

健康小知識

營養好但膽固醇高 動物肝臟該不該吃？

說起吃動物肝臟，可以說有人愛來有人怕。愛它的人被其營養價值征服，將其視為“補血明目”好食材；怕它的人則擔心肝臟是動物的主要解毒器官，含有很多毒素，吃了对健康不利。那麼，動物肝臟到底該不該吃呢？

名副其實的“營養小寶庫”

動物肝臟的營養價值確很豐富，是個名副其實的營養小寶庫。首先，動物肝臟富含優質蛋白質，以豬肝為例，每百克含蛋白質19.3克。其次，肝臟含有豐富的鐵，每百克豬肝中含22.6毫克，而且主要是血紅素鐵，容易被吸收利用，經常吃點肝有助於預防或改善缺鐵性貧血。此外，肝臟中維生素A含量高，每百克豬肝中高達4972微克，遠高於其他動物性食物。維生素A具有促進生長發育，維持正常視力、防治夜盲症，保持皮膚健康，以及增強機體免疫力等作用。維生素B2在肝臟中的含量也不低，每百克豬肝中含2.08毫克，它參與體內生物氧化與能量代謝，維持蛋白質、脂肪和碳水化合物代謝的正常過程，促進機體的生長發育，維護皮膚和黏膜的完整性。

適量食用動物肝臟利大於弊

營養價值確實需要被承認，但是動物肝臟的膽固醇含量都比較高也是事實，比如每百克豬肝含膽固醇288毫克。雖說新版美國膳食指南取消了膽固醇攝入限量，食用肝臟就會隨之攝入這些毒素。給動物過量使用的藥物，如抗生素等，也可能蓄積在肝臟中。同時，肝臟作為動物的主要解毒器官，某些有毒有害物質可能殘留在肝臟中，食用肝臟就會隨之攝入這些毒素。肝臟過量使用的藥物，如抗生素等，也可能蓄積在肝臟中。那麼動物肝臟到底能不能吃呢？答案是能，需要適量吃，不能多吃。吃肝臟的營養收益毋庸置疑，至於其中所含的膽固醇和可能存在的有害物質，只要不大量食用，我們的身體完全有能力處理，無庸擔心。總體而言，適量食用肝臟利大於弊。

食用肝臟的四大注意事項

- 1. 食用肝臟時要注意食品安全，主要有四點注意事項。要購買新鮮、健康，經檢疫合格的動物肝臟。健康的動物肝臟呈有光澤的紅褐色，表面光滑，質地柔軟。認真清洗，有助於減少殘留的有害物質。最好先流水沖洗乾淨，再用清水浸泡30分鐘左右，泡完再沖洗一下。炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩，肝臟稍微一翻炒就起鍋，里面還泛著血絲，這是不可取的，需要徹底加熱才能保證食品安全。食用肝臟應適量。肝臟不宜天天食用，一般人每周吃一到兩次，每次一兩左右，就可以了。(馬冠生)
- 2. 限制睡眠法。失眠嚴重者需限制在臥室逗留時間，不管是否睡得著，只能在臥室待6個小時，以重建睡眠秩序。
- 3. 若無法保持長時間的睡眠，每天多打幾次盹。下午2~5點是打盹最佳時間，單次時間大約為30分鐘，一個下午可進行多次，其他時間不打盹。
- 4. 解決打鼾問題。若有阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症，請儘快就醫。
- 5. 睡前不喝酒或咖啡。這會延長睡眠週期中度的淺度睡眠時期或快速動眼期的時間，深度睡眠會被抑制導致頻繁醒來。因此，鬧鐘設置的合理時間最好為一個睡眠週期(1.5小時)的整數倍。目前已有許多利用睡眠週期設置智能鬧鐘的應用，可在最淺睡眠時期喚醒你。
- 6. 日照或模擬日光的藍光燈會使得起床後更清醒。視網膜內的微小細胞所含有的色素將對日光做出反應，把信號傳送給大腦，大腦將調節褪黑素的分泌，使得個體更為清醒。若想睡個長覺則需拉緊窗簾。
- 7. 睡前4個小時進食富含碳水化合物的食物會增加睡意。富含蛋白質的食物則讓人清醒。
- 8. 限制進食，重新設定生物鐘可克服時差。只要到這新時區的第一頓飯安排在早餐即可。
- 9. 睡前讓全身肌肉逐漸放鬆，釋放身心壓力。禪修、冥想均可達到這一目的。
- 10. 睡前用薰衣草、缬草泡茶或泡脚能有效助眠。(敏穩)

跟國醫大師學睡眠養生



研究表明，我國42.5%的人都存在着不同程度的失眠問題。多項研究也證實，睡眠不好的人難以保證身體健康，深受失眠折磨的人患心力衰竭(心衰)的危險會增加3倍。午睡養生不但是中醫倡導的一種養生方法，一項新研究也發現，僅45分鐘的午睡就可以使記憶力提高5倍。

