即500毫克钙元素。在购买补钙产品时应注意产品上标注的是该化合物总量还是直接注明其中钙元素的量，这两者是不一样的。

### 有胃病的人如何服用钙产品

胃酸不足会影响钙的吸收，建议在饭后服用钙剂，并适当增加胃酸分泌。

萎缩性胃炎患者、消化不良等胃酸少者，可以优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品来替代碳酸钙，因为这些产品不需要那么多胃酸来帮助钙溶解出来变成离子。

### 孕妇可以补钙吗

备孕期间女性不需要特别增加钙的摄入，但孕早期每天应摄入800毫克钙。孕中期、晚期及哺乳期女性每天应摄入1000毫克钙。孕妇在妊娠期时，很容易缺钙，可造成妊娠高血压。不过，这并不代表孕妇随时需要补钙，应根据饮食和生活作息进行调整，如果钙摄入过量，也会影响机体对其他物质的吸收。

### 补钙有哪些禁忌

1. 不宜与四环素、异烟肼等抗生素，以及氟化物一同服用，因为它们能同钙结合，大大影响钙的吸收。
2. 不宜与含铁、锌等微量元素的制剂一同服用，会影响铁、锌的吸收。
3. 不宜与妨碍钙吸收的食物一同服用，如菠菜、苋菜、咖啡、碳酸饮料、茶等。

### 补钙要注意哪些方面

1. 补钙勿过量。补钙要在医生的指导下选择用药和药物剂量，不可将钙剂当成抗衰老的营养品服用。过量补钙不但不会达到预防骨质疏松的目的，还会导致便秘、腹胀等。
2. 补钙时要多喝水，每日饮水以1500毫升-2000毫升为宜，以促进肠道排便。
3. 补钙时如果出现便秘，可先从补充膳食纤维开始，多吃粗粮、蔬菜和水果。

(稿件来源：《甘肃日报》)

## 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，然后再缓缓向下回到原处，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，肩胛骨先前伸再后缩，体会两侧肩胛骨靠拢的感觉，重复15-20次。
- 徒手推掌** 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掌动作，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。(稿件来源：《甘肃日报》)



## 中医护眼有妙招

□ 杨潮

在中医理论中，眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行，可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位，可以促进眼部血液循环，减轻眼睛疲劳。

**太阳穴**位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛，眼睛疲劳。  
**攒竹穴**位于眉毛内缘侧缘凹陷处，属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痒通络，主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。  
**四白穴**位于面部，目视正前方，瞳孔直下，眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络，主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外，利用中药材的热气熏蒸，可以缓解眼睛干涩和疲劳。老年朋友可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材，用水煎煮后，用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离，闭着眼睛熏蒸，避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素，可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药茶饮也是一种简便的养生方式。例如，菊花、枸杞、桑叶具有清热解暑、养肝明目的作用，适合日常饮用。(作者系北京中医医院眼科主治医师)(稿件来源：《人民日报》)

## 健走和溜达是两码事

□ 李洁

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路，但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学，才能获得最大的健康效益，避免不必要的损伤。今天，北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家就来跟大家分享下健走的要领。

### 健走对行头也有讲究

有规律地进行健走，既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险，还能帮助控制体重，促进新陈代谢。

健走简单易行，但也不是对穿着毫无要求，特别是鞋，应选择大小合适的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软；同时也要有良好的缓冲性，可以解决走路导致的腰疼问题；另外，健走不像登山涉水的户外运动，鞋子以轻便为好。

### 健走牢记16字要诀

健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。  
**身体直立** 头顶百会穴上提，保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说，就是在自然行走的基础上，抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微收、双眼平视前方。  
**曲臂摆动** 双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90度；双臂以肩为轴，前后自然摆动；手向上摆时不超过肩，向下摆时不超过腰部。  
**中轴扭转** 伴随着摆臂，躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小

**腰臀比。**  
**合理步幅** 迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说：身高1.6米的人，步幅最好在72厘米；身高1.7米的人，步幅最好在77厘米。

### 选择适宜的健走强度

**健走速度** 不经常运动或体力稍差的人，可以根据自身情况，走得稍慢一些，步频最好能够达到80至100步每分钟，等身体适应后逐渐提高健走速度；对于身体比较好的人，为达到更好的锻炼效果，可以走得稍快一些，也就是说步频控制在110至130步每分钟左右。

**健走强度** 以您的主观判断为准，如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还是能和同伴聊天，那对您而言就是适宜的中等强度了。

### 保证充足的健走时间

世界卫生组织建议，成年人每周应至少完成150分钟至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

**健走总量** 每天健走总量在10000步左右，过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数，尤其是老年人或身体状态不好的人群。

**健走时间** 如果利用碎片时间健走，每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能有一次性持续健走达到30至60分钟，将更有利于提升心肺功能，并消耗脂肪。

需要提醒的是，除了健走姿势的正确性和健走强度的把握，还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。(稿件来源：《北京青年报》)



## 治疗高血压，中西医各有优势

□ 田晓航



高血压是危害人类健康的主要慢性病之一。专家提示，治疗高血压可充分发挥中医和西医各自优势；对部分患者而言，中西医结合治疗效果更佳。

中国中医科学院西苑医院心血管一科副主任医师郭明介绍，中医将高血压归于眩晕、中风等范畴，认为其病机主要为：先天禀赋不足、情志失调、饮食不节、过度劳逸等因素导致机体阴阳平衡失调。“治疗高血压，中医和西医各有优势。”郭明说，西医治疗通过西药直接作用于血管、心脏和肾脏，可以快速有效降低血压；而中医关注人的整体健康状态，运用中药、中医外治法等辨证施治，通过调理身体的阴阳平衡、气血运行来控制血压，且能够根据患者的体质、症状和病因进行个体化治疗。看中医还是西医，高血压患者该如何选择？郭明说，早期或轻度高血压患者可选择中

医治疗，通过整体调理和生活方式改变来控制血压；对于血压显著升高或有并发症风险的患者，用西药治疗可以快速控制病情，避免急性并发症发生；糖尿病、肾病等慢性病合并高血压的患者可考虑中西医结合治疗。此外，一些患者对西药有不良反应或不耐受，可以选择中医药方法作为替代或辅助治疗。

“高血压治疗方式的选择应根据患者病情严重程度、个人体质等情况决定。”郭明建议，患者可与专业医生详细沟通以制定最适合自己的治疗方案。中西医都把改善生活方式作为防治高血压的关键举措。专家提醒，日常应少食肥甘厚味、少吃盐、少饮酒，多吃富含钾、镁、钙和膳食纤维的食物；保持健康体重，坚持适度运动，避免久坐久卧；学会放松，通过太极拳、瑜伽等方法减轻心理压力。(稿件来源：新华网)

**生活**  
第二十五期