

健康小知识

疾控部门提醒: 秋季贪食海鲜当心痛风

秋季,正是海鲜肥美的时节。长沙市疾控中心提醒市民注意食用海鲜的方式方法,避免因食用海鲜不当引发腹泻、痛风。

长沙市疾控中心专家介绍,海产品中携带很多细菌,如果加工不彻底,很容易造成细菌感染,引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐。鲜活海鲜的蛋白质含量高,但死亡后蛋白质易分解变性,若不能及时冷藏保鲜,细菌大量繁殖,不但营养价值降低,食用后还可导致腹泻。海产鱼类中的青皮红肉鱼类(如金枪鱼、竹夹鱼)含有较多的组氨酸,当鱼体不新鲜或腐败时,产生自溶作用,可导致食物中毒。

专家提醒,海鲜中含高蛋白,大量摄入蛋白质会使人体处于一种微酸的环境,促进尿酸结晶的形成。另海鲜中含有丰富的嘌呤,在人体的新陈代谢过程中,嘌呤分解后又生成尿酸,如果大量食用海鲜,短时间内体内产生大量的嘌呤,会导致尿酸在体内蓄积,蓄积到一定程度,尿酸结晶析出,而这些结晶发生在关节处就会导致痛风。对于痛风患者,吃这些食物可能引发病症,不建议食用。健康人群食用海鲜也需节制。

专家提醒,食用海鲜要注意食用方法:一是确保海鲜类食物的新鲜和卫生,忌食已死亡、不新鲜的或烹饪后隔夜的海鲜;二是彻底煮熟后再食用,高温可将水产品当中的细菌及寄生虫杀死。(帅才)

白露时节养生有讲究 饮食清淡注意养肺

9月7日白露。秋季对应的是肺,因此白露时节要注意养肺。肺喜润不喜燥,所以白露时节不能一味进补,建议在饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主。

宝鸡营养学会高级营养师闫乐介绍,要多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等,多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、胡萝卜等。另外,吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要,如菠菜、绿菜花等,尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类和过于甘肥油腻的食物。同时,白露时节,早晨喝碗粥,能防秋燥。

闫乐说,眼下大自然的阳气逐渐收敛,阴气将越来越盛,起居也宜顺应自然界的这种变化,尽量早睡早起,起床后适当活动,有利于肺气的宣发和体内阳气的升发;早睡早起,以利收敛神气,使肺不受秋燥的损害,从而保持充沛的活力。

老弱者和身体虚寒的人群,起床后应适当条件薄衣,护好腹部、脚部和肩膀等关键部位。特别是心脑血管病患者、老慢支患者和关节病患者更莫盲目“秋冻”,以免旧病复发。(华商)

养生菜谱

四蔬排骨汤

主料:金针菇100克,杏鲍菇50克,圆白菜半个,胡萝卜1根,排骨500克。

调料:葱姜、料酒、胡椒粉、盐、豉油、鲜贝露各适量。

做法:1、排骨洗净,开水焯一遍,撇去浮沫,加葱姜、料酒、胡椒粉和水,入高压锅定时20分钟。2、杏鲍菇、胡萝卜切片,圆白菜手撕片状。3、将高压锅煮好的排骨连汤倒入砂锅内,加入金针菇、杏鲍菇和胡萝卜,大火烧开后改小火微炖5分钟。4、加入圆白菜片、盐、豉油、鲜贝露,开锅后即可食用。

功效:中医认为,圆白菜性平、味甘,归肺、胃经。具有补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛等功效。对睡眠不佳、多梦易醒、耳目不聪、关节屈伸不利、胃脘疼痛等有一定的食疗作用。圆白菜中含有非常丰富的维生素C和较多的维生素K,常食可增加免疫力,增强骨质,并有利于肠道的健康。圆白菜中钾的含量较高,对防治高血压和心脑血管健康有益。圆白菜中富含延缓衰老的抗氧化成分,这种成分能有效抵抗细胞的老化,延缓细胞衰老的速度。圆白菜富含胡萝卜素,这种胡萝卜素其他蔬菜很少含有,维生素U具有保护黏膜细胞的作用,因此对胃炎及胃溃疡的防治有较好的临床效果。

