



M 美味

葛根山药鸽子汤



材料:葛根500克、淮山药250克、胡萝卜1根约150克、玉米1根约150克、马蹄10只、甘蔗200克、鸽子约750克。

做法:鸽子洗净切大块,放沸水中焯烫后捞出冲净血沫;葛根洗净(不用去皮)切厚片;淮山药、胡萝卜削皮、洗净,滚刀切厚块;玉米去除包衣和须子,洗净,横切成6段;荸荠削皮,甘蔗洗净,切成小条。所有食材备好后再一齐放入砂锅内,加清水3升,大火煮沸后改小火煲1.5小时,调味后即可食用。

功用:这道汤方健脾益肺、开胃消食、生津止渴、化痰止咳。 ■ 据《广州日报》

L 常识

喝牛奶可降低脑梗风险



研究表明,牛奶摄取频率与卒中发病风险有关,通过摄取牛奶可预防脑梗死。研究人员指出,牛奶中富含的矿物质钾、钙、镁具有降低血压的作用,高血压是卒中的最大危险因素,这些矿物质可以抑制血压上升,从而降低卒中风险。 ■ 据《人民政协报》

年轻人要警惕低压高

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会增加。因此,50岁以下成年人即使仅仅舒张压高一些,也要引起重视,积极进行生活方式管理。 ■ 据《北京青年报》

Z 中医

治耳鸣,不妨喝点杞菊黄精茶

中医认为,耳鸣的发生与人体肝肾不足相关,平时生活中有耳鸣困扰的朋友可以通过饮用“杞菊黄精茶”来改善症状。

杞菊黄精茶(枸杞子10g、菊花6g、黄精10g)。上述三味药物放在一起混合后放入茶缸,开水冲泡30分钟后即可饮用,味道淡后可以更换,每日可以更换2~3付。三味药相配伍,滋肾养肝之力明显,可以很好地起到治疗耳鸣症状的作用,且平时服用方便,无毒副作用,适合长期或间断服用。

平时生活中,耳鸣患者还可以通过进行耳部按摩来改善症状,例如每日进行上下摩擦耳根,可以起到刺激耳部穴位的作用,进而帮助改善耳鸣症状。除此之外,平时还应做到戒烟、戒酒,避免熬夜和暴饮暴食。 ■ 据《健康时报》



腌菜、腊肉 吃太咸当心你的钙被“偷走”



您相信抬腿、抖被子、坐公交车颠簸,甚至走路时都会发生骨折吗?中山大学附属第三医院骨科主治医师庞卯表示,这些情况在严重骨质疏松的老年人群中并不少见。庞卯介绍,老年人容易发生骨质疏松,主要是因为体内性激素水平降低,尤其是雌激素对骨骼的影响更为明显,因而老年女性更易患病。钙的摄入量减少、维生素D不足、身体运动量减少,和不良饮食习惯有关。 ■ 据《羊城晚报》

A 别让这些“贼”偷走你的钙

“餐桌上的小偷”:庞卯介绍,高盐饮食、腌制食物,如腌菜、腊味食品、罐头食品等,可加重骨骼中钙质的流失,应当尽量少吃这些食物,同时避免嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料。

可适量进食蛋白质及含钙丰富的食物、蔬菜和水果,如牛奶、鱼、豆制品;以橙、柑、柚、猕猴桃等富含维生素C的水果为主。

“懒出来的小偷”:很多骨质疏松的老人都有各种各样的疼痛问题,越是痛就越不想动。殊不知,久坐不动是可以加速骨量流失的。适量的运动能促进钙的吸收,减少骨量丢失。运动的总体原则是“因人而异,量力而行,循序渐进,持之以恒”,中老年患者选择的运动一般以有氧运动为主,如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳、爬山等。

“捂出来的小偷”:有些老人视紫外线为敌人,怕被晒黑,或被晒出斑来,不喜欢外出,就算外出也把自己遮挡得严严实实。经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。鼓励多参加户外活动,增加接触阳光的时间,正常人平均每天至少有20分钟日照。

B 哪些情况该测骨密度?

