

小满时节湿热增 健脾养心好度夏

5月20日迎来小满节气,此后气温升高明显、降水增多,容易产生湿热之邪。中医专家提示,小满节气养生要注意防晒防晒、护脾养心,从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍,小满之后,由于天气逐渐闷热潮湿,人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时,湿邪最易损伤脾胃,进而导致脘腹胀闷、纳差、口苦口黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说,这一时期宜选择具有健脾

利湿、清热祛湿、养阴作用的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等;同时,为防止发生湿疹等皮肤疾病,应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入,如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,这一时期气温温差仍较大,早晚仍会较凉,加之空调的使用逐渐频繁,切忌贪凉卧睡,同时宜早起晚睡(23时前),以保持精力充沛;衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色

衣服,防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁遏;还可适当运动,但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长,养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说,夏季心阳旺且气温高,容易出汗、烦躁、焦虑,而汗为“心之液”,汗出过多,损伤心之阴阳,使人更加疲惫。

张晋提醒,小满之际需做好自我调节,保持心情愉悦,切忌乱发脾气,绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺;平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。

自古以来,中医就强调“药食同源”的理念,认为许多食材不仅美味可口,而且具有药用价值。野菜作为大自然赐予我们的宝贵财富,不仅丰富了我们的餐桌,还蕴含着丰富的中医智慧。让我们跟随河南省郑州市中医院脾胃肝病一科主治医师赵芳超从中医的角度认识一下吧。

- 蒲公英:**味苦、甘,性寒,归肝经、胃经。清热解毒,利尿散结。通常用来治急性乳腺炎,淋巴腺炎,疔毒疮肿,急性结膜炎,感冒发热,急性扁桃体炎,急性支气管炎,胃炎,肝炎,胆囊炎,尿路感染。
 - 香椿:**味苦、涩,性温,归肝经、肺经。祛风利湿,止血止痛。通常用来治疗风寒外感,心胃气痛,风湿关节疼痛,疝气。
 - 榆钱:**性平,味甘、微辛,归脾经、肺经、心经。健脾安神,清心降火,止咳化痰。通常用来治疗失眠,食欲不振,带下,小便不利,水肿,小儿疳热羸瘦,烫火伤,疮癣等。
 - 荠菜:**性平、略寒,味甘,入肺,归大肠经。清热解毒,利尿除湿,通利大便。通常用来治疗痢疾,水肿,淋病,乳糜尿,吐血,便血,血崩,月经过多,目赤疼痛。
 - 青蒿:**味苦、微辛,性寒,归肝、胆经、三焦、肾经。清热,解暑,除蒸,截疟。通常用来治疗温病,暑热,骨蒸劳热,疟疾,痢疾,黄疸,疥疮,瘙痒。
 - 苦苣菜:**味苦,性寒,归心、脾、胃和大肠经。清热解毒,凉血止血。通常用来治疗肠炎,痢疾,黄疸,淋证,咽喉肿痛,痈疮肿毒,乳腺炎,痔瘕,吐血,咯血,尿血,便血,崩漏。
 - 马齿苋:**味酸,性寒,归肝经、大肠经。清热解毒,散血消肿。通常用来治疗热痢脓血,热淋,血淋,带下,痈肿恶疮,丹毒。用于湿热所致的腹泻、痢疾,常配黄连、木香。内服或捣汁外敷,治痈肿。亦用于便血、子宫出血,有止血作用。
 - 槐花:**味苦,性微寒,归肝经、肺经、心经、大肠经。凉血止血,清肝泻火。通常用来治疗肠风便血,痔血,尿血,血淋,崩漏,衄血,赤白痢下,风热目赤,痈疽疮毒,并用于预防中风。
- 赵芳超介绍道,对于野菜的做法“蒸煮炖”是最健康的烹饪方法,可以更完整地保留食物中的营养成分。野菜富含的膳食纤维可以增加饱腹感,对于减肥的人群特别适用。让我们在享受美味的同时,简单地学习一些中医药知识吧。

减油增豆加奶促健康

5月12日至18日是全民营养周,今年活动主题为“奶豆添营养,少油更健康”。如何科学用油、合理增豆和加奶?为此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心食品安全与营养所所长陈慧中。

“目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,长期过量摄入烹任油会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”陈慧中表示,减油的重点在于减少烹调油,成年人每天烹调油合理摄入量为25克至30克。因此,家庭烹饪时可使用带刻度的控油壶,实现定量用油、总量控制;蒸、煮、炖等烹饪方式不仅更健康,还可减少油的用量。

“大豆及其制品营养丰富,可提供优质蛋白质,适合所有人群。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,有助于延缓老年人肌肉衰减。”陈慧中建议成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量的大豆制品,“北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克相当于20克大豆的营养含量。”

奶及奶制品作为钙与蛋白质的优质来源,充足摄入有利于肌肉和骨骼健康。“建议每天摄入300毫升至500毫升液态奶或相当量的奶制品。值得注意的是,选择奶及奶制品时应先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶。”陈慧中说。

本版文字摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

老年人高血压、糖尿病如何护理?