此道菜,采用无油烹饪的做法,食材除圆白菜外,还配以富含微量元素的两种菌菇和富含胡萝卜素的胡萝卜,四种蔬菜与脂肪含量较低的排骨同烹饪,菜品营养丰富热量低。用砂锅炖煮,蔬香与肉香浓郁,口感鲜美,适合“三高”人群及减肥健美人群食用。(榕杨)



脚底保健区

脚底有丰富的末梢神经网及毛细血管瘤、淋巴细胞,有全身的反射区,被称为“第二心脏”。经常按摩足底,每天热水泡脚半小时等有助于温经通络,促进血液循环。泡脚时加入促进气血运行的中草药,如红花、当归、三七、川芎、丹参等,效果更好。可将药材包进纱布,做成中药包,提前放入热水浸泡,半小时后再滴几滴白酒或醋,不仅活血通络,还能改善失眠症状。

足前部凹陷处的涌泉穴,长期揉搓、艾灸、膏药贴穴、手法推搓拍打等可治疗各种疾病,尤其是老年性哮喘、便秘和腰酸腿软。

(代金刚)



肚脐保健区

中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之官城,阴阳气血之发源”。其中,脾胃是人体气机升降的枢纽;肚脐是精气聚集所在,也是一个重要穴位“神阙穴”,内连12经脉;周围还有气海、关元、中脘等穴位,轻轻揉按,对改善气血,调整人体脏腑功能都有好处。

中医提倡“腹宜常揉”。建议在睡前、醒后揉按小腹周围,增加胃肠蠕动,增强脾胃功能。适当热敷小腹也能达到保健的效果,可用略高于体温的热水袋、热毛巾等轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持1~2次。另外,“敲五窝”中包括肚脐窝,经常拍打肚脐窝可安神宁心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、通畅经络。

人体有五大保健区 扩胸护肺呼吸通畅 脚底反射全身疾病

养生保健的理念自古就有。《黄帝内经》有云:圣人治已病不治未病。意思是,一个高明的医生不会等到疾病发生了才去救治,而是在疾病还没发生前就进行预防。比如,人体有五大保健区,护好它们,养生防病事半功倍。

前胸保健区

中医认为,肺位于胸中,主气,司呼吸。宗气在肺中生成,积存于胸中“气海”,从气道出喉咙,以促进肺的呼吸。宗气不固、各脏腑经络之气升降、出入、运动失调,就会导致“气虚”,如声低气怯、肢倦乏力、气短等症状。

按摩前胸、扩胸运动、呼吸调摄等能提高心肺能力,有效预防呼吸系统疾病。扩胸运动可尝试八段锦里的“左右开弓似射雕”式。具体方法是:两脚打开稍大于肩宽,两手轻握拳,抬至前胸,右手保持,左手向左推出伸直,眼看左手指尖,同时蹲马步。然后收回两手,恢复直立姿势。换另一侧。左右开弓的同时配合呼吸运动,拉弓时深吸气,回正时慢呼气,通过扩胸、伸臂增加肺活量,加强血液循环。

脊柱保健区

久坐影响脊椎健康,因此,久坐族应格外重视脊柱保健。脊柱是两条经脉和督脉行经之地,和五脏六腑关系密切,是养生家极为关注的区域。经常按摩脊柱,可疏通经络、刺激气血运行,滋养全身器官。

脊柱保健方法很多,对于大多数白领,伸懒腰是最方便实用的保健方式,如果有条件,推荐做一做八段锦中的摇头摆尾动作,通过脊柱大幅度侧曲、回旋,使头颈、腰腹、股部、腿部收缩,增大颈部、腰部、髋关节及下肢灵活性。

