



反复感冒需补脾

■本报记者 侯赛 通讯员 李行

经常感冒的人是因为气质体虚，而气质体虚的一个重要原因与脾胃功能弱有关。反过来，经常感冒的人又容易发生脾胃功能减弱的症状。脾胃和感冒有什么关系呢？为此，记者采访了三亚市中医院脾胃科主任周军怀。

脾胃不好易致抵抗力低下

“人活一口气，佛争一炷香。”人的呼吸就是靠一口气。药王孙思邈曾说，“民散则国亡，气竭则身死”。“气”真的有这么重要吗？
那气从何来呢？周军怀表示，表面上看，气是从口鼻的呼吸中来的。而中医认为，“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气”，意思是人体内的气来源于我们吃进去的食物，脾胃将饮食化生为水谷精气后，又传给肺，再借助肺的输布功能将其布散五脏六腑、四肢百骸，维持人体正常的生命活动。因此，“脾是生气之源”，“肺是主气之枢”。脾肺相对不足的人，容易出现气虚。
周军怀指出，一个人的免疫功能不完全取决于脾胃功能的强和弱，但是脾胃功

能不好，就容易表现为免疫功能低下。再加上现代人饮食无规律，工作过度劳累，精神压力过大，免疫力长期处于低下状态，再染上感冒之后，不能让身体得到真正的恢复与调养，容易导致恶性循环，出现反复感冒的问题。

易感冒是气质体虚者常见症状

生活中，如果一个人的“气”长期处于低下状态，就是气质体虚。气质体虚有以下常见症状：
一、容易感冒。人体的肌肤表层分布着一层卫气，卫是卫兵、守卫的意思。卫气能抵挡外界邪气的入侵，保卫人体的安全。这层卫气由肺输布而成。肺气虚弱，卫气不固，人体抵御外邪的能力减弱，邪气入侵，感冒便产生了。
二、体倦乏力。脾主四肢和肌肉，

脾气一旦亏虚，四肢肌肉失于气血濡养，则松弛无力，人体就会出现疲劳、倦怠、慵懒，说话声音特别轻、有气无力的现象。
三、说话无力。气质体虚的人说话声音特别轻，有气无力，如果说话快一些，往往会上气不接下气。

感冒早期以食疗为先

那么，反复感冒，也就是气质体虚人群应如何调理呢？周军怀表示，感冒是最常见、最普遍的疾病，应以预防为主。已经感冒的患者要及早治疗，利用食疗治疗早期感冒的效果较好，如果感冒较重则需药物治疗。药物治疗可选用中药，注意补脾，顾护阳气。
医生建议，在感冒初期，可以试试以下食疗法。

食疗方法

- 风寒感冒**
葱白粥：大米50克，生姜5片，连须葱白5段，米醋5毫升，加水适量煮粥，趁热饮用。年老体弱者受凉、感冒尤宜。
- 苏姜汤**：可取紫苏叶5~10克，生姜3片，稍稍煎煮，代茶饮服。紫苏茶能发汗散寒以解表邪，又能宽中行气、解郁止呕，所以，在略受风寒而见胸闷、呕恶不适的，饮此茶最适宜。
- 风热感冒**
胡萝卜马蹄汤：胡萝卜500克，马蹄500克。将胡萝卜洗净、去皮，切成小块。将马蹄和萝卜放入锅中，加水煮1小时，最后加入适量的冰糖作为调味即可。
- 南北杏煲猪肉**：南杏仁10克，北杏仁10克，无花果3只，瘦肉500克，食盐少许。南北杏仁浸泡一段时间，去外皮；无花果洗净；瘦肉洗净切件。然后将已准备好的汤料放到汤锅内，煮沸后用文火煲1~2小时，调味即可。
- 补脾胃食疗方法**
红枣莲子粥：取红枣20枚，莲子15克，米100克，水适量。将红枣、莲子、大米洗净后加入适量清水，旺火煮沸，再改用小火熬煮成粥，食用。
功效：具有益气健脾、补虚健身的功效，特别适合于中老年人脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、体倦乏力、大便泄泻等症状者食用。
- 薏米山药粥**：薏米(薏苡仁)10克，山药10克(鲜山药50克)，大米100克，水适量；做法与红枣莲子粥相同。
功效：具有健脾渗湿、滋补肺肾的功效，适合于有消化不良性腹泻、大便泄泄、全身无力、心悸气短等症状者食用。

