

亮丽风景线 健康内蒙古

便宜食材也养人



刘卫滨

俗话说,药补不如食补。食补不代表要吃名贵的食材,很多便宜的食物就很养人。

板栗通肾益气

板栗的营养成分全面,味道甘甜,对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有一定的防治作用。老年人常吃板栗,对抗老防衰、延年益寿大有好处。《本草纲目》中记载:栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气。也就是说,板栗是养肾的好食物。板栗可以煮着吃,也可炖鸡、炖肉,但街边小摊的糖炒栗子最好少吃,以免摄入过多糖分,而且存在食品安全隐患。

土豆降压护心

看似灰头土脸的土豆,是名副其实的“营养大师”。土豆富含碳水化合物、植物蛋白、维生素C、类胡萝卜素和膳食纤维,每100克土豆含钾502毫克,是少有的高钾食物,有助于降血压;类胡萝卜素是一种天然抗氧化剂,能保护心脏清除自由基。因此,心脏功能不好、高血压、高血脂等患者可适当多吃一些土豆,对心血管健康有好处。土豆最好蒸着吃,能最大限度地保留包括维生素C在内的营养物质,而且淀粉颗粒充分糊化,更容易被消化分解,有助于减轻胃肠负担。不建议把土豆当菜吃,以免摄入过多的碳水化合物。

山药强肺补脾

滋补脾胃的食物首推山药,它是入肺、健脾、补肾的佳品。山药黏糊糊的汁液主要是黏蛋白,能保持血管弹性,还有润肺止咳的功能。山药可与红枣搭配熬粥,或用于煲汤,也可与各种食材清炒。

百合养肺镇咳

百合的独特营养成分主要是生物碱,止咳效果明显,还可以增加肺脏内血液的灌流量,改善肺部功能,它也有一定的镇静作用。中医将百合入药,用于治疗慢性支气管炎、肺气肿和久咳等症。百合可煮糖水,也可和芹菜、山药等清炒。

小米南瓜养胃

许多人胃肠道不好,经常出现消化不良、腹胀、腹泻等症状,不妨多吃点小米、南瓜。小米味甘性平,富含铁元素和维生素B1,能益脾胃,养肾气,除烦热,有益睡眠,对脾胃虚热、反胃呕吐、脾虚腹泻等症状有很好的辅助疗效,也适合孕妇和婴儿食用。它通常用于煮粥,可加入大枣、百合等,也可和小米一起煮饭。南瓜则味甘性温,富含胡萝卜素、B族维生素、钙、磷等成分,是健胃消食的高手,特别是南瓜特有的果胶能保护胃肠道黏膜。南瓜吃法很多,可以像红薯那样蒸着吃,也可以熬粥、煲汤。

苦瓜消炎退热

苦瓜虽然不是每个人都吃得惯,但营养成分极为丰富,除了富含蛋白质、糖、矿物质、维生素外,还含有几种独有成分。其中,苦味素被誉为“脂肪杀手”,能清热泻火、健脾开胃,苦瓜或能在一定程度上调节血压、血脂、胆固醇等,保护心脑血管;奎宁等生物碱类物质有利尿活血、消炎退热、清心明目等作用。苦瓜尤其适合春夏去火,辅助治疗疮肿、中暑、痄腮等病症。吃苦瓜可先用开水焯一下,清炒、凉拌都可以。吃不惯苦味的话,可用冰镇的方法,加入少许冰糖水调味。



热点关注

睡觉时身体突然抖一下,什么情况?



