

夏天还是“酸”点好

夏至过后,才真正进入炎热的季节。在中医养生理论中,夏至是阳气最旺的时节。这一时节的养生保健,应结合时令特点调整养生方式以保护阳气,同时要调息静心防暑热。中医认为,“酸”能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴、健胃消食。所以,夏天不妨对症用点“酸”。

补气助眠——用点五味子

山西中医药大学附属医院治未病中心主任陈燕清介绍,中医认为五味子味酸而涩,能敛肺经浮热,可化痰、渗湿、降火,常被用来治疗口腔溃疡。对白天易出

汗,以及总感觉没有力气等症状的气虚患者来说,还可以用五味子、麦冬与人参配伍成生脉饮饮用。比如天气特别热的时候,很多老人会感觉到浑身无力,经常出汗,喝一点生脉饮就会有所改善。

单味五味子用开水浸泡代茶饮,可缓解口燥咽干,尤其适合体质虚弱、久咳虚喘的老年人。上班族用五味子搭配茯苓、菟丝子,开水煎后去渣,再加些蜂蜜,可以缓解神经衰弱和心悸不眠。

清热解暑——喝点酸梅汤

中国中医科学院针灸

医院副主任医师董峰表示,酸梅汤是一种传统的消暑饮料,它不仅清热解暑的效果特别好,还有很好的降心火、缓解口舌糜烂的功效。

酸梅汤是将乌梅240克、山楂160克、甘草18克,加水煮40分钟,煮好后离火,加冰糖240克使其慢慢融化,滤渣取汁,最后再加桂花酱30克调匀,每天当饮料喝就行。需注意的是每次不要做得太多。

乌梅酸涩而温,生津止渴,清热去火。山楂酸甘,开胃消食、化滞消积,可改善由心火上炎导致的食欲不振。桂花性味温苦,能疏散郁结之气。此方可以清实火之热,还可以滋虚火之阴。

补气活血——用点山楂

陈燕清介绍,很多人一到夏天就没什么胃口,不妨喝点山楂黄精排骨汤。准备山楂20克,黄精5克,猪小排150克,姜片2—3片。山楂洗净后去核、切片,黄精洗净,排骨用清水浸泡出血水后洗净,斩成小块。锅中注入适量清水,加入姜片及黄精后,大火烧开煎煮约20分钟,然后下入排骨、山楂煲至排骨熟烂,出锅前加入适量盐调味即可。

山楂除改善食欲不振外,还具有降血脂、抗氧化、增强免疫、保护心血管等功效。黄精性平、味甘,具有滋阴补肾、健脾润肺的功效,

有助于提高机体免疫功能、抑制多种致病菌、抗菌、降压调脂。

此外,山楂与黄芪一起泡茶,还可以加强益气活血的功效,尤其适用于气虚型心脏病、高血压、高血脂、高血糖等慢性病患者。取黄芪20克、山楂10克,冲洗后放入保温杯,用400毫升沸水冲泡,半小时后饮用,可冲泡两次。患有泌尿系、呼吸道等急性感染的人群,以及舌苔厚腻、烧心泛酸等患者不建议饮用。

水土不服——喝点酸奶

中国中医科学院杨力

教授介绍,暑期很多人喜欢外出旅游,但出远门最怕的就是水土不服。此时,不妨喝点酸奶,酸奶中的益生菌能帮助调节肠道中失调的菌群,保卫肠胃。有些人午后容易感到疲累,这可能是甲状腺或肾上腺激素失衡引起的迹象,可以在下午三四点,喝一杯酸奶来增强能量。

酸奶里加入一些配料,还能发挥更多的养生作用。比如,不少人会出现焦躁、失眠的问题,喝酸奶时可以加点莲子,能补气养血、清火安神。酸奶、红枣、阿胶搭配,可以补气养血、滋阴润颜,适合女性饮用。

(据《武汉晚报》《洛阳晚报》)

与“油”同吃有助类胡萝卜素吸收

胡萝卜是一种营养丰富的蔬菜,其中富含的类胡萝卜素对身体大有裨益,如类胡萝卜素中的叶黄素可以养护双目。但关于胡萝卜的传言中有这么一条:由于类胡萝卜素只能溶于油脂,所以炒着吃比蒸着吃更容易吸收其中的营养,而且炒菜时用的油脂越多,类胡萝卜素就越好吸收。这是真的吗?

对人体的好处极多

类胡萝卜素具有很好的抗氧化作用,能预防多种慢性疾病。类胡萝卜素中的 β -胡萝卜素,作为维生素A前体物质,可以促进胚胎、生长发育及保护视觉功能。叶黄素能够吸收大量的接近于紫外线的蓝光,从而保护视网膜不被光损害,预防和改善眼睛病变。此外,番茄红素和 β -胡萝卜素等都具有很好的免疫调节的作用,还可以增强机体的抗病能力。

类胡萝卜素不仅仅存在于胡萝卜中,很多蔬菜、水果中都可以见到它们的身影。 β -胡萝卜素主要来源于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中,如胡萝卜、西兰花、菠菜、空心菜等;叶黄素则更多存在于甘蓝、菠菜等深绿色叶菜及金盏花、万寿菊等花卉中;而番茄红素在西红柿、西瓜、南瓜、芒果等果蔬中含量更为丰富。

需要注意的是,并非吃



富含类胡萝卜素的食物,就代表补充了充足的类胡萝卜素,还要考虑食物的吸收率。食物基质中仅有2.6%的叶黄素最终可被吸收利用,番茄红素的比例同样是2.6%, β -胡萝卜素也不过只有3.5%。那怎么才能提高类胡萝卜素的吸收率呢?