制图/杨薇

春季多吃芽菜 爽口养生

■见习记者 王培琳

三四月的海南，是一年中相对风大雨少、气候干燥的季节，“上火”最易发生。不同于盛夏季节的“湿热”，这时的上火更多是“燥热”，症状有如咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。此时，在日常的生活中应多吃清热去火，健脾爽口的蔬菜。
海口市中医院消化内科主治医师李枝锦表示，中医上讲，春季属“肝”，肝属“木”，木主“生发”，因此，被古人称为“主生”的芽菜在春季尤为适用。中医讲求“天人合一”，春季万物复苏，人的肝气也在升发，此刻食用芽菜是属于遵循大自然的养生之道，譬如，北方三四月份的香椿苗、嫩榆钱等。
芽菜也称芽苗菜，是各种豆类、薯类、树类的种子培育出可以食用的“芽菜”。常见的芽苗菜有：香椿芽苗菜、荞麦芽苗菜、苜蓿芽苗菜、花椒芽苗菜、绿色黑豆芽苗菜、相思豆芽苗菜、葵花籽芽苗菜、萝卜芽苗菜、龙须豆芽苗菜、花生芽苗菜、蚕豆芽苗菜等30多个品种。品种丰富，营养全面，是常见的蔬菜。芽菜具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。以绿芽菜为例，其每百克热量仅18千卡，具有清热利水功效。

李枝锦说，传统的芽菜是指黄芽菜，后来市场上逐渐开发出绿芽菜、黑芽菜、豌豆芽菜、蚕芽菜等新品种。绿芽菜轻易消化，具有清热解暑、利尿除湿的作用，合适湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。黄芽菜健脾养肝，其中维生素B2含量较高，春季适当吃黄芽菜有助于预防口角发炎。黑芽菜养肾，含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素，含量比绿芽菜还高。豌豆芽护肝，富含维生素A、钙和磷等营养成分，蚕芽菜健脾，有补铁、钙、锌等功效。各种芽菜都是春夏季节爽口养生的菜品。
李枝锦建议，芽菜最好的吃法是清炒或者和肉末放在开水里稍微一煮，熟了再放盐和味精即可，尽量坚持其平淡的性味和爽口特点。另外，芽菜不能隔夜吃，所以最好买来当天就吃完，假如需要保存，可将其装进塑料袋密封好，放进冰箱冷藏，最多不能超过两天。
医生提醒，有些蔬菜发芽后坚决不能吃，最典型的的就是土豆。土豆发芽变绿就不能再吃，否则有中毒危险，会出现呕吐、腹痛、腹泻等急性中毒症状，发芽的土豆最好整个扔掉。



养生祛湿看过来 健脾祛湿可食用茯苓、白术

■见习记者 王培琳

在致病的风、寒、暑、湿、燥、火这“六邪气”中，中医最怕湿。海口市中医院消化内科主治医师李枝锦说，湿气夹寒则成为寒湿，湿气夹热则成为湿热，湿气夹风则成为风湿，湿气可侵袭人体脏腑、皮肤、关节……为什么现代人的病那么复杂难治？很多时候就是因为脏腑功能失调而生的内湿，与外感六淫之湿胶着、黏腻难祛。
李枝锦表示，体内郁结湿气大致有三个原因：进食过于油腻、滋腻；跟时节，季节有关，譬如南方的春夏季节湿气较重，人们就容易受湿气侵袭而郁结体内；与自身脾胃功能有关。若人的脾胃功能不好，水谷不能正常运化，就容易产生湿气。
湿气郁结于体内不同地方，会产生不同症状：郁结于关节，会四肢酸懒，身重而痛；郁结于脑腑，会头昏头重；郁结于脾胃，会胸中郁闷、脘腹胀满、恶心欲吐、食欲不振；郁结于膀胱，会小便异常

等等。
那么，如何判断自己体内是不是有湿呢？李枝锦表示，判断自身是否湿气郁结，最便捷的方式是看大便。如果大便不成形，长期便溏，常为体内有湿；如果大便成形，但大便完了之后总会有一些粘在马桶上，很难冲下去，这也是体内有湿的一种表现。如果有便秘，并且解出来的大便不成形，那说明体内的湿气已经很重了。
此外，也可以吐出舌头观察一下，若黄中带腻，那是体内有湿的表现。黄得越厉害，或者腻得越厉害，说明湿气越厉害。
李枝锦建议，在日常生活中祛湿可以从以下几方面做起。第一，祛湿要健脾胃为先，脾胃为运化水湿的中枢。食疗祛湿的方法主要有三种：健脾祛湿、芳香化湿、淡渗利湿。中医认为茯苓性味甘淡平，入心、肺、脾经。具有渗湿利水，健脾和胃的功效。白术具有明显而持久的利尿作用。
芳香化湿可以砂仁与冬瓜煲汤，藿

