



### Y 养生

## 秋冬多吃藕 润燥养脾胃

生藕性寒,甘凉入胃,可生津解渴、散淤清热、凉血止呕。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华推荐以下一汤一粥,感兴趣的不妨一试:

### 1. 绿豆莲藕汤

**材料:**取粉藕两节,绿豆和冰糖适量。

**做法:**将绿豆浸泡3小时后与莲藕同煮,再加冰糖和水适量,煮熟即可连汤食用。

**特点:**清热养胃。

### 2. 莲藕粥



**材料:**取粉藕200克,糯米50克,红糖少许。

**做法:**藕洗净去皮切丁,糯米淘净,一同放砂锅中加入适量清水,大火煮沸后改小火煮至米烂汤稠,加适量红糖调味即可食用。

**特点:**健脾止泻。 ■ 据《广州日报》

### Q 常识

## 风湿病患者要忌口吗



饮食在风湿病的发生和进展中扮演着重要的角色。促发免疫炎症食物应尽量避免:如麦麸、糖、红肉、高盐食物、高果糖饮料、反式脂肪酸等。可适当增加改善免疫炎症的食物:如鱼肉、大豆类、蔬菜水果、初榨橄榄油、多不饱和脂肪酸(亚麻籽油、深海鱼油)等。饮食只能辅助治疗,不能代替药物治疗,患者应长期规律随诊。 ■ 据《大众卫生报》

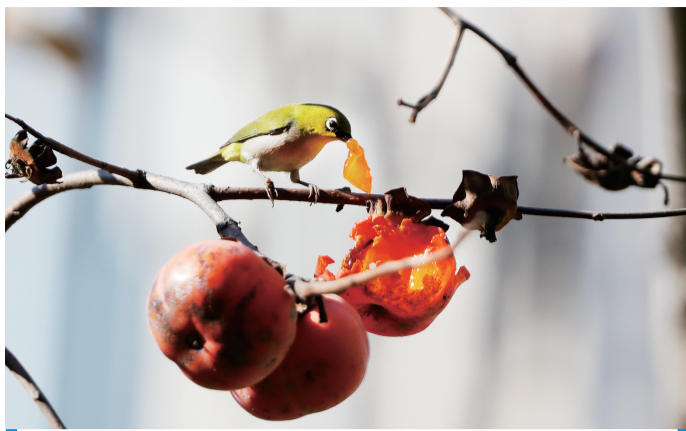
### S 释疑

## 吃魔芋,有哪些讲究?

魔芋具有丰富的膳食纤维,可以帮助人体促进消化吸收,为粪便增加体积和水分,并为肠道中的各种微生物提供食物,帮助调节肠道菌群,促进肠道功能。此外,魔芋中的膳食纤维分子较大,无法在胃里被拆解,也无法被小肠吸收,所以不产生热量,有利于控制体重。

吃魔芋要注意尽量避免选择含有大量添加剂的魔芋食品。很多魔芋做的食品都添加了盐、味精、香料等调味料,长期过多食用,容易养成口重的习惯,并影响身体新陈代谢。

另外,魔芋中的膳食纤维不是越多越好,魔芋吸水迅速膨胀,对于胃肠道功能较弱的人,比如有腹痛、腹胀或肠胃炎等疾病的人,过量食用可能引发胀气、便秘,甚至肠梗阻。如果以魔芋面代替主食的话,建议每天不超过一顿,并结合丰富的肉蛋类、谷物及蔬菜。 ■ 据《人民政协报》



## 冬季各种“干” 咋调理



冬季,除了凛冽的寒风,干燥给人的感受是最深的。中医理论认为,燥是一种邪气,从秋季开始,湿润的空气逐渐干燥,使人们感到各种不适。从自然界的环境变化来说,燥邪无法避开,所以正确的应对措施显得尤为重要。这里给大家介绍一些中医应对“干燥”的方法,不妨一试。 ■ 据《生命时报》

**1. 口唇干燥:抹蛋黄油。**如果口唇干燥皴裂,建议先用具有消炎收敛保护作用的蛋黄油,睡前涂擦在唇部,一般一周就会痊愈。古医籍中称蛋黄油为“雏凤膏”,其性平,味甘,具有解毒消肿、敛创生肌等功效。

**制作方法:**取鸡蛋1个,加水煮至熟透,剥去蛋白,取蛋黄放入铁锅里捣碎,用小火熬出蛋黄油,直至蛋黄呈乌黑色。待冷却后,连油带渣一并敷在口唇处。另外,唇部保养建议一年四季都要涂润唇膏,尤其是睡觉前,因为白天吃饭喝水之后,润唇膏会脱落一部分,补起来会很麻烦,利用夜间修复唇部,坚持两天就会看到效果。

