



常识

别把孕期贫血不当回事

孕妇贫血时,胎盘供氧及营养物质不足,无法满足胎儿的生长需求,可致胎儿生长受限。胎儿早期血红蛋白合成不足可影响胎儿的大脑和智力发育,甚至可发生新生儿窒息、缺血缺氧性脑病、早产、死胎等严重后果。对孕妇自身而言,贫血可使自身抵抗力下降,增加各种感染的风险,还会增加产后大出血、妊娠期高血压和产后抑郁症的发病率。 ■ 据《当代健康报》

美食

萝卜猪肺汤

材料:萝卜150克,猪肺300克,杏仁15克。

做法:1.白萝卜洗净切碎,猪肺洗净切碎,打碎杏仁。

2.将三种食物同入锅内,加水适量,炖至熟烂。

功效:润肺止咳,化痰平喘。

萝卜排骨汤



材料:萝卜半棵,排骨350克,适量姜、葱。

做法:1.将排骨切成小块,用清水浸泡半个小时,可放少许盐,泡出排骨里的血水。

2.白萝卜削皮,切成小块,备用;生姜切4~5块,葱切成小段,备用。

3.将浸泡的排骨用清水清洗一遍,把姜、葱、排骨一起放入砂锅,掺入适量清水,大火煮开后转小火。

4.用勺子将浮沫盛出。

5.排骨煲到45分钟后,可将萝卜倒入,放适量的盐,再煲15分钟,可盛出。盐分可软化萝卜且可以锁住排骨的鲜味,使汤的味道更美味。

功效:健脾益气,消食除胀。

■ 据《广州日报》

支招

皮肤干裂涂栝楼仁膏

冬天来了,是不是发现手脚特别容易干燥,皮肤摸起来涩涩的,严重的甚至出现皲裂。如何滋润手脚皮肤?北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青推荐用栝楼仁杏仁调蜜膏。

此方出自宋朝药方巨著《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。如果觉得麻烦,可以买普通的小包装润手霜,分别放在洗手池边、办公室、手包里、床头柜上,洗完手就擦,尤其睡前一定要涂抹。 ■ 据《生命时报》



什么时候需要做冠状造影? 这4种情况需要做!



冠心病是一种常见的心脏疾病,在发作时会令患者心脏疼痛,严重会影响生活。冠状造影在目前是检查冠心病的金标准,但生活中有很多人因为它存在误解,认为这是一项会要命的检查,在医生建议时纷纷排斥。但其实冠状造影并没有想象中的可怕,对于以下几种情况必须做冠状造影。 ■ 据《家庭医生》

哪些情况必须做冠状造影?

- 1.不明原因胸痛** 出现不明原因的胸痛而且做无创性检查不能确诊,如心电图、彩超等,医生怀疑存在冠心病都需要做冠状造影。
- 2.心律失常** 出现不明原因的心律失常进行普通检查无法判断,如顽固的室性心律失常或者是出现不明原因的心功能不全都需要做冠状造影,了解心脏情况。
- 3.手术前** 若是存在先天性心脏病或者瓣膜病需要做手术,手术前做冠状造影了解心脏以及冠脉基本情况,让医生制定方案。
- 4.从事高危职业** 如飞行员、警察、运动员、消防员、汽车司机等高危职业人群或者没有症状,但怀疑存在冠心病都需要做冠脉造影,了解情况。

做冠脉造影后要注意什么?

- 1.合理饮水** 在术后医生和护士都会建议,多喝水能将造影剂快速排出,减少肾脏负担。建议4小时内喝水要达到800毫升,心功能不全的患者要少量多次饮用。
- 2.注意饮食** 若是经手腕处穿刺的患者,饮食没有异常和平常一样,经大腿根部穿刺的患者需卧床10小时,而且要进食不容易产气的食物,避免牛奶、豆浆、鸡蛋等容易产气食物。12小时后适当下床活动并且恢复正常饮食。
- 3.适当运动** 术后伤口在手腕或者大腿根处,因为创面小,所以不用担心伤口愈合,按照医生嘱咐做好护理,多观察伤口并且压迫伤口即可。术后要适当起身运动,不要长时间卧床,避免血液循环不畅。

释疑

痛风的三大危害

- 1.肢体残疾:** 如果众多的尿酸全部堆积在关节、血管、皮肤内,就会导致痛风性关节炎。一旦出现痛风性关节炎,会导致病人出现明显的疼痛感,膝关节、踝关节及其他部位也会受到影响,如果没有得到有效治疗,就会导致关节受损,也会促使畸形的出现,最终造成部分痛风人群终身残疾。
  - 2.诱发其他疾病:** 痛风发作会有很多危害,如果是严重的痛风且没有得到有效的治疗,还会造成高尿酸、高血脂、高血糖。若情况比较严重,还可能会导致心血管疾病。
  - 3.严重损伤肾脏:** 尿酸沉积物不仅会出现在关节内,有时候也会沉积在肾脏内,如果沉积在肾脏内,没有及时排出,可能会导致病变的出现,甚至会造成肾功能衰竭,形成尿毒症。
- 因此,如果出现痛风,一定要及时进行有效治疗,积极控制病情,防止造成更严重的病变。 ■ 据《医药养生保健报》

养生

睡觉不够香? 压一压耳朵!

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。不过,据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。

长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。

介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上行于耳”“耳为宗脉之所聚”“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

**神门、枕、神经系统皮质下:** 由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

**神门:** 具有镇静、安神、利眠作用。

**心:** 心主神明,为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著。 ■ 据《北京青年报》

前沿

每天吃85%黑巧告别抑郁



近日,韩国首尔大学、韩国食品研究所和忠南国立大学的科学家们发表在《营养生物化学杂志》上的最新研究表明,黑巧克力可以重组肠道微生物群的多样性和组成成分,进而通过肠道一大脑轴改善情绪。

研究结果发现,食用黑巧含量为85%的这一组,抑郁改善情况效果显著,但在黑巧含量为70%的这一组却没有效果。研究人员表示,与对照组相比,吃了85%黑巧克力的一组中,肠道菌群的多样性和相对丰度显著升高。也就是说,黑巧克力确实有改善情绪的功效。 ■ 据《生命时报》