

# 开春三道护肝菜

春天万物复苏,阳气升发,蛰伏一冬的身体开始活跃起来。按照中医学五脏与四季的对应关系,春季易使肝脏旺盛,因此从现在开始,护肝之战就要打响了。下面三道菜很适合护肝,可以常吃。

**韭菜炒鸡肝:** 时下正

是吃韭菜的好时节,李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。而且韭菜散发出一种独特的辛香气味,含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。鸡

肝富含蛋白质和维生素A,维生素A能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生,而蛋白质就像肝脏的“维修工”,能起到修复肝细胞、促进肝细胞再生的作用。韭菜和鸡肝搭配,护肝效果更好。

**清炒豌豆苗:** 初春时

节,正是豌豆苗大量上市的时候。豌豆苗吃起来味道清香、滑润适口,还具有清肝明目的食疗功效。它含有大量的镁以及叶绿素,有助于排出体内毒素,保护肝脏,而且富含的胡萝卜素和叶黄素,对保护视神经、改善视力非常有益。豌豆苗易于

烹制,清炒就很不错。

**西兰花炒胡萝卜:** 从中医角度来讲,绿色食物有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物有助养肝护肝,比如西兰花、菠菜、小油菜。而胡萝卜含有的类胡萝卜素,在体内能转变成维生

素A,可养肝明目。因此,西兰花炒胡萝卜也是一道很好的护肝菜,春天应该常吃。除了炒着吃,还可以将胡萝卜和西兰花蒸熟,加入橄榄油、酱油等调味后吃。需要提醒的是,西兰花蒸的时间不要太长,否则会破坏有效成分。(据《生命时报》)

## 人老了为啥爱唠叨?

俗话说:“树老根多,人老话多。”人上了一定年纪之后,说话往往重复口吻,喜欢忆旧,固执己见。老人家爱唠叨,究竟是好事还是坏事?家人该如何看待?中山大学孙逸仙纪念医院神经内科教授刘中霖认为这得辩证看待。

刘中霖指出,唠叨是老人排除孤独感的一种心理倾诉手段。心理学研究指出,人的心理要获得健康,需要各种环境因素的丰富刺激。如果缺乏这种刺激,人就会变得呆板而神经过敏。老年人从工作或劳动岗位退下来后,就会把注意力过分集中在一些“不顶用”的事情上。譬如热衷于回首往事,因而喋喋不休。晚辈下班回到家之后,老人就会尽情倾诉心中郁积之言。总

体而言,爱唠叨对老人家而言有以下作用:

**可以减轻精神压力** 语言作为无可替代的宣泄方式,可以帮助老人消愁解闷,使他们心情愉快。同理,如果老人每天不爱唠叨,甚至不爱说话,总把不顺心的事埋在心底,日积月累,就容易患上抑郁症。而如果面对这些不顺心的事儿,老人们能够通过意义简单、琐碎的语言唠叨出来,则有助于他们释放压力和不安感,潜在的抑郁都被语言释放出来,老人身心更健康。

**一种本能心理防卫** 子女独立后不少事情不再听命于父母,本能的心理防卫功能会使老人坚持己见与习惯,不赞成小辈的意见和看法。

**可以延缓衰老** 经常说话的人,能使口腔肌肉和咽喉得到锻炼,有利于保持耳咽管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡,对于耳鸣、耳聋有预防作用。说话时带动眼肌和三叉神经运动,还可防止老花眼、老年性白内障和视力减退。

**使大脑更灵活** 人类大脑用进废退,每次说话都需要经过逻辑思考,进行语言的提炼和组织,多说话可以刺激大脑细胞,使之保持活跃、兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程。大脑有专司语言的功能区,如果说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转,多说话可促进大脑这些功能区的发育。

(据《羊城晚报》)

## 膝关节要省着用

又到了春暖花开的季节,让人忍不住要出去运动。广州医科大学附属第三医院康复医学科康复治疗师李太良介绍,在进行室外运动时,不管男女老幼,在选择运动项目时难免会“消费”自己的膝关节,故运动时,如注意一些细节则能减少膝关节的损伤。保护膝关节的原则是省着用,而不是少用。