**2. 面部干燥:喝沙参玉竹猪骨汤。**面部干燥是皮肤水油不平衡的表现。皮肤在缺水的情况下,角质层抵御外界侵害的能力降低,所以容易过敏,出现起皮、发红甚至瘙痒。而且,干燥的皮肤容易分泌更多油脂,导致面部看起来更加油腻。所以,皮肤补水很重要。除了常年使用补水的护肤品,还可以在办公桌上放一个小的加湿器,对缓解皮肤干燥有一些效果。很多人说,自己没多喝水,皮肤为什么还是干?其实,喝水方法也有讲究。首先,不要喝饮料。饮料的渗透压一般比生理盐水要高,所以喝进去反而会吸走你身体里的水分。就像中学生物课上的实验——萝卜泡在盐水里就会蔫儿,是一个道理。所以,最好的饮品就是白开水或淡茶水。其次,饮水的频率和量也要注意,建议少量多次饮水。如果一口气喝很多水,喝进去的水很快随着排尿排走了,起不到滋润皮肤的作用。**正确的方法是:**每次两三口,过一会儿再喝,这样才能让水分存在身体里起到滋润的作用。

另外,还可以在冬季多喝点沙参玉竹猪骨汤给皮肤补水。具体做法是:取猪骨1000克、玉竹15克、沙参15克、红枣6克、枸杞3克;猪骨焯水,砂锅中适量的冷水烧开;倒入焯过水的猪骨,将泡发好的玉竹、沙参、红枣、枸杞,适量葱、姜、花椒、八角、料酒放在一起炖,炖煮开后加入少许陈醋,转小火再煮1个半小时左右,出锅前加入盐调味即可。

**3. 手足干燥:栝楼仁杏仁调蜜膏。**著名的太平手膏方来自宋朝方书《太平圣惠方》,原料是栝楼仁60克、杏仁30克。书中记载“前两味同研如膏,以蜜调令稀稠适度,每晚临卧前涂手,嫩手悦白,防皱”。意思是说,把上面的两味药研磨成细腻的膏状,再加入蜂蜜调整黏稠度,做成手膏,每天晚上睡前涂于手部,有美白和抗皱的功效。早在宋朝,就有这么详细的方法来缓解手部干燥,对抗粗糙和皱纹,达到美化功效。如果觉得麻烦,可以买普通的润手霜,建议买小包装,分别放在不同的地方:洗手池边、办公室、手包里、梳妆台上、床头柜上,目的是洗完手就擦,尤其注意睡前一定要涂抹。

### T 提醒

## 低压高一点, 年轻人更要警惕!

近期一项研究表明,年轻人即使仅仅低压(舒张压)升高,而高压(收缩压)不高,发生心血管病的危险也增加。

研究显示,24小时血压监测时平均收缩压<125 mmHg而舒张压≥75 mmHg,对于50岁以下的成年人来说,会显著升高心血管病的风险。该研究分析了11135人的数据,其平均年龄为55岁,49%为女士,平均观察13.8年。

分析显示,在年龄<50岁的成年人中,与正常血压相比,单纯舒张压高,心血管事件发生风险增加了1.87倍。

研究者认为,上述结果说明,50岁以下成年人即使仅仅舒张压高一些,也要引起重视。目前的建议主要是进行生活方式管理。 ■ 据《北京青年报》

## 冬季易便秘 预防有妙招

冬季天气干燥、水分流失多,是便秘的高发季。天津市人民医院肛肠病诊疗中心副主任医师宇永军为您介绍冬季便秘的预防与治疗。

在冬季,预防便秘要多摄入水分,多吃蔬菜、水果,特别是膳食纤维含量比较高的食物,如山药、魔芋、海带、豆制品等,这些食物能够促进肠道蠕动。但对于胃肠功能比较弱的人来说,不好消化的膳食纤维如芹菜等并不适合多吃。

要养成良好的排便习惯。冬季起床偏晚,排便时间可能延后,会增加便秘的发生率。清晨是肠道蠕动最活跃的时段,早餐后多摄入一些水分,促进出现便意,达到良好排便的目的。 ■ 据《今晚报》

### X 新说

## 久坐者要常松肩



久坐者每天的运动量有限,平日肩胛周围的肌肉都处于紧张状态。久而久之肌肉紧缩变硬,压迫血管,阻碍血液循环,就会出现肩膀酸痛等症状。松松肩可以活血、活跃关节,同时增强肌肉活力。

**直立耸肩** 上身正直,把肩使劲往上耸,吸气,屏气默数10下,然后呼气放松,双肩自然落下,重复15次。

**双肩绕环** 上身正直,两臂下垂,让双肩后展,做绕环动作。双肩用力向后转动10次,再向前转动10次。

**常拍肩膀** 用左手握拳拍右肩膀,右手握拳拍左肩膀,连续拍打20下。用按摩锤敲打则能达到更省力的效果。

**拉伸颈部** 站立,两脚与肩同宽。低头,下颚紧贴身体;抬头,挺胸;向两侧侧头。四个方向每个方向持续30秒。

手法上,除了拍打,还可捏揉。松肩保健法需要天天坚持,通常为每次五六分钟,每分钟十几下。力度不能太轻,不然没有效果。 ■ 据《老年日报》