

冬季养生：一起来养肾

冬季养生的基本原则是“藏”。由于人体阳气闭藏后,人体新陈代谢相应就较慢,因而要依靠生命的原动力——“肾”来发挥作用,以保证生命活动适应自然界变化。因此,冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”。

本报记者 陈怡



## 怎样煲出一锅蔬菜靓汤？

南方人喜欢煲汤喝汤,汤水的种类林林总总。在选择食材方面,煮妇各有各招。特别是蔬菜煲汤,要求比较高,一是耐煮不易变形;二是久煮后味道甘醇。如果懂得与其它食材在营养和口味上互补,就达到健康又美味的境界了。

### 白萝卜

南方人尤其是海南本地人,日常买菜的袋子里就少不了白萝卜。白萝卜分别与排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,既补气顺气,还能去油脂。喝白萝卜汤吃白萝卜,有益胃、顺气、消食的功效。能促进胆汁分泌,帮助消化脂肪,

促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。

### 海带

海带可分别与排骨、花生、豆腐、虾仁、猪蹄等搭配煲汤。或者不搭配任何食材,煮个海带清汤味道也很鲜美,主要是海带中含有盐分。海带富含多种微量元素,如碘、铁和钙等。常吃海带,可以降压降脂,对动脉出血有止血作用。

### 冬瓜

冬瓜煲汤很常见,也是餐桌上的家

常汤。冬瓜分别与老鸭、小虾米、冬菇、排骨煲汤,味道鲜美。冬瓜煲汤最好不要去皮,因为皮中含有多种维生素和矿物质,还含多种挥发性成分,具有消暑、健脾等保健功效。冬瓜性寒,有润肺生津、清热利尿的功效,也是适合糖尿病、高血压、高血脂、冠心病患者的食疗蔬菜。

### 莲藕

莲藕与排骨一起煲汤,健脾开胃,适合脾胃虚弱的人滋补养生。与芸豆一起熬汤,可改善睡眠质量。炖莲藕汤最好用陶瓷器皿或瓦罐,也可用不锈钢,避免用铁锅。因为莲藕与铁接

### 女性养肾关键在运动

肾被古人称为“命门”,是女人健康与美丽的发动机。如今,二三十岁的女性患上肾虚的病例却渐多,年纪轻轻就总腰酸腿软,浑身无力、怕冷,不化妆时一脸憔悴更是无法遮掩。

海南省中医院主任中医师符光雄说,现代女性由于工作压力过大、饮食不规律、过早性生活,常常耗损肾气。中年以后,女性的机能开始减退,阴阳失调,常常过早出现腰膝酸软、潮热汗出、心慌失眠、褐斑滋生、月经减少、性

欲减退等。

医生建议,女性养肾关键在运动,俗话说:“冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”平时极少运动的女性如果在冬季多参与室外活动,使身体受到适当的寒冷刺激,可使心脏跳动加快,呼吸加深,体内新陈代谢加快,身体产生的热量增加,有益健康。

生活起居方面,女性应坚持早睡,尽量避免熬夜;清淡、均衡的饮食,进

### 男性养肾关键在忌口

很多人认为,男性肾气不足,应该多进补。其实,有时问题反而出在过度进补上。

符光雄说,不少人以为,补肾就是补肾脏,这是一个误区。专家指出,中医学所指的“肾”,是一个功能学概念,包括了现代医学的生殖系统功能、内分泌功能和泌尿系统功能的综合功能。而现代医学所指的“肾”,是指实实在在的肾脏。

肾脏担负着清除体内毒素、废物

及过多的水分的重任。一旦肾功能受损,大多数是不可逆的。所以,只重补肾而忽视肾脏健康是危险的。与其经常补肾,不如好好保护肾脏。

医生提醒,男性生活中饮食口味较重,容易出现摄取食盐过量的情况,建议每天摄盐量控制在6克以内。吃得过咸,肾脏的负担自然加重。此外,饮食过咸会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

很多职场男性应酬时大鱼大肉不

### 老人养肾关键在防寒

对于老年人来说,肾脏随年龄增长而逐渐衰老。天气寒冷,寒邪首先侵袭的就是肾,更应着重补肾,维护肾气。为此,老人养肾关键在于防寒。

中医学认为,脚底是各经络起止的汇聚处。老人冬季养肾推荐泡脚,有舒经活络,改善血液循环的作用。

符光雄说,绝大部分人都知道泡脚有好处,但也有很多人不知道,在不同的时间段泡脚,起到的作用略有不同。如果想护肾,最好选择在晚上9点左右泡脚,效果最好。

之所以选择这个时间段补肾,是因

食新鲜的蔬菜、水果,煎炒油炸的尽量少吃;每天坚持慢跑半个小时,最好在空气清新的公园内、树下进行,做八段锦之类简单的体操;每天等待的时间,如等车、排队的时候,做一做缩肛运动。