香、佩兰等泡水代茶饮。砂仁是一种芳香性药材，具有化湿开胃，温脾止泻的功能，与利湿的冬瓜同食，能起到良好的祛湿效果。
淡渗利湿可以常用小米或者薏米红豆。薏米，性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿；红豆，性平味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿。
另外，还可以选择淮山、党参等放到煲汤材料中，或煲成粥、煮水喝，都可利尿、除湿。这种方法对水肿的人尤其有效，但不适宜尿多的人食用。
第二，多运动。运动可以缓解压力，促进身体器官运作，加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动，都有助活气血循环，增加水分代谢。
第三，尽量避免湿气较重的环境。人体内产生湿气，除了自身代谢问题以外，很大部分与环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中，就容易导致湿气入侵体内。



茯苓



白术

服药必须用开水吗？

常见中成药的送服方法

芹菜汁+六味地黄丸

专家解析：六味地黄丸是滋补肾阴的基础方剂，具有增强免疫、抗衰老、抗疲劳、抗低温、耐缺氧、降血脂、降血压、降血糖、改善肾功能、促进新陈代谢及较强的强壮作用。芹菜性寒、味甘，能平肝清热、祛风利湿、熄风降火。用芹菜汁送服治疗高血压以及肝阳上亢引起的头晕、头痛、面红耳赤的中成药，能起到协同作用。

白萝卜汁+二陈丸

专家解析：二陈丸是由陈皮、半夏、茯苓、炙甘草四味中药配伍组成的方剂，具有除湿化痰、调气和胃等功能，临床上常用二陈丸治疗因痰湿困脾所引起的胃气不舒、咳嗽痰盛、恶心呕吐等症。而白萝卜具有降气止咳、化痰止咳、消积化滞、生津止渴、补心安脏等功效。用白萝卜汁送服治疗气郁头痛、肺热痰多、食积不化的中成药效果更佳。

芹菜汁+六味地黄丸

专家解析：六味地黄丸是滋补肾阴的基础方剂，具有增强免疫、抗衰老、抗疲劳、抗低温、耐缺氧、降血脂、降血压、降血糖、改善肾功能、促进新陈代谢及较强的强壮作用。芹菜性寒、味甘，能平肝清热、祛风利湿、熄风降火。用芹菜汁送服治疗高血压以及肝阳上亢引起的头晕、头痛、面红耳赤的中成药，能起到协同作用。

蜂蜜水+麻仁丸

专家解析：麻仁丸是古今常用的润下药，药性较为缓和。不仅可以刺激肠壁蠕动，有利于排便，还可以润肠通便，阻止大便中的水分被直肠过多地吸收，有利于软化大便，

进而起到减少痔疮患者排便的痛苦，促进排便的作用。而蜂蜜性平、味甘，有甘缓益脾、润肠止咳、润肠通便的作用。将水与蜜用100:1的比例配成蜜水，送服用于治疗肺燥、肺虚、肠燥便秘等疾病的中成药，不但能增强其润肺止咳、润肠通便的功效，还可矫正药味。

米汤+香砂养胃

专家解析：香砂养胃丸具有温中和胃的效果，用于胃阳不足、湿阻气滞所致的胃痛、痞满等症。而米是味甘、性温的，有补气、养阴、益肠胃、健脾止泻的作用。将米与水按1:15比例熬成汤，以此汤送服补气、养肠胃的中成药，一能增效，二能减少对胃肠的刺激，降低药物的毒副作用。

(家庭医生在线)