烹饪时适量加油

食物中的类胡萝卜素在加工过程中,由于热作用、机械力或在酶的催化下,会从食物基质中部分释放出来。同时,由于类胡萝卜素的脂溶性,其必须与脂类混合并包裹在脂滴中,随后类胡萝卜素从脂滴中转移出来,在小肠中与胆盐、油脂、磷脂一起被转化为水溶性的混合胶束,再通过小肠上皮细胞的刷状缘薄膜进入细胞被利用。因此,果蔬的种类、烹饪方式及食物组分对类胡萝卜素的吸收利用有重要影响。

如胡萝卜、甜椒这些果蔬的细胞较大,其中的类胡萝卜素在加工和烹饪过程中更易被释放出来;家庭切

分、打浆、蒸煮等烹饪过程,能够破坏果蔬细胞的完整性,也比较有利于类胡萝卜素的释放。

食用油、沙拉、蛋黄等富含油脂的食物与果蔬一起食用,可以使类胡萝卜素的生物利用率提高20%~200%。因此在烹饪过程中加入适量油脂,确实能提高类胡萝卜素的吸收利用率。

而将富含类胡萝卜素的果蔬与其他含油脂的食物一同摄入,这样无论是果蔬中还是停留在肠腔中的类胡萝卜素都能与脂肪一起形成乳糜微粒而被吸收。

但并不是说油加得越多,类胡萝卜素就越好吸收。事实上,在烹饪过程中加入的油脂只是让类胡萝卜素更易从果蔬中释放。一餐20g左右的总脂肪(不是单指烹调油,包括其他食物中的脂肪)摄入即可使类胡萝卜素吸收率显著提高,比如炒菜的时候里面有肉,也要算到脂肪总量中去。而且吸收率也是有限度的,过量加入油脂并不能让吸收率再提高。(据《快乐老人报》)

别轻信“岔气闪腰”能自愈

近日,王女士骑车时一个急刹车把腰给闪了。腰疼得厉害,不敢碰,不敢揉,弯不了腰,迈不开腿,走路一瘸一拐的。自认为是闪腰岔气了,她躺在床上休养了几天,仍不见好转。到了医院拍片子,检查报告却写着“未见异常”。医生询问病情后解释:“你这是腰椎小关节错位了,片子没拍出来,但治起来不难。”连片子都拍不出异常的腰椎小关节错位,究竟是什么呢?

闪腰可能是腰椎小关节错位

实际上,腰椎小关节错位就是“岔气闪腰”的一种。广东省中医院大骨科主任林定坤介绍,腰椎小关节错位有急性和慢性之分,基础病因都是腰部某些筋骨不协调,某一动作的外力导致小关节错位。

急性腰椎小关节错位一般都是外力造成的。突然“闪腰”,使得腰椎上的小关

节受力加大,出现了微小的离错、滑膜嵌顿及周围软组织炎性反应,引起腰痛和腰部活动受限。慢性小关节错位常见症状为反复的腰部慢性疼痛,易出现反复扭伤等。由于这种错位非常轻微,所以影像检查也无法捕捉。

关节错位不同于肌肉拉伤

林定坤介绍,急性腰扭伤可能是小关节错位,也有可能只是拉伤了肌肉。二者初期症状都是痛得厉害,腰部活动受限。不同的是,肌肉拉伤往往有明显的压痛点,好好休息后疼痛能缓解;而小关节错位往往表现为腰部僵硬,有时腰部拘于弯曲体位,不能屈伸活动,活动受限明显,难找到压痛点,疼痛也难以通过休养、敷药缓解。只要错位的关节没有复位,即便急性疼痛有所缓解,也依然会在腰部活动时疼痛,且这样的疼痛将

会长时间持续存在。

南方医科大学第三附属医院脊柱外科二区副主任医师邱奕雁表示,对于腰椎小关节错位的诊断,一是看患者的临床表现,排除其他导致腰痛的原因;二是结合影像学片子综合诊断。

病情严重的需要复位治疗

邱奕雁建议,对于腰椎小关节错位的轻度患者,常采用保守的方法,比如热敷、按摩、针灸,结合药物治疗,患者多休息几日便可改善。对于病情严重的患者,医生可以进行专业的手法复位治疗。日常生活中,做一些加强腰背肌的运动可以改善或预防腰椎小关节错位,如练习燕子飞等。腰背肌锻炼的次数和强度应循序渐进,如锻炼次日感到腰部酸痛、不适等,应减少锻炼强度和频度,或停止锻炼。

(据《广州日报》《新快报》)

我国首个细胞治疗新药获批上市

近日,国家药监局批准三款新药上市,包括阿基仑赛注射液、赛沃替尼片和艾米替诺福韦片。为了让患者及早用上创新药,针对最前沿的细胞治疗领域,国家药监局的审批速度已明显加快。其中,赛沃替尼片、艾米

替诺福韦片均为我国拥有自主知识产权的创新药。艾米替诺福韦片用于慢性乙型肝炎成人患者的治疗;赛沃替尼片用于含铂化疗后疾病进展或不耐受标准含铂化疗的、具有间质-上皮转化因子(MET)外显子14突变的局部晚期或转移性非小细胞肺癌成人患者的治疗。阿基仑赛注射液是我国首个批准上市的细胞治疗类产品,用于治疗既往接受二线或以上系统性治疗后复发或难治性大B细胞淋巴瘤成人患者。

(据《北京日报》)