

# 大雪时节 巧吃蔬菜养生防病

## 山药“零脂肪”食补方案

据古籍记载,多食山药有“聪耳明目”“不饥延年”的功效,对人体健康非常有益,而民间也流传山药对于调理生育能力、病后虚弱体质、妇女产后调养,小孩强健体魄都有显著效果,因而被称为“食物药”。

山药中含有一种重要的营养成分——薯蓣皂,是合成女性荷尔蒙的先驱物质,因此具有滋阴补阳、增强新陈代谢的功效;而新鲜块茎中含有的多糖蛋白成分的黏液质、消化酵素等,可预防心血管脂肪沉积,有助于胃肠的消化吸收。

更值得一提的是,山药高营养、低热量,更是一种天然的纤体美食,含有足够的纤维,食用后就会产生饱胀感,从而控制进食欲望。

### 山药的N种美食方案

**冰糖山药配方:**山药750克、冰糖3/4碗、水5~6碗

**制法:**将皮削去并切成方块,加进冰糖、清水先用大火煮滚,再改小火煮烂(约40分钟)即可供食。

**特点:**山药软嫩香甜,并有健脾、除湿、益肺固肾、益精补气之功效。

### 山药鸽子汤

**配方:**山药5克、玉竹10克、麦冬10克、枸杞5克、鸽子1只。

**制法:**先将余过的鸽子肉放入锅中煎炒,然后加入高汤或开水;水煮沸后将肉捞至汤罐中,再把洗净的药材放入锅中,煮熟后将汤倒进罐中,文火煮9分钟;出锅前加入盐、味精、鸡精等调味料即可。

**特点:**中医认为鸽子吸收了大量的自然阳气,故鸽肉可以治疗肾精不足引起的身体虚弱;而山药、玉竹和麦冬的合用,又能起到滋养肺阴的作用,这道汤特别适合大病之后的病人。

### 山药酒

**配方:**鲜山药350克、黄酒2000毫升、蜂蜜适量。

**制法:**先将山药洗净、去皮、切片,备用;再将黄酒600毫升倒入沙锅中煮沸,放入山药,煮沸后将余酒慢慢地加入;山药熟后取出,在酒汁中再加入蜂蜜,煮沸即成。

**特点:**山药健脾益气,主治虚劳咳嗽、痰湿咳嗽、脾虚咳嗽或泄泻、小便频数等症。(据《健康报》)

## 阳光弱 大红萝卜缨补维生素D

大雪时节要适当调整日常饮食,保证充足的钙源。冬季日照时间缩短,会影响维生素D的形成,天冷人体尿量增加,无机盐随尿液排出也增多。人体往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素,尤其是老年人。因此,应该及时予以补钙。很多人认为买来的大红萝卜削掉萝卜缨顺理成章,但是萝卜缨是含钙量最高的蔬菜,非常适合缺钙的人群。以号称补钙作用很好的大豆为例,每100克大豆的含钙量大约是在191毫克左右,但是每100

克萝卜缨的含钙量则是350毫克,钙含量几乎是大豆的一倍。在食品营养元素表中,每100克(胡)萝卜缨含钙350毫克,排在所有蔬菜含钙量的第一位,小萝卜缨含钙238毫克,青萝卜缨含钙110毫克,也在含钙排行榜中名列前茅。萝卜缨和很多蔬菜一样,维生素易流失,最好是焯一下凉拌着吃。一份凉拌萝卜缨就能完全满足人体每日所需的维生素A和K,以及55%的维生素C和27%的叶酸,和10%的钙和锰。

## 阳气藏 来根大葱能“通阳”

大雪节气前后,天气寒冷,阳气潜藏,如果不注意保暖,寒邪入侵就容易生病。因此冬季应该注重对阳气的护养。大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段,风寒感冒的主要症状是怕寒怕风,流鼻涕是清涕,白色或稍微带点黄;如果鼻塞不流涕,喝点热开水,开始流清涕,这也属于风寒感冒。风寒感冒虽然病因是感染了风寒之邪,但是人体抵抗力下降即中医常说的正气不足,阳气被压制,难以抗衡阴寒之邪是内因。所以,天气寒冷的时候适当吃些益气通阳的食物,有助于预防