腋窝保健区

腋窝人们平时很少触及,但它不该被忽视。中医认为,腋窝是心经所过之处,其顶点是极泉穴,经常按摩可以宽

合理膳食 均衡营养 促进健康

合理膳食是健康四大基石之一,是养生保健的基础。科学合理的膳食,不仅可促进健康、预防疾病,而且还有助于调理亚健康、辅助疗疾、促进疾病的康复。唐山市中医医院肿瘤科中西医结合副主任医师、国家二级公共营养师王清贤介绍,食物有寒凉温热平、酸苦辛甘咸淡涩的性味和归经、升降浮沉等特性,每味食材有着不同的功效。

体质养生 营养互补

中医学十分重视饮食与养生保健的关系,认为合宜的饮食是安身益寿的基础。平衡膳食最大程度保障了人体营养需要和健康生活,人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同,所以需要多种食物组成,才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的。中医学认为,人体有不同的体质,而所有的食物亦有温、凉、润、燥、补、泻的特性功效,在食物的选择上应当注意与人的体质属性相适宜,所谓“相宜者养形,不宜者伤身”。

“薯”我为先

薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,薯类含有大量的维生素,有补益气力的功效。最好的食用方法是蒸食,在此基础上,可以再加点花样,例如芝士焗红薯。尤适合气虚体质、元气不足、常常感到疲乏、气短、自汗等人群。

“谷”中求精

谷类包括米、面、杂粮。小米入脾、胃、肾经,可以健脾和胃、滋阴养血。每天早晨最好喝一碗小米粥,特别适合平和体质的养生。

血“肉”有情

动物性食物包括畜、禽、鱼等。甲鱼可以壮阳气、补益阴虚,可以做枸杞沙苑甲鱼汤,每月喝两次,尤其适合阴虚体质的人,如形体偏瘦,口燥咽干;羊肉含有丰富的蛋白质,中



医认为可以补肾壮阳、暖中祛寒,特别适合阳虚体质,阳气不足,手足不温,畏寒怕冷,阳虚的人可以每周喝一次羊肉豆腐汤。

“豆”亦有神

豆类包括大豆及其他干豆类。蚕豆具有很好的收敛作用,益脾胃,可以通便消积、利湿化滞,建议每周喝一次冬瓜蚕豆汤,适合痰湿体质。痰湿体质表现为痰涎凝聚,形体肥胖,腹部肥满,口黏苔腻等;绿豆清热解毒,利水消肿,可以美肤美颜、清口臭,每天喝绿豆决明子汤,能帮助身体排湿、解热;薏苡仁健脾、益胃、清热、祛湿。绿豆和薏苡仁用于湿热体质调节特别合适,面垢油光、口苦、长痘等湿热体质的人可以做薏仁芝麻汤,每晚临睡前饮用。

“蔬果”抒情

蔬菜水果类:包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,山楂有消食健胃、活血化瘀的作用,可以经常吃一些用山楂做的小零食。油菜能活血化瘀、健脾养胃、补血益气、解毒消肿,可以经常做油菜鲜藕竹笋汤食用。山楂和油菜均能用于血瘀体质调理,血行不畅、肤色晦暗、色素沉着容易出现瘀斑。金针菇可以调节胃肠,改善过敏体质,建议每周喝一次金针菇鱼头汤,适合特禀质里的过敏体质。

吃动平衡 因时制宜

多吃蔬果、奶类、豆类,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等,同时加强锻炼,吃和动是保持健康的关键。各个年龄段人群都应该坚持天天运动,维持能量平衡,保持健康体重,体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。尽量减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。同时自然界四时气候的变化也会对形体产生重要影响。随四时变化而调整饮食也是传统养生法中的重要内容。(史爱华)

