



## 养生

## 气血不足有何特征

在中医理论中,气血是维持人体健康的重要因素。气血充盈与否直接影响着人体各个系统的功能,当气血不足时,身体会出现一系列的症状和问题。

轻微气血不足表现为面黄。面色黯淡无华,失去了健康的光泽。这是气血虚弱程度较轻的一种表现。

中度气血不足容易疲劳。气血不足的人往往感到疲倦乏力,容易疲劳。即使是轻微的活动也会感到吃力。

重度气血不足表现为怕冷。气血不足的严重表现是容易受寒,常感觉手脚发冷。这是因为气血的不足导致了人体的阳气不足,使得身体无法保持正常的体温。

气血不足常有以下症状表现:

1.眼白发黄。眼白是体现肝气旺盛与否的一个重要指标。当气血不足时,肝脏功能受到影响,眼白可能会呈现发黄的现象。

2.头发干枯。头发的健康与否与气血的充盈有关。气血不足时,头发可能变得干燥、无光泽,容易断裂。

3.牙龈萎缩。气血不足还会影响口腔健康。牙龈是维持牙齿健康的重要组织,气血不足时,牙龈可能出现萎缩的情况。

4.运动疲劳。气血充足的人通常具有较好的体力和耐力,而气血不足会导致运动时的疲劳感增加,身体无法承受较大的运动负荷。

我们可以通过饮食来补充气血,红枣、猪肝、当归、阿胶都有助改善气血不足的症状。还可以在医生指导下使用药物、针灸、气功等进行调养。 据《医药养生保健报》

## 常识

## 补铁不能过量

铁是人体必需的微量元素,成人体内一般含铁4~6克。体内铁元素过量时可能导致急性铁中毒、慢性铁中毒或铁过载。急性铁中毒的表现是恶心、呕吐和血性腹泻;肝脏是铁储存的主要部位,铁过量可引起肝纤维化和肝癌;过量的铁还会在脑部沉积,造成中枢神经系统疾患,如老年痴呆、帕金森病等;研究发现,铁储备过多还会增加患心血管疾病的风险。 据《医药养生保健报》

## 提醒

## 脾胃虚寒者不宜多食柑橘



脾胃虚寒者、糖尿病患者,不宜多食柑橘类水果。食用橘子过量容易引起上火和胃肠不适;橘子中含有较多的胡萝卜素,过量食用会使皮肤发黄;柑子过量食用,容易引起腹泻和腹痛等肠胃不适症状,产妇、脾胃虚寒的人最好少吃;橙子中的果糖含量较高,胃病患者和糖尿病患者要谨慎食用。 据《保健时报》

## 多吃不长胖,查查甲状腺

当身体产生过多甲状腺激素,会引发甲亢,使神经、循环、消化等多个系统兴奋性增高,代谢亢进,表现为吃得多体重却减轻、大便次数多、消瘦、心慌等。如果近期吃得很多却不胖甚至体重减轻,建议查查甲状腺。

据《健康咨询报》

新年健康提示:  
“减油”从厨房做起!

据《北京青年报》

新年来临,你还在为减肥焦虑吗?数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此,科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

## “减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入总量中超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要你我马上行动。

## 控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出,记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量:第一,家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量;第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油;第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

## 关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油,饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量过量,应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议,平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

## 购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示,通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。 阮光锋/文

## 生活

## 不爱吃蔬菜能多吃水果代替吗?

水果和蔬菜营养成分不同,二者不能完全等同或替代。大多数蔬菜(尤其是深色蔬菜)的膳食纤维、维生素、矿物质含量都要优于水果,而水果中的有机酸、芳香物质、香豆素等植物化学物质会比蔬菜丰富。要实现健康饮食,应保证“每餐有蔬菜、天天有水果”。 @中国新闻网微博

## 医说

## 夜间盗汗或是糖尿病所致

李先生每到凌晨就会大量出汗,上半身明显,每晚要更换三四套衣服。经就诊发现,李先生的夜间盗汗症状是因糖尿病自主神经病变引起的。

糖尿病自主神经功能紊乱是继发于糖尿病基础上的常见并发症,是糖尿病周围神经病变的一部分。主要表现为自主神经功能支配的各个脏器功能的失调,如支配皮肤汗腺的神经失调可表现为上半身汗多,下半身出汗少或无汗;心血管自主神经功能紊乱可出现心悸、胸闷、胸痛等;精神系统紊乱会出现焦虑、失眠、烦躁等;消化系统紊乱,表现为厌食、腹胀、反酸、纳差等。

在此提醒糖尿病患者,在日常生活中要严格控制血糖水平,定期监测血糖,这是预防自主神经紊乱的首要措施。同时,建议适当运动,提高身体代谢水平;控制高血压和高胆固醇,预防代谢紊乱;定期检测糖尿病自主神经病变的相关指标,发现问题及时处理、积极治疗。

据《大众卫生报》

## 释疑

## 多吃南瓜皮肤会变黄吗?



南瓜是种很有营养的蔬菜,也是妈妈们经常选择的一种儿童餐单中的蔬菜。但是多吃南瓜对孩子不一定有好处。那么孩子应该吃多少南瓜最好呢?

南瓜含有丰富的β-胡萝卜素,这种β-胡萝卜素广泛地存在于黄叶蔬菜、水果当中,包括南瓜、胡萝卜或是莴苣、柑桔等等。当小朋友吃了太多的南瓜,摄取过量的β-胡萝卜素时,β-胡萝卜素会沉积在表皮的角质层当中,因此像是鼻子、人中、前额、手掌、脚掌、眼睛周围、指甲旁、关节周围,或身体表皮皱折最多的地方,皮肤会转变成柠檬黄般的颜色,让小朋友看起来就像是得了黄疸一样,这种症状被称为胡萝卜素黄皮症。所以,每天不要超过一顿主食的量即可。 据《扬子晚报》

## 美味

## 白萝卜羊肉汤



材料:熟羊肉300克、白萝卜500克,生姜、枸杞子、香菜、盐、胡椒粉、醋各适量;

做法:

- 1.将羊肉洗净放入开水中焯5分钟,捞出切成3厘米见方的小块;
- 2.萝卜洗净,切成3厘米见方的小块;
- 3.将羊肉、生姜、精盐放入锅内,加适量水,旺火烧开后改小火煮至羊肉熟烂,再放入萝卜块、枸杞子煮熟为度,加入香菜段、胡椒粉、醋搅匀即成;

功效:补益肺肾,祛寒强身。 据封面新闻