夏末初秋氣候依然炎熱，不少人出現白天“打盹”、夜里睡不香的现象。如何在酷熱天擁有優質的睡眠質量？南京市中區中醫結合醫院治未病中心的專家們，來具體分析李士懋、李玉奇、路志正、禰國維4位國醫大師們的睡眠秘訣，不妨讓我們跟着國醫大師們學習如何睡眠養生吧。

國醫大師李士懋： 堅持午休

國醫大師李士懋在80歲的時候，被學生敬稱為“80後”，他是中國中醫科學院第一批傳承博導導師。他的養生秘訣就在“養神”。李老曾介紹說，直到現在，他都每天很早起來讀書，因為他覺得早晨頭腦最靈光。也因為有早起讀書的習慣，為了保證睡眠時間，李老一直堅持午休。

南京市中區中醫結合醫院治未病中心失眠門診副中醫師夏公旭介紹，中醫認為，午時是從11時到13時，也是陰陽交會的時候，此時陽氣最盛，稱為合陽，此時午睡有利於養陽。午睡可以舒緩心血管系統，降低身體緊張度。

另外，工作壓力過大也會引起血壓升高，而午間小睡則有助降低血壓。午睡還有幫助身體更好地消化處理碳水化合物，令體內激素保持平衡。多項研究發現，即便是20分鐘的午睡也比早上多睡20分鐘的休息效果更好。

國醫大師李玉奇： 睡好“心”，才能睡好覺

國醫大師李玉奇得享94歲高壽，被譽為“北國杏林泰斗，遼沈中醫柱石”。李玉奇常說：“想睡覺，先睡心。”

中醫認為，十二經脈之血皆主於心，十二經脈之氣皆感而應心，心失所養，則神不守舍。因此，對失眠的治療應從補益心氣着手。李老根據“心主神明”、“先睡心、後睡人”等中醫古訓，精煉成方後被傳承人制成了良藥“養心丸”。“養心丸注重補心氣，補而不膩，利而不破，解決心失所養，腦失濡養的問題，起到益氣、養血、安神的功效。

南京市中區中醫結合醫院治未病中心失眠調理專家李靖介紹說，南宋理學家蔡元定在其所寫的《睡訣銘》中說：“睡側而屈，覺正而伸，勿想雜念。早晚以時，先睡心，後睡人。”唐朝名醫孫思邈，活了102歲，他在著名的《千金方》中，也提出過關於“能息心，自瞑目”的睡眠理論。所以說，睡好“心”才能睡好覺，是歷代養生專家的共識。

國醫大師路志正： 睡前沐足睡得香

中國中醫科學院主任醫師、國醫大師路志正已經有97歲高齡，路老習慣早上搓臉和晚上睡前沐足。他說晚上沐足有助於把血引下來，讓大腦容易進入睡眠狀態。

南京市中區中醫結合醫院老年病科副中醫師王東旭介紹，有的老年朋友睡不好，可能是因為血瘀體質或者陰陽失衡導致的。王東旭介紹，除了內服中藥，還需結合中醫外治的足浴療法，效果会更好。

王東旭還給出了血瘀體質人群的泡脚方：艾葉6克，紅花6克，杯牛膝30克、丹參30克，桂枝10克。

國醫大師禰國維： 睡前先喝半杯水

國醫大師禰國維每天的作息很規律，多年來堅持每天睡6個小時左右，早上5點半起床，晚上11點睡覺。他說，熬夜對身體損害較大，最典型的就易疲勞，導致人體免疫力下降，所以

保證一定的睡眠很重要。

禰老還有一套自己的喝水方法：一般睡前喝下半杯水後再睡覺。他解釋說，睡前半杯水，可以補充睡眠時丟失的水分，特別是有腦梗或心梗病史的人，一定要睡前喝半杯水，以防因缺水而再次引起腦梗或心梗的危險。

南京市中區中醫結合醫院治未病中心失眠門診中醫師楊曉輝介紹，中醫認為水能補陰、養陰，是滋陰生津的第一天然食材。睡前喝水最大的好處是，可以降低血液黏稠度。因此，睡前即使不渴也最好喝點水，稀釋血液黏稠度，減少心肌梗死、心絞痛、腦血栓等突發事件發生的幾率。建議心血管病人在床頭放一杯水，夜里醒來時還可以抿一口。對於糖尿病人來說，保持一定的水分還有利於控制血糖。

