

有这种表现说明五脏“上火”了

“上火”是大家在日常生活中常常提到的症状。其实,在中医辨证中,上火有不同的原因和类型,识别看看你的哪个脏腑在上火。

心烦失眠、口舌生疮——心火亢盛

火热之邪内积于心、长期郁闷愤懑、平时偏好辛辣饮食等因素,均可导致心火亢盛,常见心烦失眠,口舌生疮,同时可伴有小便短赤,甚至灼热涩痛,大便秘结等表现。

方法:如果症状轻微,日常可熬煮莲子百合银耳汤。莲子养心安神、补脾益肾,百合清心安神、养阴润肺,银耳养阴生津,三者同煮成

汤,有助缓解心烦、失眠等症状。

急躁易怒、目赤肿痛——肝火上升

过食辛辣、温补食物、精神紧张压力大、不良情绪刺激等原因,易导致肝气郁结,日久化热。此类人群常见急躁易怒、面红目赤、头胀痛、口苦口干、肋肋胀痛、失眠或多梦、小便短黄、大便干结等表现。

方法:在专业医生诊治之外,日常可饮用菊花决明子茶来改善不适。菊花具有平肝明目的功效,决明子能够清热明目、润肠通便,用沸水冲泡代茶饮,可改善目赤肿痛、头痛头晕、大便

干结等症状。

咳嗽痰黄、咽痛口渴——肺热炽盛

风热之邪侵袭肺脏,或风寒之邪入里化热,常可引发肺热炽盛证,出现咳嗽发热、痰黄黏稠、鼻流浊涕、咽痛口渴、小便短黄、大便秘结等症状。

方法:可熬煮秋梨膏、琵琶雪梨汁、荸荠莲藕汁等饮用,帮助清热化痰,也可以根据自身情况多吃些白萝卜、银耳、莲藕、枇杷、梨等清泻肺热的食物。需要提醒大家的是,建议先由专业医生明确病情,指导用药或其他治疗方案,不宜用食疗替代规范治疗。

多食易饥、牙龈肿痛——胃热炽盛

长期饮食不规律,过食肥甘、醇酒、辛辣,易损伤脾胃,如果积热内蕴,耗伤津液,可导致胃热炽盛,常出现多食易饥、胃脘灼痛、口臭口渴、喜冷饮、牙龈肿痛或出血、小便短赤、大便秘结等症状。

方法:除了日常合理饮食,少吃辛辣油腻食物,还可以常常饮用绿豆汤。绿豆性寒味甘,具有清热解毒等功效,煮汤食用有助清泻胃火。此外,还可根据自身情况,酌情选择黄瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜等祛除胃火的食物,但注意不宜过多食用,以免损伤脾

胃阳气。

腰膝酸痛、潮热盗汗——肾阴虚火旺

先天禀赋不足、房事不节、急性热病愈后、情志不舒或久病伤肾等原因,均可耗伤肾阴,导致虚火内生,出现腰膝酸痛、潮热盗汗、头晕耳鸣、咽干颧红、失眠多梦、小便短黄等阴虚内热表现。

方法:在积极解除病因的基础上,日常可选择一些有助滋阴降火的食物来帮助调理,如海参、猪血、乌鸡、蛤蜊、银耳等。如果饮食调理后症状无明显缓解,建议由专业医生给予针对性指导。
(据《健康时报》)

营养素补充剂该不该买,如何吃?



随着人们健康意识增强,消费结构升级,蛋白粉、增肌粉、代餐奶昔等营养素补充剂的关注度也日渐增长。到底该不该吃?该怎么吃呢?为此,记者采访了广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳。

营养素补充剂是指由一种或多种人体必需的微量营养素组成的产品,如多种维生素和矿物质营养素补充剂、钙铁锌营养素补充剂等,剂型多为胶囊、片剂、口服液等。

黄瑜芳提醒,食用营养素补充剂应注意以下几

点——

1、优先从膳食中获取充足的天然营养素。对于健康人来说,除碘等个别营养素外,通常可以通过合理膳食满足机体对营养素的需要。当膳食不能满足营养需要时,才可根据自身的生理特点和营养需求,选择适当的营养素补充剂。

2、科学选购,合理食用。应根据可能缺少的某些营养素,针对性地选择营养素补充剂产品。选购前应注意阅读营养标签,根据该产品中所含营养素的含量及适宜人群,恰当

选择相关产品及食用剂量。

哪些人需要补?