张丽

睡眠好比健康银行,可以常存取,但不能透支。现在人们的入睡时间与30年前相比,已经延长了一个小时左右。世界卫生组织调查显示,全球有29%的人存在各种睡眠问题,我国居民睡眠障碍的患病率高达42.27%。好睡眠俨然成了现代都市生活的奢侈品。睡不着,睡不好,长期睡眠不足精神不佳的亚健康状态俨然已成为21世纪的健康新杀手。

影响睡眠往往有很多的因素,也许是寝具不佳,也许是环境不好,也许是心情问题,也许是辐射干扰,无论如何,睡眠是保证人体健康的一个重要的方式和手段。保证一个良好的睡眠,才能保证良好的身体状态、精神状态和心理状态。捍卫睡眠的战争,已是迫在眉睫。

一旦有了睡眠,才能养精蓄锐,细胞进行再生和修复。而一旦睡眠不好,会导致大量严重、危及生命的疾病。

1. 老年痴呆症

每晚睡眠不好的人,其大脑中β-淀粉样蛋白的沉积量较多,这种化合物被称为老年痴呆症的明确标志物。

2. 肥胖症和糖尿病

每晚只睡4个小时的人,其血液中含有大量的脂肪酸,这一数量要比每晚睡眠8.5个小时的人高出15%~30%。血液中脂肪酸的含量较高,会影响到新陈代谢速度和胰岛素调节血糖的能力,从而引发肥胖症和糖尿病。

3. 心血管疾病

有心脏病发作病史的患者中,有近2/3的人存在着睡眠障碍。此外,抱怨存在睡眠障碍的男性患上心肌梗塞的风险会高出2.6倍,中风的风险会高出1.5~4倍。

4. 溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎和阶段性肠炎有可能是睡眠剥夺造成的,也有可能是因为睡眠过度所引起的。适量的睡眠(每晚7~8个小时)能抑制消化系统内的炎症反应。

新晓

不知你有没有过这样的经历:即将进入甜美梦乡,突然就像触电般地抖了一下,或者不由自主猛地踢一下,瞬间被惊醒!这到底是啥情况?

网上的答案五花八门:有人说缺钙,有人说还在长个儿,也有人说这是神经系统向你发送了一条弹窗抖动……

有的答案更吓人:神经系统发现你陷入睡眠,很久没有活动,所以它就抖动你,想试试你死了没有……

关于身体不由自主抖动,专家的解释是:临睡肌抽跃症。这种无意识的肌肉颤搐,就是刚入睡时身体猛然一抖,而且通常会伴随着一种跌落或踏空的感觉。有数据表明,大约70%的人在睡梦中抖过。

什么是肌抽跃症?

专家介绍,这是一种正常的生理表现,例如打嗝、睡眠中肌抽跃,或紧张、疲劳时出现的肌抽跃。偶尔睡觉时突然抽动一下的现象是正常的,每个人都会出现。

这样偶尔发生抖动是在人处于快速动眼期的睡眠期,是伴随着快速动眼期进入梦乡时发生的正常生理现象。

为什么会出现肌抽跃现象?

- 1. 过于劳累
2. 工作压力大,长时间加班,睡眠质量不好等原因,势必精神也不会太好,过于紧张。
3. 缺钙
血钙低从而导致肌肉、神经兴奋性亢进,从而引起痉挛抽搐。
4. 肝肾亏虚
肌抽跃现象不是很剧烈,但频次较多,可