有些女性可能會質疑，睡前喝水第二天起床臉會不會水腫？其實，睡前喝水關鍵是要適量，一般睡前半小時喝一小杯水即可。注意睡前不能大量飲水，尤其是嚴重腎衰及已進行透析治療的病患，大量喝水會造成身體負荷增加，引起浮腫等症狀，嚴重的甚至會誘發心力衰竭。心臟功能不好的人睡前大量喝水，還可有心臟病危險。另外，睡前大量喝水，也會增加尿液的次數，影響睡眠質量。

■ 相關鏈接

如何獲得更優質睡眠？

英國廣播公司在2010年曾播出過一部紀錄片，講述主持人參與睡眠實驗後總結的10大助眠建議，獲得一致好

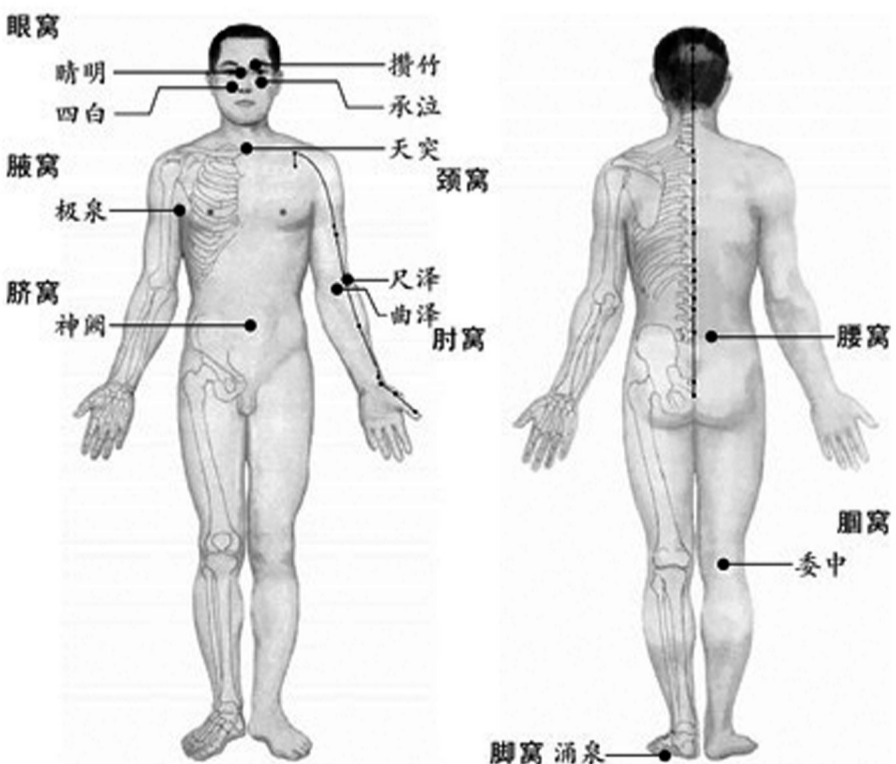
按腋窩寬胸寧神 揉腰窩調經活血 人有八個“養生窩”

人體上有許多凹陷的部位，這裡往往隱藏着大量對身體有益的穴位，因此被人們俗稱為“養生窩”，通過適度按摩這些部位，可刺激穴位，疏通經絡，調和氣血，緩解疲勞，以達到養生保健的目的。

按眼窩，安神緩頭痛。眼窩處有睛明、攢竹、四白、承泣、絲竹空等諸多穴位，通過按摩可減低眼壓，緩解眼部疲勞，提高眼部功能，對近視眼、老花眼及用眼過度等引起的目赤昏花、視物不明有明顯改善作用。按摩這些穴位還能鎮靜安神、改善頭痛，也可延緩眼周皮膚衰老，預防皺紋出現。輕閉双目，用食指與中指指腹分別順時針與逆時針緩慢旋轉按摩眼皮5-10次，也可在相應穴位處輕按壓約1分鐘，安神止痛的效果更佳。

按頸窩，緩解咽部不適。頸窩位於喉結下方，胸骨上凹陷處。這裡是天突穴所在，為任脈穴位，位於頸結喉下四寸，胸骨上窩正中，具有寬膈和胃、降逆調氣的作用。刺激頸窩可改善咽喉不適、咳嗽氣喘、惡心嘔逆等症狀。可用拇指或食指按壓頸窩，並向內下方緩慢均勻用力，或畫圈按揉，同時作吞嚥動作，約一分鐘左右，自覺局部酸重感及憋悶感為止。

揉腋窩，寬胸寧神。腋窩，俗稱“胳膊窩”，其頂端動脈搏動處為極泉穴。針灸或按摩該穴，有寬胸寧神的功效，對防治循環系統及神經系統疾病有益，如冠心病、心絞痛、肋間神經痛等。將四指并攏置於腋窩下，順時針和逆時針按摩，每10圈換一次，共按摩100~200次；也可按壓，用左手按右腋窩，右手按左腋窩，用拇指指肚按極泉穴，反復揉直直至出現酸、麻、熱的感覺，一般需要3~5分鐘。