黄瑜芳建议,对于日常饮食不够均衡的人,以及孕妇、乳母、婴幼儿、老年人等,还有对某些营养素需求较高的特殊人群,可在医师或营养医师的指导下,适当食用营养素补充剂和营养强化食品——

1、如从预防骨质疏松的角度,中老年人首先要保证钙的摄入。成人每日钙的推荐摄入量为800毫克,50岁及以上人群每日钙的推荐摄入量为1000毫克。中老年人可每天摄入牛奶300毫升或相当量的奶制品,常吃大豆制品,每天吃绿叶蔬菜等富含钙的食物,饮食中钙摄入不足时,可给予钙剂加以补充。碳酸钙含钙量高,吸收率高。日晒不足的人要注意补充维生素D。

2、从预防神经系统、血脂代谢疾病的角度,中老年人可适量补充鱼油。

鱼油的功效成分是DHA,DHA是一种 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸,对神经系统和血脂代谢有益,对肌肉量丢失和肌肉功能减弱的老年人也有帮助。

3、(乳清)蛋白质粉在临床上的应用越来越多。术前术后、重症患者、肿瘤放化疗、烧伤患者、感染性疾病患者、消耗性疾病患者、肌肉衰减的老年患者等,都主张增加蛋白质供给或采取高蛋白饮食(但肾功能不全、肝性昏迷的患者例外,请遵医嘱)。

摄入充足的蛋白质对防治肌肉衰减综合征更加重要,老年人每天蛋白质的推荐摄入量应维持在1.0~1.5克/千克(体重),除奶类、蛋类、肉类和鱼虾等高蛋白食物之外,可适量补充乳清蛋白。另外,患肌肉衰减综合征的老年人要适当补充含多种抗氧化营养素(维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒)的营养补充剂。
(据《羊城晚报》)



“大雪”节气过后 养生注意这几点

“大雪”节气过后,空气本就干燥,加之室内较热,人们的呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议日常尽量增加室内湿度,多喝水以保持呼吸道湿润。如果没有加湿器,可在暖气上搭一条湿毛巾,还可以在屋内放一盆水或养一些鱼。一般来说,冬季室内的湿度在30%至60%之间,人体的总体感觉会比较良好。

从中医角度,这一时期适宜通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等进行综合调养,以达到强身健体的目的。在日常饮食中,宜多吃些海带、紫菜、大白菜、玉米等含碘食物,促进人体甲状腺激素分泌、增强新陈代谢,加强皮肤血液循环,抗冷御寒。推荐药膳桂花枸杞粥:将10克桂花、10克枸杞、100克大米一起放入锅内,加入适量的水,用大火煮沸后,再改用文火熬煮35分钟。桂花有散寒破结、化痰止咳等功效,煮粥的时候放入桂花,不但能让粥中香气四溢,还可缓解冬日干燥;枸杞则有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。

人们还要注意情绪平和,许多疾病是由于情志引起的。如情绪不稳和起居无规律则易引发青光眼,此病多在冬季寒冷的月份发作,引起眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等症状,所以平时一定要保持稳定的情绪,避免精神紧张和过度兴奋。

除此之外,人们还可以尝试通过艾灸对身体状态进行调理,可以选择至阳、肾俞、涌泉、关元、神阙、膻中等穴位,每次选择2至3个穴位,每穴灸15至20分钟,以局部皮肤温热能忍受为度,可起到温阳益肾的作用。
(据《今晚报》)

异物入眼后别用手揉

冬季大风天气多,异物很容易随着大风被吹进眼睛里。眼睛里进入了异物,许多市民的第一反应就是揉眼或是让旁人用嘴向眼内吹气,这两种做法均不妥。正确的做法是:

进入沙子或灰尘时,用两个手指头捏住上眼皮,轻轻向前提起,等到眼泪大量分泌时冲出沙尘。

也可以请旁人帮忙翻开眼皮查找,用干净的纱布或是手绢轻轻沾出沙尘,然后用凉开水或生理盐水冲洗一下。

进入的如果是铁屑类或玻璃、瓷器类的危险颗粒,切忌揉搓或来回擦拭眼睛,应闭上眼睛,用干净的酒杯或一次性纸杯扣在有异物的眼上,再用干净



毛巾或纱布轻轻包裹,用绷带固定后尽快去医院处理。化学性的异物如502、酸碱等入眼,尽快用大量干净的流动清水对患眼进

行冲洗。冲洗时转动眼球,翻开眼睑,至少在15分钟以上。冲洗完后,立即赶往就近医院眼科诊治。

(据《武汉晚报》)