

# 夏季宜增“辛” 但非越辣越好

夏季饮食宜增“辛”，但增“辛”并不是吃得越辣越好。辣椒属于“辛”味食物中比较“重口味”的一种，吃多了“过犹不及”，容易“热气”

“上火”。夏季增“辛”，可适当吃些葱、姜、蒜等相对温和、刺激性偏弱的“辛”味食物，养阳益气又不至于太燥热，少

吃辣椒，特别是有消化道疾病等人群更要注意忌口。其实，增“辛”最简单的做法是吃姜。大家可在一日三餐烹饪的菜肴中适当加些姜片、姜

丝，也可试试一款经典的养生汤——生姜老鸭冬瓜汤。  
材料：老鸭1只，冬瓜半斤，生姜两块或数片，薏仁50克，其他调味品适量。

做法：鸭子洗净斩块用开水焯过后捞出洗净浮沫，冬瓜洗净切块，生姜拍碎或切成片，将鸭块和生姜、薏仁放锅中，加清水烧开后，

文火炖1小时，再加冬瓜，炖至冬瓜熟烂即可调味食用。  
功效：此汤有养肺护肺、清热解暑的功效。  
(据《广州日报》)

## 正确用眼 食疗护眼

网上流传着一首打油诗：“冬季放假夏日归，童音未改视力衰，儿童相见不相识，笑问胖子你是谁。”长时间面对电脑、电视或其他电子设备，孩子的视力受到伤害，个别孩子出现视力减退或直接近视。

开学了，眼科专家在此提醒各位家长，日常生活学习中，一定要注意孩子的用眼卫生，正确用眼主要包含以下几个方面：

第一，合适的光线。太强或太暗的光线，都会伤害孩子的眼睛。

第二，注意眼睛的休息，默记以下基础原则：用眼20分钟以后，眺望6.5米以上，眺望时间保持在至少20秒，使眼睛得到充分的放松和休息。

第三，保持良好的坐姿，应该记住3个原则：1.眼睛距离书本30厘米远；2.身体距离书桌8厘米~10厘米；3.手指距离笔尖约3.3厘米。

第四，食补调养。经常用眼的人群需要护眼养眼，黑芝麻具有滋补肝肾、养血润肠的作用，非常适合用眼人群；菊花归肺、肝经，具有疏风清热、平肝明目、解毒消肿的作用，对改善眼睛干涩、红肿及眼疲劳有不错的效果，家长可以泡一些白菊茶给孩子喝；枸杞味甘、性平，归肝肾经，具有滋补肝肾、明目润肺的功效，无论是枸杞叶还是枸杞子都可以用来泡茶，当然枸杞子还可用来做菜，非常适合近视人群和平时用眼频繁的人群。  
(据《生命时报》)



## 常补钙会导致肾结石?

有些网友认为肾结石患者需要全面禁钙，甚至有一些养生文章表示常补钙会导致肾结石。那么事实是否如此?

河南省中医院结石科主任医师吴志洲表示，没有证据能够证明补充任何种类的口服钙剂能够导致肾结石发病率升高，肾结石主要是由饮食不均衡或结石体质导致的。

吴志洲说，钙的摄入并不会造成已有肾结石的增大。首先，正常饮食可以提供足够的钙，多余的钙

与肠道中的草酸盐相结合形成不溶性晶体，排到体外。其次，肾结石的形成不在于钙摄入多少，主要还在于体内草酸浓度的高低。如果体内草酸浓度过高，即使不补钙，也会与骨骼中释放的钙形成草酸钙，限制钙的摄入并不能阻止结石的形成。最后，理论上如果食用富含草酸的食物时补充了足够的钙，就可以在肠道中形成草酸钙排到体外，阻止草酸进入血液，防止结石增大。

长期禁钙危害健康肾

结石患者长期禁钙很可能出现腰酸背痛、肌肉痉挛等一系列影响骨骼健康的病症；对于孕妇来说，则有可能出现妊娠高血压综合征；而老年肾结石患者如不及时补钙，会使骨质疏松更加严重。

吴志洲建议，肾结石患者可食用一些含钙和蛋白质丰富的食物来科学补钙，如奶制品、芝麻、豆类、海产品、蛋类等都是很好的钙源。这些食物含钙丰富，食用后，在人体内不容易形成结晶。  
(据《大河健康报》)

## 来例假就头痛或因患了经行头痛症

每次来大姨妈都腹痛难忍，这还没完，连头都一起痛上了，这或许是患了经行头痛症。

经行头痛是指每次经期或月经前后，以头痛为主要症状，月经结束疼痛消失的一种病症。

疼痛或在头顶，或在头部一侧，或在两侧太阳穴；疼痛的性质有掣痛、刺痛、胀痛、绵绵作痛，程度因人而异，可轻可重。轻者无需治疗，可自行缓解；重者头痛欲裂，无法正常工作或者生活，需服用镇痛药方可缓解。

