

夏天到了,你身上的赘肉减了吗?

中医三法帮忙减赘肉

天气越来越热,身上的赘肉快要藏不住了,很多人的减肥计划又被提上了日程。谈及减肥方式,有的人选择节食,有的人选择喝减肥茶,但更多的人开始热衷拔罐、针灸、埋线等中医绿色疗法。中医认为,肥胖的病位主要在脾胃、大小肠,病机是脾失健运,水液代谢失常,痰湿阻滞,气滞血瘀。中医诸如拔罐、针灸、埋线等减肥方法可以通过健运脾胃、祛痰除湿、通畅经络,疏通经络中瘀滞的气血,达到减肥目的。但以上方法都各有自己的优势,有针对性地选择才能事半功倍。 □ 据《生命时报》



拔罐:相比西医的吸脂、胃部切除术等方式,拔罐减肥具有痛苦小、副作用少的优点。拔罐主要选取背部督脉和膀胱经循行之处;或者在腹部神阙八阵穴上(在肚脐到关元穴长度为半径做的圆周上)拔罐;或者根据肥胖具体部位,在手臂(手阳明大肠经)、大腿(足阳明胃经)或者臀部(足太阳膀胱经)拔罐或者闪罐。拔罐时间一般是10分钟,时间长容易起水泡,隔日或者隔两日1次治疗,1个月为1个疗程。

针灸:针灸减肥是利用中医辨证施治原理,通过针刺特定穴位,调整肥胖者的神经和内分泌功能,抑制食欲,减少机体对能量的吸收,促进能量消耗,对身体多系统、多靶点的整体调节。根据整体辨证取穴,针灸减肥还可以起到瘦局部的效果

穴位埋线:埋线是针刺疗法的延伸,它以线代针,刺激持久,不需要天天到医院,用于减肥也是一种简便验廉的方法。和拔罐一样,埋线减肥有自己的禁忌人群:比如女性的月经期、孕期、哺乳期,疾病急性发作时,特别虚弱的人群,皮肤局部破溃患者,对蛋白质过敏等人群不能做埋线减肥。

以上方法都只适合单纯性肥胖人群,因其他疾病引起的继发性肥胖患者应首先治疗原发疾病。

□ 常识

慎吃! 部分野菜含天然毒素



春夏之交,万物复苏,正是食用野菜的季节。野菜具有独特的风味,吸引一些消费者去购买或采摘。5月7日,国家市场监督管理总局做出消费提示,食用野菜重在尝鲜、品味,不要贪吃,部分野菜中可能含有天然毒素。

不少市民喜爱自己采摘野菜,但一定要注意避开环境污染的区域,如化工厂、污水、公路、垃圾填埋场等附近区域。中国农业大学食品科学与营养工程学院食品营养与安全系主任、教授陈芳表示,采摘野菜不要选择不熟悉、不认识的品种,避免因食用有毒野菜造成伤害。

“食用野菜重在尝鲜、品味,不要贪吃。”陈芳提醒,部分野菜中可能含有天然毒素。此外,老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群尽量不要吃或少吃。 □ 据《羊城晚报》

□ 美食



推荐韭菜蘑菇蛋花汤

主要功效:补肾、健胃、消食、提神
推荐人群:一般人群,但阴虚内热、热性病、疮疡者忌食

材料:韭菜250g、蘑菇100g、鸡蛋3个、葱花适量(3~4人量)。

烹调方法:韭菜清洗干净后切成小段,蘑菇洗净切片,鸡蛋加入少许食盐调散,在锅中放入1.5L清水,武火煮开后放入韭菜、蘑菇、少许香油后改文火煮10分钟,然后放入调散的鸡蛋,注意边放边搅动,以便蛋花分布均匀,最后根据个人口味添加食盐、葱花、白胡椒等调味食用。 □ 据《广州日报》

□ 养生

吃番茄要细嚼慢咽

我们日常吃的西红柿中,最不同于其他蔬菜和水果的就是其中的番茄红素,很多人说番茄必须炒着吃,其实它没那么傲娇。

番茄红素是一种植物化学物,能够抑制自由基的产生或者直接清除自由基,其抗氧化的能力是维生素E的10倍左右,是自然界天然类胡萝卜素中抗氧化能力最强的营养素之一。甚至有研究表明,番茄红素对预防前列腺癌很有帮助。番茄红素不仅存在于番茄中,其中很多红色的食物中也含有,比如西瓜、红色葡萄柚等。

番茄里的番茄红素虽然是脂溶性的维生素,需要脂肪来促进番茄红素的吸收,但并不一定非要把番茄炒着吃才能确保番茄红素的吸收,只要我们这一餐当中有脂肪的摄入就可以,或者是与上一餐的食用时间不超过两个小时。

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽,使其细胞壁完全破坏,这样才能充分吸收里面的番茄红素。