风寒感冒。虽然大葱的葱绿部分比葱白部分营养含量高得多,但是从通阳和食疗的角度来看,葱白的效用更大一些,比如风寒感冒的很多经典食疗方都有葱白入药,如葱豉汤的主要成分就是葱白。大葱味辛,性微温,具有通阳、解毒调味的功效。除了用于防治风寒感冒外,对于阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通等症也有一定的食疗效果。需要提醒大家的是,一般人群均可食用大葱,但患有胃肠道疾病,特别是溃疡病的人不宜多食。(据《健康报》)

## 皮肤干 大白菜护肤养颜

大雪节气期间空气特别干燥,冷冷的寒风让不少读者朋友的皮肤开始出现干燥的情况,不少上班族到了单位之后,又关在开着暖气的空调间里,皮肤的水分也相应地流失得更快。很多读者都知道大白菜是很有营养的补品,冬季吃大白菜还有护肤养颜的效果。这主要是因为大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E,可以起到很好的护肤和养颜效果。大白菜含有丰

富的粗纤维,不但能起到润肠和促进排毒的作用,又具有刺激肠胃蠕动,促进大便排泄,帮助消化的功能。大白菜要竖着切,因为这样切对保存水分更好,菜内的水分损失减少,水溶性营养素丢失也会减少。其次,这样切白菜容易熟,维生素的损失减少。再次,大白菜顺丝切能够保留更多粗纤维,更有利于刺激肠蠕动,以增加排毒护肤养颜的效果。

# 发烧辨因有规律可寻

发热俗称发烧,临床很常见,但经常处理起来很棘手,高烧不退或连烧数日找不到原因,就会让人束手无策,心急如焚。请不要慌,发烧辨因有规律可寻。

### 发烧发烧 一定查腰

对于发热病人,医生总是习惯到肺上找病灶,因为肺与外界相通,容易受到病菌侵袭,所以这种惯性思维有一定的合理性。偶尔摸摸肚子排除外科炎症也不难做到。但能想到让患者翻身去腰上找病灶的医生不多,连患者自己也会认为,即便腰有毛病也可能只是椎间盘突出惹的祸。

**病例:**患者,女,64岁,因发热腰痛伴血小板减少收入血液科。既往有腰椎间盘突出5年,高血压、脑梗死16年余,胆囊结石10年。经会诊后转入我科。按脓毒症给予泰能抗感染14天,初始似乎有效,继而无效,患者一直诉腰疼,医生和家属都以为是腰椎间盘突出惹的祸,未引起重视,后全身检查找不到病灶才去做腰部磁共振检查,意外发现腰椎脓肿,但手术已经来不及了,患者最后死于腰椎脓肿导致的多器官功能障碍。该病例给人的教训非常深刻,尽管家属始终没有责怪医生,

但我们会终身记得:发烧发烧,一定查腰。

### 女人发烧 注意查尿

最近,连续遇到两例由外科转入的发烧病人,最后查出都是泌尿系感染,如此简单的案例竟然令外科医生无计可施,只得乖乖缴械投降直接转科,令人感慨不已。

**病例:**患者,女,35岁,因腰痛疑为椎间盘突出住进脊柱外科,4天后腰疼好转而突发高热,39℃~40℃,连用3天激素也控制不住,化验血象稍高,其余指标均正常,请求会诊后,以感染性发热转入我科。查体时接诊医生习惯性做了双肾叩击痛检查,病人直喊疼。立即查尿常规,白细胞三个加号,追问病史,一周前有尿频、尿急、尿痛症状,现在只剩下腰痛一个症状,诊断明确了:急性泌尿系感染。给予呋喃妥因口服、丁胺卡那静滴后,患者很快治愈出院。