经行头痛是一种临床上常见的月经病，在女性偏头痛中占35%~54%，可伴

有恶心呕吐、胃脘胀闷等脾胃症状，以及焦虑、失眠、健忘等。《张氏医通·头痛门》中有记载：“每遇经行辄头痛，气满，心下怔忡，食之减少，肌肤不泽……”其特点就是每逢月经，头痛就会反复发作。

中医认为，经行头痛病因分为两种：若任督脉受损、经络阻滞、道路不通，则清气不升、阴血失降，容易患上月经病，如经行头痛。又或力弱失运、升降失常、气血不通，则上下不通，亦生经行头痛。所以临床上，多选任督二脉进行隔药艾灸，再配合针、药，三者并用。

治疗需辨其虚实，经

前头痛多为实证，经后头痛多为虚证。实证经行头痛多为经前期及经初期头痛，以疏肝平肝或通窍活血为主。虚证经行头痛，重在平时调补气血。经期因经事既行，可加用益母草、鸡血藤等，以利经血畅行。

日常身体保养，应以调节情志为主，保持心态平和最为重要，尽量避免忧思郁怒、肝气上逆；合理作息不熬夜，这对保养气血也非常重要；循序渐进、持之以恒地锻炼身体，通过增强体质，进而增强身体的自我调节能力。日常调理做得好，对经行头痛的治疗有很大的积极作用。  
(据《北京青年报》)

## 助睡眠喝莴笋鸡蛋汤

材料：莴笋180克，紫菜(泡发)120克，鸡蛋50克，葱花少许，鸡精、胡椒粉、食用油、盐各适量。

做法：1. 鸡蛋打成蛋液，洗净去皮的莴笋切成片备用。

2. 锅中倒入适量清水烧开，加入食用油、鸡精、胡椒粉、莴笋，用中火煮约两分钟。

3. 放入紫菜，煮沸，缓缓倒入蛋液，轻轻搅拌至蛋花漂浮，放入盐、葱花即可。

功效：莴笋含钾量较高，能促进排尿，减少心房压力，对高血压和心脏病患者极为有益。经常食用有助于消除紧张情绪，帮助睡眠。  
(据《大河健康报》)

## 反复泛酸烧心只靠吃药可不行

胃食管反流病(GERD)是消化科比较常见的疾病，是指胃和十二指肠的内容物反流到食道和口腔引起了泛酸、烧心等症状。近年来，胃食管反流病患病率逐渐提升，为5%~10%。在各大医院消化内科门诊上，经常可以见到因反复出现泛酸、烧心等症状前来就诊的患者。

据介绍，胃食管反流病的发病原因有很多，如食管下段的括约肌松弛、神经精神疾病、不良饮食习惯等。正常情况下，食管下端的括约肌能保持一定的张力，形成一个高压带，将胃和食管分隔开，阻止胃内容物反流进入食管，而且食管的蠕动波还能将反流物推回胃中。食管下端的括约肌松弛后，胃内容物就会发生反流。

据介绍，胃食管反流病的泛酸症状多发生于餐后、身体前屈或卧床休息时，常有酸性液体或食物从胃、食管反流到咽部或口腔；烧心症状则多在进食后1小时左右发生。大多消化专家多推荐中西医结合辨证施治，这样既能抑制胃酸分泌、缓解心情，还能促进胃肠动力，达到比较全面的治疗效果。

中西医专家提醒，药物治疗一定要规范，要遵照医嘱正规治疗。另外，反复泛酸、烧心，光靠吃药不行，一定要注意生活细节，改变不良生活习惯。

由于胃食管反流病症状极易反复，患者大多伴有精神或心理问题，如忧郁、焦虑等，这些不良情绪反而容易加重病情，形成恶性循环。其实，只要经过积极的综合治疗，胃食管反流病就可以得到很好的控制。同时，要记住这“五个字”远离胃食管反流病：

1. 高 睡觉时将肩膀稍微垫高。将床头升高10~20厘米，或者多垫一个枕头，可以帮助患者在睡眠时利用重力来清除食管内容物，对减少夜间平卧时的反流现象非常重要。需要提醒的是，休息时不要把手放在肚子上，以减轻腹腔压力。

2. 少 晚饭要少吃。睡前3小时内最好不要吃东西。

3. 禁 禁食酸辣刺激性食物，禁食重口味的食物，禁烟、禁酒。

4. 动 饭后适当运动。建议饭后休息15~20分钟后，再慢走半个小时。

5. 情 保持情绪稳定。很多人面对胃食管反流病会产生不同程度的心理负担，这些不良情绪会加重病情。保持情绪稳定，放松心情，恢复胃、食道运动的正常生物节律，有利于胃食管反流病的症状缓解。

此外，要减少或避免长久增加腹压的动作和姿势，不要过度弯腰、穿紧身衣、腰带扎得过紧等。

(据《大河健康报》)