拍打肘窩，清熱通絡。肘窩位於肘關節前面，是手少陰心經、手厥陰心包經、手太陽肺經的通行之所，分布着曲池、曲澤、尺澤等穴位。當血液中代謝產物過多時，血液黏稠度增加，經脈氣血易滯留在肘關節，經絡不通，引起心火肺熱亢盛，會出現咽喉腫痛、咳嗽痰黃、心煩失眠等症。按摩肘窩的穴位可疏通經絡氣血，清熱祛濕，安神利咽。將四指并攏，

力度由輕到重，再由重到輕地連續拍打左右兩側數次，拍打時要注意節奏。也可輕輕按揉局部穴位，以感覺肘部微微發熱、酸脹為宜。

揉按腰窩調氣血。腰窩就是腰部脊椎左右凹陷處，兩側分布夾脊穴和背俞穴。夾脊穴屬於經外奇穴，背俞穴屬於足太陽膀胱經穴，是臟腑之氣輸注之處，受到歷代養生按摩的推崇。常按摩腰窩

可協調經絡氣血，調和臟腑。按摩腰窩以沿着脊柱走向從上至下將按為宜。

揉按腰窩，緩解腰痛。腰窩就是雙側膝蓋後方的凹陷處，為十二正經中肝經、腎經、膀胱經經脈循行區域，腰窩正中穴位為委中穴。中醫針灸推拿中講究“腰背委中求”，意思是治療腰酸背痛、下肢關節屈伸不利，委中是要穴。委中穴兩旁還有委陽、陰谷、浮郄等穴位，均為治療腰酸腿疼的穴位。把手掌搓熱，來回揉擦兩側腰窩，間斷按壓穴位，也是以局部發熱、酸脹為宜，不但可緩解腰背下肢關節疼痛，屈伸不利，還可加強人體的護衛作用，增強免疫力。

推搓腳窩精力旺。《黃帝內經》中說：“腎出于涌泉，涌泉者足心也。”腳窩里藏着人體保健要穴——涌泉穴，位於足底部，蜷足時足前部凹陷處。本穴為腎經經脈的第一穴，在人體養生、防病、治病、保健等均有重要作用。用按摩手法推搓、拍打涌泉穴，可使人精力旺盛，體質增強，防病能力增強。

除了以上7個養生窩，人體還有一個關鍵的窩——臍窩，位於腹部正中央凹陷處，為神闕穴所在。《醫學源始》中說：“人之始生，生于臍與命門，故為十二經脈始生，五臟六腑之形成故也。”故臍與人體十二經脈、五臟六腑、四肢百骸、皮毛肉有着密切的生理、病理聯繫。雖有保健作用，但此處和諸經百脈相通，內連五臟六腑、腦及胞宮，建議在醫生指導下進行保健操作。

需要注意的是，按摩養生窩力度不可過強，久病身體虛弱的人最好不要過重拍打刺激，皮膚有損傷或腹部有急性炎症、惡性腫瘤的人慎用或忌用。(韜梅)

四款消暑養胃養心方

現在這個時候你的養生需求是什麼？當然是消暑，養胃，養心。

消暑第一菜：冬瓜

冬瓜是夏季里難得的美食，有祛暑、祛痰、利尿之效，絕對是消暑第一瓜。夏季天熱，大便燥結，還有口臭，吃降火藥太強，這時冬瓜就派上大用場了。用清水煮冬瓜，等冬瓜湯開鍋以後把肉丸子、姜末放入，一碗冬瓜湯煮九子，簡單方便，祛暑又能補水。

養胃第一瓜：南瓜

夏天甜食不宜多吃(屬於肥甘厚味，多食易損傷脾胃)，但南瓜例外，甜而不膩，而且還有一個拿手本領——護胃。南瓜富含果膠，可形成“防護膜”，起到保護胃腸道黏膜的作用；另一方面，還能吸附腸道內的重金屬，促進其排出。

做個雜糧飯不錯。南瓜去籽去瓢，上鍋蒸15分鐘。與此同時把小米、血糯米、高粱米等煮成雜糧飯。最後把南瓜切成小碗狀，把雜糧飯盛在里面，好看又好吃。

補鉀第一菜：慈菇

鉀含量排名前10位的蔬菜分別是慈菇、金針菜、百合、胡蘿卜纓、毛豆、南瓜、菱角、青蘿卜纓、蚕豆和竹筍。

養心第一湯：番茄湯

夏季重養心。番茄湯中所含番茄紅素有一定的抗前列腺癌和保護心臟功效。多喝番茄湯既能獲得夏日人體必須的營養，又能補充消耗較大的水分，可謂一舉多得。

(據《健康時報》)