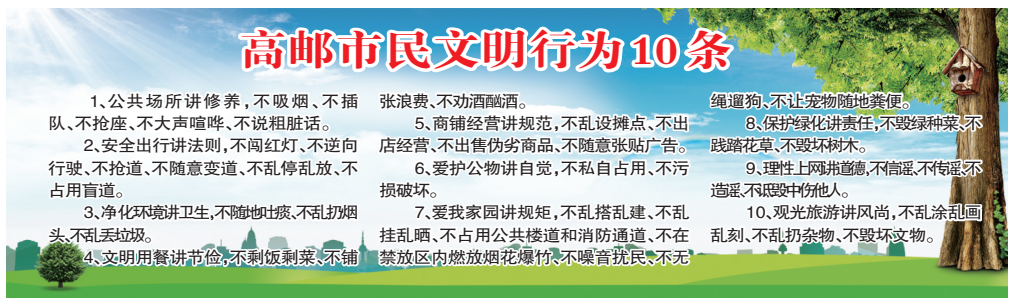
高郵日報

2019年8月19日 星期一
己亥年七月十九

责任编辑：张维峰
版式设计：张增强

身心健康



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿：http://tg.gytoday.cn 新闻热线：84683100 QQ：486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

“多事之秋” 莲藕玉米汤可解“秋愁”

立秋后虽然气温相对夏季低了很多，经常给人一种秋高气爽的感觉，但是，对于很多患者来说，秋季也是很多疾病的“多事之秋”。此时如果不注意养生，很多疾病就会“秋后算账”。

那么，如何在立秋后养生呢？这里首先为大家介绍一款有着立秋汤品“第一补”之称的莲藕玉米汤。

民谚曰，荷莲一身宝，秋藕最补人。对于藕的做法有很多，炒藕片、炸藕夹、蒸蜜汁藕等，这个时候把藕与玉米一起煮，最合时宜。

经过伏天的“煎熬”，很多人到了立秋之后胃口依旧不太好，立秋也是需要润肺的时候，“秋老虎”发威让人的血压也容易起伏，户外活动少容易长胖，这些健康问题，这道汤都能帮助您解决一些。

从中医的角度来分析，莲藕玉米汤有助于健胃养肺。中医古籍中记载，玉米可以调中开胃，益肺宁心，煎服亦有利尿之功；藕“蒸煮食，大开胃”，“多服润肠肺，生津液”。从西医营养学的角度分析，这道汤有助于预防便秘、降低心脏病风险和抗衰老。藕富含膳食纤维，热量却不高，因而能有助控制体重，有助降低血糖和胆固醇水平，促进肠蠕动，预防便秘及痔疮。

藕中富含B族维生素，补充B族维生素有益减少烦躁，缓解头痛和减轻压力，进而改善心情，降低心脏病危险。在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，因此缺铁性贫血者最适宜吃藕。

煮玉米的时间越长抗衰老效果越好。从抗自由基角度来看，美国康奈尔大学在《农业与食品化学期刊》的研究显示，在115℃下，将甜玉米分别加热10分钟、25分钟和50分钟后发现，其抗自由基的活性依序升高了22%、44%和53%，也就是说，加热越长时间的玉米，抗衰老的作用越强。所以，在家中煮玉米也最好能多煮一段时间。

▲ **玉米莲藕排骨汤怎么做？**

主料：鲜排骨300克，莲藕300克，玉米1根。

辅料：油、盐、枸杞适量。

步骤：排骨飞水后放入汤钵，一次性加入足够的冷水，大火烧开后小火炖40分钟。将莲藕与玉米切段，放入汤钵中，中火煮30分钟。最后放盐、枸杞，关火焖15分钟。

经常熬夜，要补八种营养

众所周知，熬夜有害健康。然而，有些人因为工作原因，不得不经常熬夜，除了注意休息，总熬夜的人还需要补充以下几种营养。

胡萝卜素。枸杞、南瓜、胡萝卜等橙黄色食物中含有丰富的胡萝卜素，对于保护视力有好处。

叶黄素。菠菜、西兰花、油菜、芥蓝等深绿色的蔬菜中富含叶黄素，有抗氧化防衰老的作用，同时也可保护视力，预防黄斑病变。

钾。薯类、豆类、菌菇类食物富含钾，能预防浮肿。同时，蘑菇等菌菇类食物还可以抗辐射，对于长时间用电脑和手机的人有帮助。

维生素C。鲜枣、猕猴桃、菠萝、木瓜、苦瓜、西红柿、生菜等都是维生素C含量较高的食物，有助消除体内的自由基，降低因为熬夜引起的细胞衰老和凋亡过快。

花青素。蓝莓、紫薯、桑葚、黑加仑、黑豆、黑莓、树莓、草莓等紫色和黑色的食物中富含花青素，不仅可以保护视力，同时也有助抗氧化、防衰老。

欧米伽3多不饱和脂肪酸。鲅鱼、鲐鱼、沙丁鱼、银鱼、鲈鱼、亚麻籽、紫苏籽等食物是欧米伽3多不饱和脂肪酸的良好来源，可以保护眼睛黄斑、预防视力减退，同时深海鱼也是维生素D丰富的食物，有助于增强免疫力。