□ 据《健康时报》

食物中的“肠道守护神”

消化不良、便秘、腹泻……当肠胃出现这些不适,症状严重时,需要服药治疗;如果不是很严重,通过饮食就可以调理。下面几种食物堪称“肠道守护神”,有上述困扰的人不妨一试。

富含有机酸的食物。醋、酸味水果(含苹果酸、柠檬酸等有机酸)有助于食物消化,因为它们可以起到类似胃酸的作用,特别适合胃酸分泌偏少的人食用。酸奶含有乳酸,也可以助消化。

富含膳食纤维的食物。众所周知,粗粮、蔬菜、豆类、坚果等能提供较多膳食纤维,促进排便,缓解便秘,有助肠道健康。一般来说,膳食纤维含量越多,通便效果越好。

富含益生菌的食物。益生菌不仅维护肠道健康,调节便秘或腹泻,还间接促进整体健康(比如缓解过敏、提升免疫力等)。富含益生菌或起到类似作用的食物并不多,常见的有酸奶或某些发酵食品。

富含低聚糖(益生元)的食物。洋葱、豆类、大蒜等食物富含益生元,能够给肠道益生菌补充养分。

□ 据《健康时报》

□ 新说

不健康素食饮食可能伤肾

有观点认为吃素能够起到保护肾脏、降低肾病风险的作用,但一项新研究指出,吃素也有讲究,常吃富含淀粉和糖的素食反而可能会增加肾脏损伤的风险。

《美国肾病学会临床杂志》网络版近日刊载的一项研究说,约翰斯·霍普金斯大学等机构研究人员分析了1.4万多名成年人的饮食习惯和肾功能状况,并对其中一半人开展24年以上的追踪调查。总计4343人在研究期间患上慢性肾病。

研究发现,与很少吃健康素食的人相比,坚持健康素食的人患肾病风险要低14%;与很少吃不健康素食的人相比,常吃不健康素食的人患肾病风险会高出11%。

健康素食饮食包括经常吃全谷物食品,苹果、梨、橙子等水果,深色绿叶菜、西兰花、四季豆等蔬菜,坚果、纯天然花生酱等;而不健康素食饮食主要指常吃土豆等富含淀粉的食物,用喝果汁来代替吃水果,喝含糖饮料,吃糖、蛋糕和巧克力等。

□ 据新华社

骨质疏松警惕压缩性骨折

压缩性骨折常见于老年人,因为老年人的骨质疏松而导致骨质的强度明显减小,当受到垂直方向的力,会导致骨质的压缩变扁,从而出现压缩性骨折。

严重骨质疏松的老人在弯腰或者拾重东西的时候容易出现腰椎和胸椎的压缩性骨折。可能会即刻出现胸闷腰痛直不起腰,也可能隐隐作痛,如果症状不是很严重的话,很容易被遗漏。

对于椎体的骨折,若压缩小于1/2可保守治疗,卧床休息2到3个月,在医生的指导下逐渐地恢复坐立和行走。大于1/2的压缩性骨折需要手术。对于骨折,中药是无效的。

为了避免其他椎体再次发生骨折,均衡的饮食和适度的体育锻炼是非常重要的,尤其需要补钙。

□ 据《健康咨询报》

□ 提醒

太阳镜最好两年一换

很多人一副太阳镜一用就是很多年。其实,太阳镜也是有保质期的,与佩戴时间、镜片材质、佩戴习惯、地域日照等都有关系。一般来说,太阳镜的最佳使用期限大致为两年,超过后最好换一副新的。

镜片长时间接受日光暴晒,会降低防紫外线能力,容易造成眼角膜受损。如果太阳镜防紫外线功能下降,会损伤角膜和视网膜,出现日光性角膜炎和角膜内皮损伤等疾病。

选购太阳镜要去正规商店。注意不要长期佩戴太阳镜,否则眼睛会疲劳。从户外进到室内应当摘掉太阳镜。不要选择大框的太阳镜,它会增大眼球调节功能的负担,损害视力。

□ 据《生命时报》

老年人不宜多吃黑枣

王大爷最近因严重腹胀腹痛同时伴有发热,被送到急诊普外科。医生检查后,高度怀疑为完全性肠梗阻,建议手术探查。结果发现,病人肠管已大段梗阻,而且严重肿胀坏死,变成紫黑色,腹腔内本来清亮的积液变得浑浊。究其原因,竟是老人吃了太多的黑枣。

肠胃不好、经常便秘的老人一次吃太多黑枣或柿子,正是造成肠梗阻的主要诱因。黑枣、柿子中含有鞣酸,也叫单宁酸,食用不当可能引发肠胃不适。不少水果都含鞣酸,包括葡萄、香蕉、山楂等,甚至茶水中都有。因此,老人不可贪吃太多黑枣、柿子类水果。