

冬季养生最宜养肾脏 顺应节气安排饮食起居



冬季自然界阳气内藏,天寒地冻,万物闭藏,最利于人体阳气与肾精的闭藏。同时冬季户外寒冷,人们少动而多食,人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛,可以很好地涵养阳气、培补精气,因此冬季养生最宜养肾脏。
 □据《健康时报》

早睡早起 适度运动

冬季养生应遵照《黄帝内经》中“早睡早起,以待日光”原则。冬季属闭藏之季,要进行运动锻炼,但不宜运动过度。同时运动不宜出汗太过,以免损伤阳气,伤害肾精,违逆冬“藏”的养生要求。早睡早起可以保证充足的睡眠,有利于阳气的潜藏、肾精的积蓄。晚起床、迟外出,以待日光,则能躲避严寒,避免寒邪挫伤阳气、损伤肾脏。

去寒就温 护卫阳气

寒为冬季主时之气,寒邪发病,除引起感冒、急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘等急性发作外,常可损伤肾中阳气,引起关节疼痛痹病、四肢发凉厥病,出现小便清长、夜尿较多等情况。冬季外出一定要做好防寒保暖,户外活动时不能衣着过于单薄,更不宜在户外逗留过久,以免寒邪损伤阳气、伤害肾脏。

饮食宜温 多苦少咸

冬季气候寒冷,阳气闭藏,人体阳气与肾精亦处于蓄积的时期,饮食宜温热,应以藏热量为主。所以冬季饮食应多选含有优质蛋白质与有防寒保暖作用的食物,如鸡肉、牛肉、羊肉、狗肉、蛋类、核桃、栗子以及桂圆、红枣等甘温食材,或药食两用中药,这些都是绝好的冬季应季养生食品。冬季肾脏当令,肾气偏旺,而肾属水、味咸,心属火、味苦,肾强则易于伤心,因此冬季饮食养生还要“多食苦,少食咸”,如坚果炒黄稍焦微微显苦,既补肾,又清火,最宜冬季食用。

冬季进补 秋冬养阴

冬季或是冬至节气前后是进补养身的最佳时机。冬季进补,是因冬季是潜藏的时节,由于气候寒冷,人体对能量与营养的要求较高,同时人体的消化吸收功能相对较强,故适当进补不但能提高机体的抗病能力,而且还可把营养成分储存在体内,为来年的健康打下良好的基础。

趣闻

英国小女子22分钟 吃下1.4公斤大汉堡

英国姑娘凯特·奥文斯现年24岁,看起来相当苗条,胃口却惊人,喜欢参加各种“大胃王”比赛,最近一次挑战中,22分钟吃下重逾1.4公斤的大汉堡,居然还能吃下一堆薯条。

奥文斯这次挑战的汉堡有9层牛肉饼,中间夹着奶酪,再加上汉堡面包坯,总热量大约为9000卡路里。按照一些健康指南建议,一名健康成年女性一天摄入热量最好不要超过2000卡路里。

最后,奥文斯花22分钟“消灭”整个汉堡和搭配的薯条。去年,她挑战一个有11块牛肉饼、重1.64公斤的汉堡,未能成功。奥文斯说,自己从小胃口就好,十多岁时是个小胖妹,后来非常注意运动,成功减肥。如今,她一边做很多运动,一边享受各种美食,挑战大份食物纯属“爱好”。
 □据新华社

健康小知识

心肌缺血者冬季不宜晨练

据《医药养生保健报》报道,人们在睡眠时血液浓度会有所升高,而晨起身体并未完全“苏醒”,若此时突然大幅度运动,神经兴奋性也会随之增高;加上冬季清晨是室外温度最低时间段,室内外温差较大;太阳没出来之前,空气的氧含量过低,此时外出锻炼,会造成血液供氧不足,极易引发加重心肌缺血,甚至诱发其他严重的心脑血管疾病。

吃鱼可减轻儿童哮喘症状

据《中国家庭报》报道,澳大利亚一项实验表明,食用鲑鱼、鳕鱼和沙丁鱼等鱼类可以减轻儿童的哮喘症状。研究发现,在接受健康地中海饮食(富含脂肪鱼)6个月后,哮喘儿童的肺功能得到改善。高脂肪、高糖和高盐的饮食可能会影响儿童哮喘的病情发展,而富含脂肪的鱼类富含omega-3脂肪酸,这些脂肪酸具有抗炎作用。

脚趾抓毛巾缓解拇外翻

据《生命时报》报道,如果不是严重的拇外翻,可以在家利用毛巾来缓解或预防。坐在椅子上,在地板上铺一条毛巾,光脚踩在上面,用脚趾向自己的方向来回勾抓。这个动作不但能够强化足部肌肉,还可预防扁平足。

常踮脚 气色好

据《健康咨询报》报道,双足并拢着地,用力抬起脚跟,然后放松,重复20~30次。踮起脚时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血流量,大致相当于心脏脉搏排血量。下棋、打牌、玩电脑或久立不动时,最好做做踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