维生素E和膳食纤维。小麦胚芽、花生、腰果、核桃等食物富含维生素E和膳食纤维，有助降低胆固醇，增加肠道蠕动，预防便秘。

腰围太粗，心血管差

有的老人觉得自己不胖，缺乏体重和身材管理的意识，其实不知不觉间已经危害到健康。

近日，美国爱荷华大学公共卫生学院研究发现，很多“正常体重”的老人可能会面临与肥胖相关的健康问题，原因就是腰围太粗，也就是所谓的“苹果型”身材。

根据目前的临床指南，医生往往只根据体重指数确定与肥胖相关的健康风险。这就可能让那些实际上处于高风险的群体认为自己是健康的。这项研究使用了“妇女健康倡议”的数据，该倡议在1993~2017年间跟踪调查了近16万名50~79岁之间妇女的健康状况。结果显示，与体重正常且无中心性肥胖的女性相比，体重正常且中心性肥胖（腰围超过88厘米）的女性死亡风险高出31%。相反，超重、肥胖但没有中心性肥胖的女性死亡风险分别降低9%和7%，超重且中心性肥胖的女性死亡风险增加16%。这项研究结果对男性同样有意义。

腰围太粗严重影响健康、寿命，同样也不美观，研究人员指出，体重指数正常但腰围粗的人，最可能面临心血管疾病和与肥胖相关癌症的死亡风险。因此，老人不仅要关心、控制自己的体重，也要努力减小腰围，别让它太粗了。

上了年纪要会“安胃”

近日，上海市抗癌协会和复旦大学附属肿瘤医院联合发布2019版《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》，其中指出，60岁以上人群属于胃癌高危对象。

胃癌是常见的恶性肿瘤之一，居消化道恶性肿瘤发病率之首。胃癌早期症状不明显，且易与其他消化道疾病相混淆，非常容易被忽视，以致多数患者就诊时已是晚期。目前，临床上胃癌患者多为老年人。为何老年人更受胃癌“偏爱”？

胃癌的病因虽然不是十分明确，但可以肯定的是，其发病是多因素长期共同作用的结果，所以造成老年胃癌患者较多。数据表明，60岁后，机体老化，免疫力下降，患癌几率升高。中老年人常见的慢性萎缩性胃炎也是癌前病变判断的标准之一。此外，致癌因素作用于人体后，并不是马上发病，往往要经过15~30年的致癌潜伏期。如果20~30岁经常接触致癌物，要到40~50岁以后才发病，这样患癌年龄就显得大了。

老人是胃癌的高发人群，需要高度重视。早发现、早诊断、早治疗是改善胃癌预后的关键。然而，老人常有各种慢病，易掩盖胃癌的患病症状，导致病情延误，错失治疗最佳时机。因此，一旦确诊要及时采取科学、合理的治疗手段，尽可能减轻患者痛苦，延长生命。预防胃癌，建议40岁以上人群都应普查，一般要做胃镜检查。第一次检查后，如果发现胃内没有溃疡、肿瘤，可根据医嘱定期检查；如果有溃疡、息肉，建议之后1年查1次。

提醒老年朋友，心情跟身体健康有很大关系，希望老人都能保持乐观、愉悦的心情。平时护好胃，不吃太硬、太烫的食物，尽量避免喝冷饮，饭后不要马上运动，睡前最好给肚子轻轻按摩来帮助消化。

养骨先要补好肾

骨质疏松症是西医名词，在我国的古典医籍中并没有“骨质疏松症”之记载，但是从大量医著和临床中可以发现，骨痛、骨萎、腰背酸痛、腿酸膝软、发脱齿摇等证候，通过补肾壮骨为主的中医中药治疗后，可起到不错的缓解治疗效果。中医学认为，“肾主骨、肝主筋”，骨质疏松症的发生发展，与肾虚密切相关。因此，补好肾可使筋骨强壮。

《黄帝内经》中早有“肾主骨生髓”的论述，意思是说，骨的强弱与肾中精气盛衰关系密切。肾中精气充盛，骨髓生化有源，骨就能得到骨髓的滋养，使骨骼强健。有些人由于肾气衰，肾精虚少，骨髓化源不足，不能营养骨骼，导致骨骼空虚，骨矿含量下降，发生骨质疏松。现代医学研究也证明，肾虚的人有下丘脑——垂体——性腺功能减退等问题，性激素水平下降会引发骨功能下降，单位体积骨组织含量减少而造成骨质疏松。

同时，中医理论认为骨骼强壮与否还与脾功能的好坏有关。脾气虚弱，运化功能不好，水谷运化差，骨骼滋养得不到保证，不能濡养肾中精血，从而导致髓少骨松。

人体的骨量积累从幼年时期开始，90%的骨量形成于20岁之前，25~35岁骨量达到峰值，40岁左右开始逐渐流失。骨质疏松（骨密度下降）是一种全身性疾病，主要是由于机体衰老而导致骨量开始减少、骨组织微结构被破坏，进而出现骨强度下降、脆性增加等问题。骨质疏松无法抗拒，几乎所有人都逃脱不了。尽管骨骼退化无法避免，但采取合理的养生保健方法，却可以延缓骨量下降，推迟其退化老化的时间。这里给大家几点建议。

1.中医药膳。平时可多吃点海带、紫菜、虾皮、豆腐、鸡蛋、蘑菇等含钙高的食物；也可在炖鸡、炖排骨、炖腔骨等菜肴时，加入鹿角、仙灵脾、肉苁蓉等中药，制成药膳。每次选择1~2种，每种3~4克即可。需要提醒的是，食疗调理的同时，最好改掉吸烟酗酒等不良习惯。

2.穴位按摩。采用穴位按摩治疗骨质疏松需从补肾健脾入手。中医认为，脾俞、肾俞、关元、曲池、关元、三阴交等穴位对肾脾保健有好处，可用手指肚或手掌反复揉搓的方式进行。手法要轻柔，每次3~5分钟即可。

3.适当运动。建议经常做八段锦、太极拳、快步走、慢跑等有氧运动，坚持每周3~5次、每次30分钟左右。

本版文字摘自人民网