### 老人发烧 勤做B超

最近,连续遇到两个糖尿病患者发烧病例,最后查出都是由胆囊结石和胆系感染引起的严重脓毒症,幸亏及时用了针对

革兰氏阴性菌的强效抗生素治疗,否则后果不堪设想。

**病例:**患者,男,73岁,发热、腹痛、胸闷、气喘4天入院,既往糖尿病病史19年,胰岛素治疗,血糖波动于16mmol/L~24mmol/L。检查血象高,血培养为大肠杆菌生长,诊断为脓毒症、感染性休克。为寻找原发病灶,急诊床旁B超发现胆囊结石伴急性胆囊炎。经过强效抗感染治疗,患者痊愈出院。病例2患者,男,59岁,因寒战发热伴恶心、呕吐半月余入院。查血常规示血象高,血糖18.93mmol/L。患者既往有糖尿病病史10年余,胆囊结石、胆囊炎病史多年,未正规诊治。以糖尿病、感染性发热收入院,经初步处理后,患者病情进行性加重,高热不退,呼吸急促。急查PCT,结果为64ng/L,疑为脓毒症,遂行进一步检查,B超发现肝内3cm×4cm脓肿,立即在B超引导下行脓肿穿刺引流。患者体温逐渐下降,后治愈出院。糖尿病和胆石症是中老年人常见的疾病,两者常同时存在,成为感染性发热的危险因素。所以,对于有糖尿病史的老年急性发热病人一定要勤做B超,重点关注肝胆疾病,为抗生素的合理使用提供线索。查体时一定要检查胆囊区的压痛点,及时发现胆囊炎、肝脓肿这些常见病和并发症,为综合救治赢得时间。

### 夏天发烧 空调洗澡

夏天接诊发烧的病人,一定要问问是否吹过空调或洗过热水澡。因为空调吹出的冷气或热水器中的热气中藏有一种致病细菌嗜肺军团菌,由它引起的嗜肺军团菌肺炎在临床上并不少见,许多肌肉酸痛、发烧病人可能就是因一次外出旅游吹空调、一次出汗后洗个热水澡就莫名其妙地烧个没完,而且往往查无实据,一般抗生素并不对症,严重者甚至危及生命。

**病例:**患者,女,65岁,夏天旅游回来后间断发烧,在大医院按重症肺炎给予泰能、万古霉素等治疗1个月毫无起色,肺上阴影进一步加深。通过仔细询问病史得知,多人同游,只有她一人得病,初步排除旅游疫源地的可能,但患者诉说有一天下午,她没有参加集体活动,独自一人在房间吹空调后就开始生病,提示发热可能与空调有关。改用针对非典型病原体的口服抗生素,三天后热退,随后血液检验提示嗜肺军团菌抗体阳性,证实了我们的判断。一场旷日持久的发烧竟然不用输液,仅用几片多西环素、利福平就解决了。(据百度健康)

## 隐形眼镜竟是雾霾“吸尘器”

最近微信朋友圈流传了这样的一条新闻,雾霾天戴隐形眼镜和美瞳容易患角膜炎和结膜炎。最近正是雾霾频发高峰期,雾霾天出行到底能不能戴隐形眼镜呢?

其实,隐形眼镜本身不会引起感染症状,引起感染的是隐形眼镜表面的微尘和颗粒物,在雾霾天,空气中的微尘吸附在隐形眼镜上不宜脱落,因此更加需要注意隐形眼镜的清洁护理,可别让隐形眼镜成了微尘的吸尘器。

因此,晚上要把隐形眼镜拿下来,白天再戴上,还有眼镜要清洗干净,一旦发生眼部出现结膜炎的症状,刺痛畏光,流泪痒等症状,隐形眼镜就不能戴了,就要带框架眼镜,并且到医院来

就诊,把眼睛的症状解除了以后,才能戴隐形眼镜。

据介绍,雾霾中的颗粒主要会引起两种类型的眼部炎症,在此提醒广大市民,即使不佩戴隐形眼镜的市民,雾霾天出行也要注意保持眼部的清洁。因为雾霾空气颗粒的成分很复杂,其中一些过敏性的物质,进入眼睛以后会引起过敏反应,会形成过敏性结膜炎,主要表现为眼部刺痛、痒、畏光、流泪。还有一种情况,就是这种颗粒的酸碱性,有酸性有碱性,这些酸碱性的物质最后形成一种叫理化因素刺激形成的结膜炎,它的症状主要是刺痛、辣痛,然后流泪怕畏光。(据新华社)

## 冬天泡脚时加上两味药

冬天最难过的要数关节炎患者,手脚麻木、僵硬、行动困难,晚上躺在床上翻来覆去总找不到一个合适的睡姿,关节的疼痛、腿脚不灵便、迈不出步……还有一些人,到了冬天就会出现脚干、脚裂的现象,脚后跟也不像年轻时那样光滑了。