提醒

五类人不适合吃三七粉



三七粉具有活血化瘀、排毒护肝、止血、消肿定痛、抗疲劳、增强免疫力、延缓衰老的功效,还能有效预防心脑血管疾病的发生。但是,三七粉虽好,却不是人人都适合。

风热感冒患者 三七粉性温,若患风热感冒者吃三七粉,易导致热感加重。

月经期女性 三七粉有活血化瘀的功效,若在月经期间服用,易导致出血过多。但如果是血瘀型月经不调,则可以服用三七粉来调理月经。

孕妇 因为三七粉有活血、降压功效,孕妇服用三七粉的话,容易动胎气,严重者则会导致流产,特别是有流产史的孕妇,更不能服用。不过,产妇在产后可在医师指导下服用三七粉,有助于清除产后恶露。

对三七粉过敏者 在服用三七粉之前,我们需要了解自己是否会出现过敏的情况。若过敏,一定要停止服用。

未成年人 三七粉有活血化瘀的功效,儿童正处于发育期,脏腑功能不健全,服用三七粉不当会影响生长发育。另外,三七粉可调节免疫力,而此时儿童的免疫系统还未健全,不建议服用。

三七粉不宜与蚕豆、海鲜类以及辛辣、冷酸食物一起食用,这些食物会导致身体对三七粉成分的吸收效果大大降低,也可能造成过敏或中毒。另外,三七粉可在进餐后服用。
 □据《大河健康报》

前沿

多吃绿叶蔬菜 可能有助预防脂肪肝



瑞典卡罗琳医学院研究人员17日在美国《国家科学院学报》上发表报告说,多吃生菜、菠菜等含有硝酸盐的绿叶蔬菜可能有助降低脂肪肝患病风险,因此他们建议人们平时多吃绿叶蔬菜。

脂肪肝是一种以肝脏脂肪堆积为主要特征的常见肝病,主要由超重、酗酒等导致。研究人员给高脂、高糖饮食的小鼠补充硝酸盐后发现,这些小鼠肝脏中的脂肪比例明显降低。对人类肝脏细胞进行的实验室研究也证实了这一效果。

研究还显示,补充硝酸盐的小鼠不仅患脂肪肝的风险降低,血压也有所下降,患Ⅱ型糖尿病的小鼠血糖水平也有所改善。

先前研究表明,许多蔬菜中天然存在的硝酸盐可提高细胞中线粒体的效率,且多吃果蔬还有助于改善心血管功能和糖尿病。

“我们认为这些疾病是通过相似的机制联系在一起,即氧化应激破坏了一氧化氮信号通路,给心脏代谢带来了不利影响,”卡罗琳医学院生理学和药理学系副教授马蒂亚斯·卡斯特伦说,“现在我们展示了一种生产一氧化氮的替代方法,饮食中更多的硝酸盐可在体内转化为一氧化氮或其他生物活性氮。”

卡斯特伦表示,这项研究为开发新型药物或营养品提供了线索。虽然目前还需更多临床试验来证实硝酸盐的作用,但他们仍建议人们多吃绿叶蔬菜,而且每天只需食用200克左右,就能起到一定的保健效果。
 □据新华社

前沿

科学研究发现 部分“糖孩子”有望扔掉“药罐子”

近日,上海市糖尿病研究所、上海交通大学附属第六人民医院刘丽梅团队发现,在中国人中,存在一类特殊的“MODYⅡ型青少年糖尿病”,这类人群可以不吃降糖药不打胰岛素。该成果近日发表在国际学术期刊《代谢》。

糖尿病按发病原因大致可分为三类:Ⅰ型糖尿病、Ⅱ型糖尿病和妊娠糖尿病。青少年成人起病型糖尿病是一种由Ⅱ型糖尿病分化而来的早发糖尿病,发病年龄通常小于25岁,约占糖尿病总人数的5%,这类糖尿病由于发病年龄与Ⅰ型糖尿病重叠,临床表现却与Ⅱ型糖尿病相似,所以临床上难以辨因施治,是诊疗难点。

此前,业界普遍认为由致病基因MODYⅡ导致的青少年成人起病型糖尿病在欧洲人中较常见,在我国却很罕见。然而,通过对大规模家族性青少年糖尿病患者进行全基因组测序、分子结构功能分析和个性化药物靶向治疗,刘丽梅团队发现,我国MODYⅡ型并不罕见,占整个青少年成人起病型糖尿病患者的比例保守估算约10%,以总人数推算,MODYⅡ型患者人数达到几十万。

刘丽梅在临床诊断中发现,经过基因诊断确认为MODYⅡ型青少年糖尿病的患者,只需采用适当饮食控制,不用吃降糖药、不用打胰岛素,就可达到理想的血糖控制效果,不会引发其他并发症,预后也很好。
 □据新华社