

# 春天 送您养肾“三字经”

肾为人的先天之本,要想益寿延年,养肾是第一位的。养肾的秘诀总结起来,可归纳为以下“三字经”。

**护好脚** 肾经起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,因此要特别注意足部保暖。

**大便畅** 大便不畅,宿便停积,浊气上攻,不仅使人心烦气躁、胸闷气促,而且会伤及肾脏,导致腰酸疲惫、恶心呕吐。因此,保持大便通畅,也是养肾的方法。

**喝够水** 水是生命之源,定时饮水是很重要的养肾方法。饮水过少可能引起浊毒的滞留,加重肾脏负担,所以要养成多喝水的习惯。每天应至少喝8大杯白开水,不要以饮料代替,以冲淡尿液,预防结石等肾脏疾病。

**睡好觉** 充足的睡眠对于气血的化生、肾精的保养有着重要作用。临床发现,许多肾功能衰竭的患者有长期熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。

**别憋尿** 憋尿会导致膀胱压力升高、膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降,或影响输尿管-膀胱抗反流机制,导致尿液反流,容易诱发肾盂肾炎,甚至造成肾功能损害。

**吞津液** 口腔中的唾液,清稀的为涎,由脾所主;稠厚的为唾,由肾所主。吞津能“润五官、悦肌肤、固牙齿、强筋骨、通气血、延寿命”。

**按摩腰** 腰部有很多穴位,平时经常按揉或叩击腰骶部,摩擦腰部两侧,活动腰臀部,每天早晚各一次,能温肾阳、利腰脊、通经络。

**慎用药** 是药三分毒,使用药物时要提高警惕,防止滥用或用药种类过多。对具有潜在肾毒性的药物,要严格掌握用药指征与方法、剂量、疗程。



**多吃黑** 中医学认为,黑色食物具有补益肾精、增强体质、预防疾病、延缓衰老等作用。现代医学研究认为,黑色食物的颜色主要来自于其中的花青素,这种植物色素有助于降低患糖尿病、心脏病和癌症的风险。平时可以多吃一些黑芝麻、黑木耳、黑米、黑莓、黑豆,多饮红茶,以达到补益肾气、延缓衰老的作用。 □ 据《中国中医药报》

## 提醒

### 老人体弱慎输液

吃药打针还是输液,应根据药物的性质和病人的病情来决定。作为特殊人群的年老体弱者,更应该多加注意。

老年人肌肉注射容易发生肿块、硬结或局部感染;打吊针时,如果输液过多、过快,对一个心功能已减退的老人来说,就容易诱发心衰和肺水肿,重者可危及生命。

葡萄糖、盐水注射剂中均含有一定量的不溶性微粒。老人的微循环血管管径很小,若多次、大量输液,就会导致老年人微循环的障碍。

同时,老年人静脉穿刺部位还常会发生皮下出血、炎症、坏死、静脉炎等。若输液时消毒稍不严密,对一个抵抗力很低的老人来说,极易造成医源性感染。

因此,对老年患者的给药原则,应按口服、肌肉注射、静脉注射的顺序进行,能不输液尽量不输液。 □ 据《老年日报》

## 美食

### 米椒麻油蒸黄花鱼



黄花鱼肉质嫩滑,一般以香煎或清蒸为主,米椒和麻油的配搭均可适用清蒸和小炒。

**材料:** 黄花鱼一条,米椒粒20克或适量,葱白和茭茜碎各15克,盐、蒸鱼豉油、花生油和麻油各适量。

**做法:** 黄花鱼处理好后洗净,以盐腌制15分钟后,吸干鱼身上的水分,上碟,放入蒸炉蒸至熟透后取出,倒走多余的水分,撒米椒和葱白,浇熟油,下适量麻油和蒸鱼豉油,最后下茭茜即成。 □ 据《广州日报》

## 新说

### 聊天亦养生

人到老年,离退休在家,最怕寂寞孤独。所以和几位意趣相投的老人凑到一起,聊聊天,是最好的消除寂寞孤独的好方法了,也是一项有益于身心健康的保健运动。

医学家认为,人老首先是脑细胞和脑容量减少,聊天有助于刺激脑神经的生长,增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性,经常聊天,等于在做脑保健操,有利于保健养生。