能是由于肝肾亏虚、气血不足而引起的表现。

4. 症状性肌抽跃

伴有头痛、头晕等状况,需要进行脑部CT或磁共振检查,判断此种肌抽跃是不是由于脑部有病变而表现出来的症状。

病因如:脑细胞的代谢性或储存性疾病、脑的退化性疾病、脑缺氧后遗症、脑外伤后遗症、脑基底核病变、脑炎等。

也就是说,睡觉时频频出现身体突然抖一下,或许是大脑在向你发出求救信号,告诉你身体健康已经开始亮红灯,你该去看看医生了。

这些方法可以减少临睡肌抽跃

1. 多伸展肌肉

睡前可以伸展腓肠肌、足部肌肉,这有助于预防抽筋。伸展方式与腿抽筋时伸展腓肠肌和足部肌肉的方法一样。

2. 适当喝水,少喝咖啡

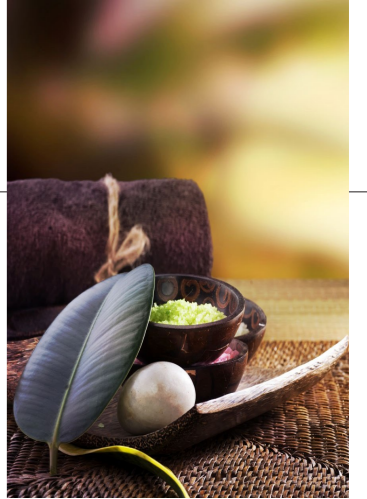
睡前适当补充水分有利于身体健康,只要保持合适的量就不会有什么不良后果。

大量液体有助于稀释血液中的钠的浓度。咖啡饮用过多会造成神经过敏、焦虑失调。

3. 规律作息

生活规律上也要注意及时调节。白天要注意加强体育锻炼,晚上即使没睡好也要按时起床,这样坚持数日,就会逐渐好转。

健康辩证法



万事随缘不违常理

赛男

最近,网上流传着一篇题为《关于健康的辩证法》的文章,受到网友广泛的热捧,成了人们普遍点赞的热门话题。事情往往很凑巧,健康版正好有个健康辩证法专栏,作为责任编辑,自然对这篇网文很敏感。反复读了几遍,总觉得有些言犹未尽,细细琢磨,要讲健康问题的辩证法,还是尽量避免片面性为好,任何过于偏激的说法,都是违背辩证法基本要义的。

比如,吃油吃肉问题,虽然不能一概而论,但不能绝对地认定这个就对健康没有任何好处。循常理而言,大鱼大肉,过量饮食,对大多数体质的人来说,毕竟是“三高”发生的一大诱因。几乎所有的医学检验都证明,心梗、中风、痛风的发作,都与不良饮食习惯有关。我们讲辩证法,其中一大思维弊端,就是孤立、静止、片面地观察事物、判断问题。在对待健康生活习惯上,既不能把肉、油看成是天敌敬而远之,也不能不循常道,胡吃海吃。总的原则是讲科学、顺自然、不走极端。

再如,文中提到,如老了,不一定要走路锻炼。我们知道,走路有益于健康,是人们公认的强身健体的生活方式。不少案例表明,坚持走路锻炼身体,对于各个年龄段人们的身体强健、提高免疫力,都有很大的好处。当然,网文中所举的案例也存在,北大哲学系确有一位教授很少运动,都以高龄谢世。冯友兰就是其中一个,享年95岁。但是,这些个例并不具有普遍性,再者他们的长寿还有另外一个重要原因,就是生性豁达开朗,心态平和和无欲,这理应是人类益寿延年的一个重要原因。由此可见,锻炼身体的方式方法也要讲辩证,既要讲普遍性,又要讲特殊性,因为,任何一种健身方式都不是万能的,都有某些个体适宜或者不适宜的一面。辩证法就是全面的、变化的、相互联系的认知方法,健康辩证法不能离开这个最基本的认识论。

网文的最后结论倒是很有道理,也符合辩证法。比如,吃绿豆的并不比不吃绿豆的身体好,病少,命长;吃素并不比吃肉的健康,命长;吃核桃的并不比不吃的聪明多少;吃枸杞的并不比不吃的健康一点;锻炼的并不比懒的不爱动的人多活几天;爱生气的不比心静的活得短,等等。一句话,你适应哪种生活、哪种习惯、哪种嗜好而且不觉得有什么不适,那就是你的生活方式,因人而异是适者生存。

如果用辩证法原理解析,可以用万事随缘、不违常理来概括。缘,就是事物发生的起因,也是事物内在的联系,亦可理解为事物变化的内因,是辩证法的一种表述。万事随缘,就是事事讲辩证、讲缘起,顺从和把握事物的发展规律。只有这样,才能不违常理,正确地看待和应对事物的发展变化。对待健康问题亦然,也应遵循万事随缘、不违常理的道理。