老人养生不妨“糙”一点

很多老人向往精致美好的晚年生活,饮食和生活都精打细算,结果让自己疲惫不已。其实,日子过得“糙”一些,反而更容易收获健康和幸福。

饮食:糙米杂粮防得病

美国哈佛大学公共卫生学院研究显示,吃一碗白米饭摄入的碳水化合物比两罐含糖饮料还要多,每天多吃一碗,患糖尿病风险提升11%,而在白饭中加入20%的糙米,患糖尿病风险则降低16%。

“主食中富含的碳水化合物是人体不可缺少的营养物质,这一研究并不是要一棍子打死白米饭,而是提示大家饮食注意粗细搭配。”中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会委员周春凌告诉记者,近年来国人主食的摄入量在下降,油脂的摄入量却在上升,膳食纤维的摄入量低下,这种饮食结构会增加肥胖、糖尿病、结直肠癌等疾病的患病风险。因此,应在保证主食摄入量达标基础



上,力求食物多样化。

谷类为主是理想膳食模式的重要特征,《中国膳食指南》建议,每天应该摄入谷薯类食物250~400克,其中全谷物和杂豆类50~150克,薯类50克~100克。

北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任钮文异指出,其实,健康饮食“糙一些”还包括在遵循饮食原则基础上的灵活运用,“不要过于纠结一天饮食多样的精确达标,重要的是有健康意识,顺其自然就好。”

运动:确定目标量力而行

很多老人选择运动方式时太过小心,早起晨练嫌空气不好,力量训练又怕拉伤肌肉,以至于最终放弃锻炼。事实上,科学锻炼是一种理念,运动时只要掌握科学的锻炼姿势,运动前热身

身,合理安排运动、休息时间,保证在身体可承受范围内就能够将运动伤害最小化。需注意的是,有慢性病的老人,还是要少登山、爬楼梯,以减少膝盖磨损。钮文异认为,设立运动目标的同时,大家不妨记住运动口诀:运动不忘写日记,随身携带计步器;练完别忘静坐息,找些伙伴一起去,适时奖励夸自己。

心理:大大咧咧不较真

心思缜密的林黛玉固然招人垂怜,但太过敏感也为其平添不少痛苦,难以察觉生活的美好,结果疾病缠身,最终郁郁而亡。广东爱家心理研究所所长马健文告诉记者,现实生活中,过于敏感地捕捉人际交往中传播的信号,很容易误读他人信息、表情、行为,为一些并不真实存在的问题而忧心忡忡,带来各种精神压力。因此,不妨让心粗糙一点,大度一些,宽容一些,释然一些,淡然一些,随和待人,大度待事。

疾病:重视预防不过虑

“有些人健康知识了解得越多,越不开心,”钮文异强调,重视疾病防控非常重要,但如果太过重视而造成心理负担反而得不偿失。例如,有些老人血压稍高就慌不择路,增药求医,结果血压迟迟不降。其实,老人血压只要稳定在90~140毫米汞柱之间,不高于150毫米汞柱就算正常。每天做好记录,发现血压偏高后先排除喝酒、睡眠差等因素,监测几次仍偏高后科学就医即可。

有些糖尿病患者不吃所有含糖食物,结果造成低血糖。钮文异介绍,只要坚持吃动平衡,糖尿病患者每天的零食中糖摄入量不超过30克即可。

环境:干净随性更省心

美国哈佛大学超人类研究中心一项研究发现,桌子乱的人比桌子整洁的人创造力平均高出50%。环境因素会影响人的行为,整洁环境有利于提高效率,但杂乱的环境也可能激发创造性。在钮文异看来,保证基本清洁的基础上,按照自身习惯及生活方式来安排环境更能带给人幸福感。刻意整理周围环境,营造某种氛围,既耗费时间,又消耗精力。日常生活中我们不需要样样精致,事事细致。老人本身体力就有限,粗糙一些,随意一些,自己省心省力,生活也会更有滋有味。(包育晓)