聊天可以交流思想,促进思考,从而延缓大脑的衰老。聊天可以消除忧愁,排解郁闷。当遇到烦心事,切忌独自生闷气,找人聊聊天可以宣泄心中的不快。

聊天还可以广交朋友,多个朋友,生活中就多扇窗户,生活会变得更加丰富多彩。 □ 据《新民晚报》

## 释疑

### 菠菜豆腐不能同吃



菠菜和豆腐的搭配在我国古时就有。但是,在许多人的观念中,菠菜不可与豆腐一起吃,因为菠菜中含有大量的草酸,草酸会与豆腐中的钙结合,形成草酸钙,这也是肾结石的主要成分之一。

确实,草酸在随尿液排出体外的过程中,可能在肾脏里与钙结合形成草酸钙,增加结石风险。乍一听好像挺有道理,但事实上,高草酸食物与高钙食物同食,反而会减少血液和尿液中草酸的浓度。这是因为,菠菜中的草酸和豆腐所含的钙在人体肠道内已经结合在一起了,并随粪便排出体外,这样还能阻止小肠对草酸的吸收,反而减轻了尿液排泄草酸的压力,更有利于预防肾结石。

所以,不是菠菜和豆腐一起吃导致草酸和钙结合形成了结石,而是高草酸的摄入增加了尿中草酸的含量,提高了结石的风险。因此,菠菜和豆腐可以同时食用,虽然会影响一些钙的吸收,但由于草酸极易溶于水,只需把菠菜在沸水中焯1分钟捞出,即可除去80%以上的草酸。 □ 据《中国中医药报》

## 养生



### 西洋参的“黄金搭档”

西洋参最简单的服用方法是含服或当茶饮,但西洋参和不同的药材、食材搭配,有不同的功效。

**西洋参+三七** 三七粉、西洋参粉各等量,混合均匀,每日温水冲服。用量根据病情增减,一般人每日服用混合粉末1克即可。三七可化痰通络;西洋参可气阴双补,这对心脏是一个不错的养护。另外,还可以增加丹参,也是等量,对脑血管的保养有好处。

**西洋参+石斛** 西洋参3克,石斛10克,泡水代茶饮。益气养阴、生津降火,可适用于津液不足、口渴咽干之症。

**西洋参+黄芪** 二者都有补气益气的作用。适用于气阴两虚的人群及抵抗力低的人群,增强人体各项机能,少受病毒侵犯,预防感冒。

**西洋参+菊花** 取西洋参片3~10克,与适量菊花一同放入茶壶中,开水冲泡,至茶汤浓郁饮用。可以滋阴清热,养胃生津。

**西洋参+大枣** 西洋参3克,红枣2枚。将二者放入杯中,以滚开水冲泡10分钟,待温度适宜后即可饮用。健脾益气,养阴清热。用于脾胃虚弱、胃阴不足所致的胃部隐痛,胃内嘈杂似饥而不欲食,口干咽干,神疲乏力。

□ 据《老年日报》

## 常识

### 常咀嚼 防大脑老化

咀嚼肌与大脑之间有条“热线”,通过充分咀嚼,血液能源源不断地输往脑部,大脑的氧分和葡萄糖也就多了起来,进而刺激大脑的荷尔蒙分泌增多,大脑的思维能力和工作效率也就相应提高。因此,充分咀嚼有健脑功能,并能起到防止大脑老化、保持思维清晰的作用。

□ 据《医药养生保健报》

### 保温杯“三不装”

把热牛奶装在保温杯内,会让牛奶中的微生物迅速繁殖,易引起腹泻、腹痛;在高温环境下,牛奶中维生素等营养物质会被破坏,同时牛奶中的酸性物质还会与保温杯内壁发生化学反应,影响健康。茶叶在高温和恒温的条件下容易发酵,维生素会被大量破坏,芳香油挥发,单宁酸、茶碱大量浸出,降低了茶的营养价值,还会使有害物质增多。中药中的酸性物质易和杯内壁所含的化学物质发生反应,对人体产生不良影响。

□ 据《当代健康报》

### 营养眼睛很重要

眼睛疲劳常见症状是头疼脑涨、眼睛发干,长期的眼睛疲劳可引起视力减退。此时应多摄入有益于眼睛的营养成分,首先是蛋白质,可选瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等;其次是维生素A和维生素C,可选胡萝卜、苋菜、青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨、橘子等。

□ 据《医药养生保健报》