



Y 养生

柔肝养肺试试一粥一茶

有些人常常睡到半夜易醒,中医认为这是肝阴不足的表现。尤其是本身就有肝病的人群更易因肝阴不足,继而致肝阳上亢,出现烦躁、兴奋、焦虑等表现。广州医科大学附属第一医院精神医学科主任、中医内科学博士胡号应支招,日常饮食可适当多吃些柔肝养肺的食品。他推荐以下一茶一粥食,不妨一试:

菊花夏枯草桑叶茶饮

做法:将12克夏枯草、10克桑叶浸泡半小时后煮半小时,最后加10克菊花煮3分钟,代茶饮。

特点:对心情郁闷、暴躁易怒,肝郁气滞、肝火上升者尤宜。

芹菜粥



做法:取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状粥,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。

特点:有助清肝火、降血压、止晕。

■ 据《广州日报》

S 说事

女子频繁头痛 竟与饲养鹦鹉有关



广东江门一女性近半年来频繁头痛,起初她以为是“月子病”,后来陆续被告知可能是压力大、更年期甚至是心理疾病。直到近日,才被确诊为隐球菌脑膜炎,而罪魁祸首竟与其曾饲养鹦鹉有关。

广东三九脑科医院副院长、神经内科专家王展航介绍,隐球菌属于真菌,在自然界中广泛分布,尤其在鸟类和禽类的粪便中大量存在。王展航进一步解释,正常情况下,隐球菌极少致病,但人在长期劳累、抵抗力下降的情况下,就可能受到真菌的机会性感染。■ 据《广州日报》

Q 前沿

常听音乐,幸福感高

《美国医学会杂志·网络开放》日前刊登澳大利亚一项系统回顾和荟萃分析研究发现,常听音乐能增强幸福感,提高生活质量。研究称:与单纯标准治疗相比,在多种疾病的标准治疗中增加音乐干预,可显著改善患者的健康相关生活质量。研究人员表示,无论是当代流行音乐、重金属音乐还是古典音乐,只要经常接触,就会获得健康受益。 ■ 据《生命时报》

每天刷牙3次降低糖尿病风险

糖尿病与口腔疾病之间是一种双向关系,糖尿病患者血糖控制不佳可诱发口腔疾病,口腔疾病也会导致糖尿病的恶化。韩国梨花女子大学在对超过18万名受试者进行的10年随访后发现,牙周疾病增加使得糖尿病风险增加9%;牙齿数量变化(缺失≥15颗)使患糖尿病风险增加了21%;频繁刷牙(每天3次或以上)可使患糖尿病的风险降低8%。 ■ 据《中国妇女报》



吃宵夜有哪些危害? 你一定要多多注意!



如今有不少人都有熬夜的坏习惯,把熬夜当作家常便饭。然而在熬夜的时候,身体会不自觉地出现饥饿感,这个时候很多人都会选择吃宵夜。然而吃宵夜对于身体也是有一定危害的,建议大家一定要多多注意,并且戒掉吃宵夜的坏习惯。

■ 据家庭医生在线

吃宵夜有哪些危害?以下是专家列出的6点提醒。

1.引起脂肪肝

我们的肝脏是需要睡眠来修复的,如果平常经常熬夜还吃宵夜,那么就会增大肝脏的负担。尤其是有一些人喜欢吃宵夜后短时间内就睡觉,这样就会让食物中的脂肪来不及消耗,就会导致脂肪储存在肝脏内,时间一长,就会导致脂肪肝的产生。

2.增加患癌风险

在吃宵夜时,如果摄入太多蛋白质,人体吸收不了就会滞留在肠道里。肠道中的蛋白质一旦变质就会产生毒素,会刺激肠壁最终诱发癌症。另外,经常吃宵夜对于胃黏膜也有一定损害,再加上很多宵夜中都含有致癌物,更容易造成胃黏膜受到不良的影响,最终引发胃癌。

3.容易得结石

人的排钙高峰期通常是在进餐后的4~5个小时。如果当排钙高峰期到来之时,人已上床入睡,那么尿液就会滞留在膀胱和输尿管中,不能及时排出体外,从而导致尿钙不断增加,一旦沉积太多,就会造成结石。

4.容易患上冠心病

夜间进食太多会导致肝脏合成的胆固醇明显上升,会刺激肝脏制造出更多的蛋白质,从而导致胆固醇含量大大增加,进而诱发心脏病。

5.容易引起失眠

吃宵夜吃得太饱会让胃部鼓胀,会对周围的器官造成一定的压迫,会让身体中的各个器官在餐后紧张工作后传送信息给大脑,引起大脑活跃,最终诱发失眠,让人怎么睡也睡不着。

6.容易得糖尿病

长期吃宵夜过饱会反复刺激到人的胰岛,使胰岛素分泌增加,久而久之就会造成胰岛素的细胞功能减退,从而诱发糖尿病的产生。

经常吃宵夜对于人体有以上6个危害,所以建议大家平常要及时调整自己的作息规律和饮食习惯,要改掉吃宵夜的习惯。如果实在要吃宵夜,建议吃一些富含碳水化合物和膳食纤维的水果来代替高热量的宵夜,这样能够让身体更加健康,也能避免身体产生不良疾病。

C 常识

步幅变小,查查膝关节

健康成年人迈出一一步的长度约为75厘米。若感觉自己迈的步子越来越小,比如减小到四五十厘米甚至二三十厘米,可能是膝关节或髌关节开始硬化了,关节僵硬后活动范围自然就减小了。另外,正常情况下脚后跟接触地面时,膝盖处于笔直状态,若不是笔直状态,一般和臀部伸展异常或膝盖骨移动水平受限有关,需引起重视,及时就诊。

■ 据《保健时报》

M 美味

补虚健脑 推荐葱花鱼头汤



功效:补虚健脑

材料:大鱼头1个,生姜3片,小葱1棵,料酒、盐少许(2~3人量)。

方法:鱼头洗净对半切开,用料酒和盐稍腌15分钟。热锅冷油,爆香生姜片,关小火,下鱼头慢煎,煎至两面金黄后加入开水1000ml。大火烧开后转小火,盖上盖子煮约15分钟,汤色会逐渐转白。这时把小葱洗净切粒,最后撒上盐和葱花即可。 ■ 据《广州日报》

X 新说

多吃粳米益气养阴



粳米味甘、性平,入脾、肺、肾经。粳米作为主食,常煮熟做成饭粥之类,所以应用时有生熟之别。比如粳米生用可能偏于凉,但煮熟为饭则偏温。但总体上,粳米在五谷中属味甘,所以性平或偏温为主,经炒后则其性更温。

粳米为益气养阴佳品。其秉中正平和之气,得土之气厚,故为脾之谷。其味甘能补,气香醒脾,能补后天脾胃之气。粳米色白而入肺,可补肺气。

粳米可入药,也可单用,还可配伍药物使用;既可生用,也可熟用。如取粳米益气健脾之功,还常将粳米炒黄用,因经炒后粳米黏性大减而香气增,故补阴之力减而益气健脾之功增强。如治婴儿吐奶证属脾胃虚弱者,用粳米炒焦,水煎服汁。

总而言之,粳米因得天地中和之气,其性平和,色白、味甘、气香,既能补脾肺之气,又能补先天肾精之气,还能养阴滋液,所以成为不可或缺的主食。 ■ 据《人民日报》