骨质疏松在早期一般无明显症状,后期的症状表现也不典型。但当出现全身多个部位(如腰、背、肩等)持续性的酸痛、钝性疼痛、乏力等,或发现身高逐渐变矮、背部逐渐弯曲时就需要尽快就诊了。

庞卯称,目前常用的判断骨质疏松的方法是骨密度测量,大部分医院是利用双能X线骨密度仪测试,主要测量部位为:腰椎、髌关节及全身骨量。测量方法比较安全,扫描时间短,辐射量很小。而且测量时吸收X线的剂量小于拍一张X光胸片,简单易行且无痛苦,检查结果当时就可出来。

当骨密度的T值大于-1为正常;T值在-1至-2.5之间为骨量减少(低骨量);T值小于-2.5即为骨质疏松。

C 治疗骨质疏松不只有钙片

庞卯建议,应从各方面查找原因,及时补救和治疗。对于绝经后的女性及60岁以上的男性,如发现骨密度偏低,应加强营养及锻炼。如发现已罹患骨质疏松,应尽早接受治疗,防止病情加重发生骨折。

治疗药物主要有三大类:抑制骨吸收的药物(如雌激素、降钙素、双磷酸盐等);促进骨形成的药物(如雄激素、甲状旁腺激素等);促进骨钙化药物(如各种钙剂、维生素D制剂等)。具体的药物治疗还需要门诊详细就诊,定期复查,进行个体化治疗。

D 前沿

美国新研究: 一次做40个俯卧撑,心脏好

俯卧撑动作简单,且能锻炼全身。《美国医学杂志·网络开放》刊登一项新研究发现,连续做俯卧撑的次数可预测心脏健康状况。一次至少能做40个俯卧撑的男性,未来10年内罹患心脏病的风险小很多。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究员贾斯汀·杨博士及其研究小组对1104名男性消防队员10年间的健康数据展开回顾分析。研究说,与一次做不到10个俯卧撑的中年男性相比,一次连续完成俯卧撑40个以上的中年男性未来10年罹患心血管疾病风险可降低96%。杨博士表示,新研究表明,俯卧撑能力与心脏病发病率存在重要关联。俯卧撑简单易行且无任何成本,随时随地都可帮助评估心血管疾病风险。 ■ 据《生命时报》

X 新说

寒冷干燥,蒸水果更适合孩子



寒冷干燥,很多孩子都有上火、咳嗽、消化不良现象,常给孩子吃三种“蒸水果”,不仅可加强营养,还有治病作用。

1.蒸苹果。苹果泥中有丰富维生素和矿物质,孩子身体虚弱时吃点蒸苹果能补充维生素和矿物质,有利增强体质。有些宝宝腹泻也可吃蒸苹果泥,对肠道有修复作用,可止泻。苹果泥最好饭前或饭后半小时食用,饭前吃增加食欲,饭后吃助消化。

2.蒸梨。宝宝感冒咳嗽,可以给孩子吃蒸梨。梨中有大量粗纤维、维生素、蛋白质和糖分,水分又充足,能清热降火、止咳化痰。梨偏寒,小宝宝生吃可能会让肠胃不舒服。而蒸后的梨,不仅润肺止咳,还能治便秘。

3.蒸橙子。很多宝宝着凉、生病后总会一直咳嗽,推荐吃蒸橙子。橙子皮里的橙子油是镇咳药的重要成分,橙子也有润肺止咳功效。 ■ 据《中国妇女报》

S 释疑

贫血的人不能喝茶吗?

铁是构成血红蛋白的重要元素之一,一旦人体摄入的铁元素量不足,就会导致血红蛋白合成障碍,从而引起贫血。而茶中含有大量单宁,会与食物中的铁元素结合后形成一种不溶性物质,阻碍人体对铁的吸收。正是从这方面考虑,人们才会认为“贫血的人不能喝茶”,不然会加重贫血。而对于健康的人群而言,喝茶不会对我们日常饮食中铁的吸收产生很大影响,也不会导致人体贫血。原因有二:第一,泡一壶茶用的茶叶才几克而已,可溶解出来的单宁就更少了,对于铁元素的减少影响很小。第二,茶叶中单宁会降低铁的吸收率,但我们日常饮食是多种多样的,有很多食物都含铁,只要多吃点富含铁的食物,比如多吃几块瘦肉就完全不用担心缺铁。所以,喝茶基本不会影响人体对铁的吸收,更不会导致贫血。 ■ 据《科普中国》