保健贴士 5大补血误区需注意

- 误区1:阿胶能补血**
很多人都认为阿胶补血，其实血绝对不是靠吃当归、阿胶就能补充的。阿胶不能直接补血，而是通过驴皮的收敛功能使血暂时地会聚起来，集中在一处发挥作用，从而使机体的状态暂时得到好转。如果你的脾胃功能正常，就是吃米饭、馒头也能补血。这才是正确的“补”的原则。
- 误区2:多吃猪肝能补血**
猪肝是猪体内最大的解毒器官，各种有毒代谢产物和饲料中的某些有毒物质，都会留在猪肝内，并经它解毒后进入肾脏，再通过小便排出体外。猪肝有营养也有大量毒素，补血效果微弱，不宜多吃。
- 误区3:红糖补血效果好**
民间一直流行红糖水可以补血的说法。然而专家指出，红糖水并没有民间传说的补血等神奇功效。
- 误区4:喝牛奶能补铁**
牛奶是含有丰富的蛋白质和其他营养物质，但是含铁量不高，而且人体对牛奶中的铁元素的吸收率只有10%，基本上难以补充充足到长期性贫血的女性所需的铁元素，因此，依赖喝牛奶来补血是不可行的。
- 误区5:蔬果不可补铁**
大家都知道蔬果都富含维生素C、柠檬酸及苹果酸，以为没有铁元素就不可以补血。其实是错误的，大部分蔬果的确几乎不含铁，但是蔬果所含的有机酸成分可以与铁作用成化合物，从而增加铁在肠道内的溶解度，有利于铁的吸收。(小桑)

五类男性易患前列腺癌 提早预防是关键

前列腺癌不仅造成生活质量下降，更危及生命。面对前列腺癌，提早预防是重中之重，五类男人要特别注意。
男性特征明显者 许多泌尿外科医生在临床中发现，男性特征越明显，譬如毛发越茂盛、男性器官越发达、精力越旺盛的男性，往往容易患上前列腺癌的手术台。禁欲或纵欲都有可能影响体内激素平衡，拥有健康的性生活习惯十分重要，不能毫无节制，也不能矫枉过正。
年纪大者 前列腺癌是老年疾病，年纪越大，患癌几率越高。年纪越大的男人，越要注意前列腺健康。
生活不规律者 不规律的工作、生活造成人体生物钟紊乱，激素水平不稳定，是更易患前列腺癌的原因。
吃肉不忌嘴者 摄入过量动物脂肪、红肉，特别是烧烤过的肉，可能是前列腺癌发病率升高的原因之一。至于吃辣吃火锅过多是否会导致前列腺癌，两者并没有直接关系。
体型肥胖者 前列腺癌一个十分重要的原因就是性激素水平紊乱，肥胖恰好容易导致雄性激素缺乏等问题，因此胖男人可能会更容易患前列腺癌。(小桑)

尿道结石或引发出血

常常有男性尿道结石患者出现尿道出血，这是为什么？专家作出如下解释：一、患者未按医嘱用药，饮酒以及辛辣食物可影响疗效。二、药物选择不当，淋球菌对之耐药，再感染，性伴未经治疗。三、只给予抗一种病原体的药物，忽视了混合感染。滴虫引起的男性尿道出血；某些细菌感染导致非特异性尿道炎；由于局部抵抗力下降而导致前列腺炎；尿道粘膜炎症性损害如水肿、增生尚未恢复，或者局部神经受牵拉，可以出现男性尿道出血。
选择敏感的抗生素治疗男性尿道出血，最好先作细菌培养。当出现排尿不适，疑有尿路感染发作时，应先保留尿标本(作细菌培养用)后再服药，如先擅自服药再留尿标本，则细菌受抑不易生长，容易造成“假阴性”。
一般药物治疗尿道出血后症状会消失，但不能立刻停止用药，要在症状消失后持续服药一段时间。(玖文)

控制糖分摄入 警惕“隐身糖”

控制糖分摄入是保证人体健康的关键。有关专家提供以下健康忠告供大家参考。
1、日常尽量不喝各种甜饮料。偶尔一次聚会也就罢了，自己不要主动去喝。
2、直接吃水果，市售果汁和榨的“原汁”应当控制在1杯以内。榨果蔬汁时尽量多放蔬菜，少放水果，避免自榨果蔬汁含糖过多。
3、乳酸菌饮料限量饮用，认真阅读食品标签上的碳水化合物含量一项。
4、如果每天要喝一杯红糖水或蜂蜜水，就最好远离其他甜食、甜饮料，饼干曲奇巧克力之类最好免掉。
5、喝咖啡尽量少量不加糖，喝牛奶、豆浆也不要加糖。
6、如果某种产品号称“低糖”，那么要看看它是否达到营养标签上说明的低糖标准(100毫升液体或固体当中的糖含量低于5g)。
7、焙烤食品尽量控制数量，自己制作面包饼干点心可能很有情调，但除非不加糖，否则也不是可以每天放开的理由。
8、小心“营养麦片”和各种“糊粉”类产品中加的糖，数量真的非常可观。(小桑)