冬季运动时最好避开清晨的时间,因这时气温较低,人体血管收缩,容易发生各种心血管意外。应尽可能选择在下午4~5点左右运动,较好地避开这种风险。”符光雄提醒。

断,导致蛋白质摄入量超标。长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态。已有肾功能损伤的人群,蛋白质的摄入更要严格控制,一定要咨询肾脏科医生,并在营养科医生的指导下制定食谱。

医生提醒,蛋白质并不仅限于鸡蛋、牛奶,各种肉类、海鲜以及豆类都含有较高的蛋白质。当你热衷于食用高蛋白食物,又盲目补充高蛋白营养品时,当心别累坏了肾脏。

为此时是肾经气血比较衰弱的时候。此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,人也会因此感到舒适。

不少老年人经常服药,其实用药应该谨慎。临床上许多药物的半衰期会随年龄增加而延长,老年人用药时应避免使用对肾脏有损害的药物如庆大霉素、卡那霉素等,也要根据老年人的肾功能情况调整药物的剂量和间隔时间。

触,易氧化变黑。煮熟后的莲藕寒性变温性,有养胃滋阴、健脾益气的功效。

### 土豆

土豆牛肉汤是最经典的搭配之一,其口感细腻鲜美十足,还能健脾养胃。有一道汤叫罗宋汤,西餐里常见的汤水,主角是土豆,把胡萝卜、洋葱、牛肉等一起煲煮,酸甜开胃,吃后可刺激肠道蠕动,缓解便秘。

### 淮山

淮山也叫山药,适合跟肉类一起煲汤,常跟山药搭配的肉类有排骨、牛肉、鸭肉、羊肉等。山药含多种维生素、氨基酸和矿物质,能增强人体免疫力、有益心安神等保健作用。

(小卓)



的康复。

**吃流质食物。**热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法,英国学者发现这是有道理的,因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽,而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

**服用非处方药。**布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒,但能让你感觉好受些。

**切不要非等待一周。**普通感冒一般需要7天左右才会自行消失。但如果感冒后3~4天症状一直持续或急剧恶化,应及时去医院请医生诊断。如果不及及时治疗,原先引起感冒的病毒或者继发的细菌会向下呼吸道蔓延,发展为支气管炎甚至肺炎。

(李鸿林)

(因无法同作者取得联系,请作者本人见报后及时与我们联系,以便领取稿酬。)

### 生活提醒

## 偏头痛更偏爱女性

由于偏头痛常在月经期发作,妊娠期或绝经后发作次数会减少甚至停止。因此,不少女性在偏头痛发作期间会口服避孕药来缓解症状,这种做法好不好呢?

专家指出,有些女性服用避孕药后,偏头痛的情况会改善,但有些女性的症状可能更严重,避孕药甚至可能是偏头痛的诱发因素!如果服用避孕药后偏头痛更严重了,应该立即停止服药。停药后能减轻偏头痛的症状,但可能要一年之后才会渐渐好转。此外,专家特别提醒有高血压或烟瘾的偏头痛女性朋友,服用避孕药可能会增加中风的风险,尤其是服用大剂量避孕药的人。

偏头痛患者应忌食以下食物:1、含高酪胺的食物,如咖啡、巧克力、奶制品。2、动物脂肪,其诱发偏头痛占全部食物因素的49.8%,严格控制可防止偏头痛发作。3、酒精饮料:特别是红色葡萄酒、白酒、柠檬汁、柑橘、冰淇淋等。4、牛肉香肠,肉类腌制品,酱油等。

注意生活规律,避免过度疲劳、压力过大、防治亚健康状态等。找出头痛诱发及缓解的因素,并尽可能避免。如避免某些食物,保持规律的作息、规律饮食。不论是在工作日,还是周末抑或假期,坚持这些方案对于减轻头痛发作非常重要,接受这些建议对30%患者有帮助。另有人倡导有规律的锻炼,如长跑等,可有效地减少头痛发作。

偏头痛患者要有既得之则安之的心态,一旦出现偏头痛发作,千万不要烦躁。心里越烦躁,则头痛的感觉越强烈。

(圣时)

## 80%的痔疮无需手术治疗

说到痔疮,很多人的第一印象就是“痛”。痔疮的痛原本就难以忍受,手术割痔疮更是让人痛不欲生。事实上,痔疮的本质就是脱出的肛垫,是人体的正常组织,绝大多数患者并不需要手术治疗。