在众多的膝关节损伤中,跑步带来的膝伤害最为常见。跑步带来的膝伤中以膝盖前方疼痛—髌骨关节疼痛综合征和膝盖外侧疼痛—髌胫束摩擦综合征最为常见,二者也被称之为“跑步膝”。跑步膝的医学名是“髌胫束综合征”,主要症状是肿胀和疼痛,多发生在长跑过程中或者跑步结束后,其主要原因是,髌胫束与股骨外上髁过度摩擦,导致韧带或滑囊炎症所致。李太良

介绍,跑步前做好热身伸展,跑步后做好放松能有效预防膝关节损伤。跑步前热身可以加速血液循环,让血液流向要运动的肌肉,可以降低跑步伤害的风险。跑步后放松可以加快运动中堆积的代谢产物消耗,可以冲热水澡和按摩促进代谢和恢复。

半月板损伤是膝部最常见的损伤之一,膝关节由屈曲变为伸直时,若同时伴有旋转,最易产生半月板损伤,多见于篮球、足球,美式橄榄球等对抗激烈运动。半月板损伤后的常见临床表现包括局限性疼痛、关节肿胀、打软腿以及在膝关节间隙或半月板部位有明确的压痛。通常这类患者沿膝关节的内、外侧间隙或半月板周围有局限性压痛。运动前做好慢跑热身,充分活动开膝关节和踝关节,对大腿前后内外侧肌肉做压腿动作,增强肌肉的柔韧性,戴

上运动护膝,运动后做好放松。平时可以做靠墙静蹲增强膝关节周围肌肉力量,有助于预防损伤。如有膝部不适症状或有扭伤动作建议立即休息冰敷,及时就医。

既然运动这么伤膝盖,那么宅在家不动好不好呢?李太良说:长期不运动反而容易得膝关节病。他解释,因为关节软骨本身没有血管供血,需要关节液获取所需要的营养,而关节液里的营养需要在一定压力下,也就是关节挤压放松交替下才能进入软骨组织,将营养补充给软骨。这意味着,缺少运动的人,对关节软骨的挤压就比较少,营养和代谢产物的交换就会相应减少,容易导致关节软骨营养不良,一旦损伤不易修复。因此,久坐办公室缺乏锻炼的白领人士,也是膝关节病的易患人群。

(据《羊城晚报》)



## 眼屎隐藏的健康秘密

眼分泌物就是我们通常所说的“眼屎”,只要细心观察,眼屎里藏着秘密可不少。南方医科大学第三附属医院眼科主任安美霞介绍,正常人的眼分泌物大多为透明或淡白色,平常不易察觉,一旦发生异常改变则可能是身体异常的报警。

### 水样眼屎

为稀薄稍带黏性的水样液体,这种分泌物增多往往提示病毒性角结膜炎、早期泪道阻塞、眼表异物、轻微外伤等。儿童由于鼻梁骨发育尚未完全,部分孩子可能有内眦赘皮,伴有倒睫,常引起眼部刺激症状,并有水性分泌物

增多。老年人若眼睑位置异常,如睑内翻、睑外翻等,也会引起水样分泌物增多。

### 黏性眼屎

常出现于干眼症和急性过敏性结膜炎病人,常表现为黏稠白色丝状物质,与常用的胶水性状十分相似,患者可能还会伴有异物感、眼痒等症状。尤其是儿童若患有过敏性结膜炎,清晨醒来时,孩子的眼睛里可以拉出丝来,这“丝”常常就是黏性分泌物。黏脓性分泌物,为较为黏稠的,略带淡黄色的物质,这类分泌物增多,应考虑慢性过敏性结膜炎、沙眼的可能。

### 脓性眼屎

这是最应引起重视的问题,脓性分泌物的出现常提示有细菌的感染,须及时到医院就诊。新生儿出生3~4天内,如果双眼发现大量脓性分泌物,高度提示淋球菌性结膜炎,俗称“脓漏眼”。化脓性泪囊炎的患者,也常出现脓性分泌物,一般集中在内眼角。

### 血性眼屎

如果发现眼分泌物呈淡粉色或明显的血红色,应该考虑眼睛外伤。眼分泌物呈淡粉或略带血色,应考虑急性病毒性感染,这时患者同时会伴有眼睛红、耳前淋巴结肿大等。(据《羊城晚报》)

### 蓝鼎实业项目出资人:

见通知后,请您于2017年2月27日至3月3日,携带协议原件、收据原件,前来我公司领取相关款项。

请相互转告

联系电话:0471-3247861 崔小姐

**通知**

呼和浩特华妙商贸有限公司

2017年2月25日