老年人群高血压、糖尿病以及呼吸系统疾病如何管理,记者近日采访了相关专家。

首都医科大学附属北京友谊医院(以下简称“北京友谊医院”)老年医学科主任医师孙颖表示,高龄高血压患者常常伴有脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死等并发症。我国高龄老年人高血压的患病率是56.5%,控制率是11.5%,高龄的高血压患者如不进行治疗,心脑血管风险会增加,因此80岁以上的高血压患者仍需要进行降压药物治疗。

孙颖说,80岁以上的高龄患者,如果血压超过150/90mmHg,建议启动降压药物治疗。首先要将血压控制在150/90mmHg以下,如果耐受性良好则可进一步将血压控制在140/90mmHg以内。对

于衰弱的高龄老人,血压管理可以适当宽松,建议血压超过160/90mmHg时开始应用降压药物治疗,收缩压控制目标为150mmHg以下,尽量不低于130mmHg。

对于老年糖尿病患者的管理,北京友谊医院老年医学科糖尿病健康管理师张紫薇介绍,吃太多精制米面等食物确实会使血糖升高,但并不意味着不吃主食或吃得少就能起到降血糖的效果,长期不摄入主食可能会引起“饥饿性酮症”,在主食的选择上建议选择粗细搭配,可以将精制米面等主食换成薯类、玉米、糙米等。

“有些水果含糖量确实比较多,我们可以选择一些含糖指数比较低的水果。”张紫薇说,“建议每天少食多餐,将水果总量控制在200克左右。”

身心健康



冰箱里的肉最好三个月吃完

冷冻肉到底可以在冰箱储存多长时间呢?答案是3个月内吃完比较好。其中牛肉6个月至9个月内,猪肉4个月内食用,冰箱中保存时间超过6个月的冷冻肉不建议食用。

冰箱不是保险箱,只起保鲜作用并不能起杀菌作用。长时间冷冻的肉类,不论是从

安全性还是营养角度来说,都不在“最佳状态”,很可能存在肉类口感变差、营养大量流失等问题,还会导致“李斯特菌”风险上升。

有些“嗜冷菌”特别适应低温环境如李斯特菌能在冰箱较长时间生长繁殖,新生儿、孕妇、老年人群以及免疫功能较弱的人,受到李斯特菌的感染风险较高,而在感

染后的症状可包括突发高热、剧烈头痛、恶心、呕吐、腹泻等,严重时可引发败血症、脑膜炎等严重疾病。

正确的解冻方法有两种。空气解冻:冷冻肉的解冻终点温度,通常是-5℃至-3℃,这一状态称为半解冻,冷冻肉作为食品加工原料时,一般进行半解冻即可,可将冷冻肉放入冰箱冷藏室,进行空气解冻。微波炉解冻:家里有微波炉的还可用微波炉解冻,这一方法解冻后的肉类品质,优于空气解冻法,且解冻速度更快、效率更高。

- 三是餐饮排风或通风口装纱网。餐饮对外直排式通风孔也要安装纱网。
- 四是防蝇风幕。防蝇风幕是大型餐饮、超市、宾馆等重要场所常用的防蝇设施。防蝇风幕要与门框等宽,风向要向外倾斜,到达地面的风速要保证苍蝇不能侵入室内。
- 五是采用捕蝇笼、粘蝇带、粘蝇纸等器械灭成蝇。
- 六是蝇类高峰期或者蝇类密度高时可选择专业队伍采用室外药物喷洒灭成蝇。

家蝇危害多 防控不可少

家蝇喜欢在人或畜的粪尿、痰、呕吐物以及尸体等处爬行觅食,又常到人体、食物、食具上停留,而且有边吃、边吐、边拉(排粪)的习性,使它们成为人类疾病病原体的重要机械性传播者。防控家蝇,需要注意以下几点:

一是做好垃圾管理。要垃圾分类,要及时处理,要日产日清,要密闭管理。清

除暴露垃圾,做好厨余垃圾的收集、压缩、运送,防止苍蝇孳生。

二是日常防蝇设施不可少。可以安装防蝇帘,防蝇帘是防止苍蝇入室最常用的防蝇设施,常见的防蝇帘有胶条帘。也可以安装防蝇纱门和纱窗,防蝇纱门与门框、防蝇纱窗和窗框间要接触紧密无缝隙。