痔疮本身有自愈性和发作性的倾向,但临床上80%的痔疮是不需要手术治疗的。只要注意饮食,按时作息,轻微的痔疮一般都会自我修复,也可以用栓剂和温水坐浴治疗。坐浴一般每日两次,每次20分钟,可以适当加入少许高锰酸钾粉,与水的配比为1:1000。如果痔疮发生充血水肿,扩张甚至是脱出,就要进行干预治疗。

需提醒的是,痔疮应尽早预防,以防症状加重,忍受痛苦。预防痔疮,首先要尽量避免辛辣、刺激的食物,多吃水果和蔬菜,尤其是富含膳食纤维的萝卜、芹菜等;其次要避免久坐、久站;最后要保证大便通畅,养成良好的排便习惯,不长时间蹲厕。

(生时)

## 预防慢性咽炎应戒烟酒

### 避免用嗓过度

一到冬季,慢性咽炎的发病便会持续增多。专家表示,一些不良生活习惯是导致慢性咽炎的“帮凶”,比如吸烟与饮酒过度。另外,被动吸烟和主动吸烟咽喉部受到的刺激几乎是一样的,这就说明,在吸烟的环境里,大家都在承担患病风险。

慢性咽炎的第二天“帮凶”是熬夜或晚睡。此外,经常说话等用声过度的习惯,也会诱发此病。所以一旦慢性咽炎出现,应该先想想自己是不是哪些生活习惯不太好,并赶紧做出调整。

对于慢性咽炎的治疗,抗生素是解决不了问题的。滥用抗生素只会导致咽喉部位的正常菌群失调,甚至引发二重感染。因此慢性咽炎出现后,还应在医生指导下用药。咽炎治起来麻烦,不治又影响工作和情绪,此时,预防就极为关键,应做到以下3点:1、戒烟酒。烟酒既可刺激咽喉又可使机体功能受损,应坚决戒除。

2、保持居室内空气湿润清洁,室内不吸烟,不带有刺激气味的物品放在室内。冬季用暖气取暖时应注意室内不要太干燥,可使用加湿器。同时,应避免用嗓过度或大声喊叫,注意休息,减少操劳,适当锻炼身体。

3、适量参加体育活动,增强体质与抗病能力。

(三玖)

## 低血压怎么办

### 可试试足底按摩

随着医学知识的普及,人们对高血压越来越重视,但低血压则仍然受到“冷落”。低血压轻则可无任何症状,重则出现精神疲惫、头晕、头痛,甚至昏厥。

专家提醒,如果并非病理性低血压,一般不必服用升压药物。低血压一般不需要特殊的治疗,只要在日常生活中适当注意营养,经常参加体育锻炼,改善体质。症状明显或影响正常生活的低血压患者要及时到医院治疗,以免发生严重后果。另外,低血压患者入浴时,要小心防范突然起立而晕倒,泡温泉也尽量缩短时间。

饮食方面,低血压患者适宜荤素搭配,桂圆、莲子、大枣、桑椹等,具有健神补脑之功,宜经常食用,增强体质。

此外,还可以试试足底按摩,也可以起到一定的保健功效。当然,如果上述的方法都不能改善,请立即寻求专业医疗机构的帮助。

(总和)

## 感冒后,最该做什么事?

# 保证睡眠,适量多饮水

冬天,随之而来的是感冒高发。感冒到底是怎么回事?感冒后应该怎么办?美国最新研究为我们揭示了这一系列问题的答案。

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的一份《感冒白皮书》,为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。第一个“一”:感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”,有超过100种以上的病毒可能诱发感冒;第二个“一”:一般来说,感冒的症状会持续一星期,不论服药与否;第三个“一”:感冒的起点,应该是出现症状的一天前,此时病毒已经在你的体内驻扎。

《感冒白皮书》同时指出,很多人并不知道,感冒药的主要功效是缓解症状,让你感觉好受点、休息好点,但并不能缩短病程。有些人会服用抗生素,其实抗生素根本不能消灭病毒,胡乱吃药可能会加重病情。应该做好以下几件事:

**保证休息和睡眠。**感冒后,最好给自己找张舒适点的床躺下来。不要想着去上班,也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。《美国医学杂志》研究表明,睡眠不足7小时,感冒几率增加3倍。因此,感冒后一定要保证睡眠时间,一般按照次日醒来的个人感觉为

准,如果感觉精力充沛、头脑清醒,说明休息得比较理想。

**补点维生素C。**维生素C能促进免疫球蛋白合成,提高机体功能酶的活性。对于防治感冒是有一定效果的。不管是服用维生素C补充剂,还是吃点富含维C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,都能起到缓解感冒症状的作用。

**适量多饮水(包含电解质饮料)。**保证每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是电解质饮料。注意应间断性喝水,每次不要超过300毫升。如一次大量饮水可能引起水中毒,不利于感冒