在这个季节,大家不妨用一个方子,能缓解关节疼痛、预防关节炎,还能让您远离脚干脚裂的冬天,祛除寒邪,让大家温暖过冬。这个方法就是在泡脚时加上艾叶和红花这两味药。这个方子名字叫艾红汤,既可以缓解关节疼痛,改善静脉曲张,还可以去除脚上的坏死老皮、老茧、冻疮、裂口、灰指甲、脚癣以及多年不愈的鸡眼等,还能使你的脚光滑细腻。

因为脚为人体的第二心脏,所以还能对你的全身脏器起到通经、活血、化痰作用,此药可以解决你“脚上”的毛病。

### 艾叶

用艾叶水泡脚能有效祛火、寒火,可以治疗口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等头面部反复发作的与虚火、寒火有关的疾病。

对于身体寒湿重的病人,可以每周一次用艾叶水泡脚,但用艾叶水泡脚的同时,必须

停吃寒凉的食物。艾叶泡脚具有驱寒作用,天天用热水泡脚本来就有促进血液循环,赶走体内湿寒的功效,况且艾叶能通十二经络,调理阴阳。经络通畅的人,气血就会跟着畅通,而气血健康的人,体内寒气自然也就无处可待。

### 红花

用红花泡脚能使足部的血管扩张,与此同时,红花中的活血化瘀物质充分被吸收,有利于人体血液的循环,加速血管内血液的流量,有效预防心脑血管疾病。

通过使用红花泡脚,可以刺激脚部神经反射,从而使人体各器官运行协调,促进人体新陈代谢,长期使用红花泡脚可以增强人体的免疫功能。红花中含有的有益物质被人体吸收后具有安神的作用,对一些神经衰弱的失眠患者而言,睡前常用红花泡脚能有效改善睡眠质量,调理失眠症状。

老年人关节炎,可以每天晚上泡;小孩的腹痛,在腹痛发作的时候泡。

糖尿病的比较严重的,血糖控制比较理想的,最好不要泡,因为这些人对温度不是太敏感容易烫伤。

(据搜狐健康)

## 学会“四心”颐养天年



晚年生活对每位老年人都是一种考验,也是衡量老年人的精神境界和对生活热爱的程度。那怎样才能过好我们的晚年生活呢?笔者认为不妨采取围绕“四心”度晚年的生活模式,营造一片新天地,享受快乐的晚年生活。“四心”包括书报可健心、寻玩能开心、交友要热心、养老要耐心。

**书报可健心** 退休后有充足的时间供自我安排,应首先选读书看报的方式调整心态,去除消极情绪,治疗“心病”。书报能启蒙人的心智,开阔人的胸襟,一个人的心胸开阔了,生活境界也就高了,凡事能看得开,化解各种忧愁愁虑。

**寻玩能开心** 晚年生活需要有一种开心快乐的精神状态进行支撑,这种氛围的建立来源于多种爱好,以寻玩的形式充实生活。寻找适合自己的玩法,每天使心境都处在愉悦之中,有益晚年幸福健康。适合老年人的玩法并不少,比如,听音乐、学绘画、练书法、养花草开辟小花园、打太极拳、做保健操,还可在家务活中探索一些玩法。

**交友要热心** 老年交友具有增强沟通、消除寂寞、充实生活的作用。在交友方面要体现热心诚恳,不强求朋友数量,重点要交谈得来,有共同语言,能充实晚年生活。交友不能仅限于在老年人范围内,提倡与年轻人多交往,相互沟通,这样可将自己的工作和生活经验传给年轻人,供他们借鉴。通过与年轻人交往不仅可除去暮气,增加朝气,还能益于身心健康,使晚年生活过得有质量。

**养老要耐心** 人老是自然规律,养老也有学问。有的刚步入老年人行列,就感悲观失望,失去生活信心,遇事急躁,好发脾气。这种情况的出现与经常“怀旧”有关,晚年遇到的烦恼事情,有的老年人习惯和年轻时对比。如,身体不如以往健壮,脑子记忆不如以前好使,人际交往面比年轻时窄等。为此对生活缺乏应有的耐心。老年阶段要增强美好意识和快乐感,提高对生活的热情度,这样才能战胜所遇到的困难和病痛,使美好晚年成为现实。(据人民网)