

冬季进补男女各不同

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

冬天寒冷,很多人都希望通过进补来保养身体。海口市人民医院中医科主任王德告诉记者,现在人们都意识到进补的重要性,但不少人科学进补却认识不足,并不知道何时才要进补,也不懂得补哪方面才有效,花大价钱买补品却达不到效果,甚至还有副作用,有害身体健康。

中年男性最容易透支的就是健康,在冬季最需要的就是养生保健、改善亚健康,尤其是以下几类男性最需要进补。

脾虚 脾虚的男性冬季应以补阳运脾为主,多吃性温健脾的食物,如粳米、莲子、芡实以及鲮鱼、鲢鱼、鲤鱼、带鱼、虾等水产类。山药、大枣、莲子富含淀粉,易吸收,且有健脾益气的作用。在保证每日营养均衡的基础上多喝山药粥、大枣粥、鲫鱼汤、鲤鱼汤。

虚胖 肥胖是导致许多慢性非传染性疾病危险因素。虚胖的男性应控制脂肪及总能量的摄入,饮食宜清淡,少吃盐和味精等调料,做菜多采用少油的烹调方式,如清蒸、清炖、凉拌等。在用鱼、虾和海参类进补时配上冬瓜等清淡利尿的食物,进补效果更佳。羊肉,因其含左旋肉碱,可促进脂肪代谢,有利于减肥,适合虚胖的男士食用。

肾虚 补肾仍然是男性冬补的“重头戏”。肾虚的男性多表现为腰酸、肢冷、腿软、性功能减退、耳鸣等症状,冬季饮食进补应以补肾固阳,养血固精为本。

对于肾虚的男性,冬季进补应多吃鱼、虾、牡蛎和韭菜等食物。适当摄入营养丰富、温肾填精、产热量高、易于消化的食物,可提高免疫力,如羊肉,补体之虚,益肾之气。也可食用温性水果,如大枣、橘子、柿子等,以补血益肾填精,抵御寒邪。

常熬夜的男性 这些人早餐要营养充分,以保证旺盛的精力;中餐则多吃含蛋白质高的食物,如瘦猪肉、牛肉、羊肉、动物内脏等;晚餐宜清淡,多吃维生素含量高的食物,如各种新鲜蔬菜,饭后吃点新鲜水果。

脾虚男性可多喝山药粥

不是每个人冬天都要进补

王德表示,事实上,并非每个人到了冬天都有进补的需要。“补”是补不足,有不足才需要补。而不足多为虚,虚又分阴虚、阳虚、气虚、血虚等,这几类虚可单独出现又可同时存在。因此,日常生活中,进补的总原则就是“平衡阴阳,调和气血”,哪方面虚就补哪里。

专家认为,冬季进补,也要分男女老少。中医认为,男性以气为本,女性以血为主。由于很多患者很难自行判断自己的情况,应当找医生诊断病情,再作出合理的进补安排。



女性冬令进补关键在调血

王德表示,女性冬季进补应从调整入手,调和好机体内外平衡,使身体保持在一个气血通畅的状态下,然后再根据情况来确定是否需要进补。女性生理特点不同于男性,女性以血为贵,冬令进补的关键在调血,应根据以下的情况制定不同的进补方案。

怕冷 有些女性尤其是更年期妇女,每逢冬季特别怕冷,医学上称为冷感症。医学研究认为,女子由于经期、孕期、产褥期或患有贫血、胃肠病及久病体虚等,机体抵抗能力降低,抗寒能力差,故冬季特别怕冷。另一方面,营养缺乏、低血压或甲状腺功能减退,也会引起局部或全身血液循环障碍,导致手脚冰冷。

中医认为,多吃羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑、大蒜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、桂圆、栗子等温热的食物,有助于御寒。为了预防或减轻冷感,应积极参加适宜的体育锻炼,尤其是从事久坐或久立工作的妇女,应多做手、脚和腰部的运动。

贫血或血虚 血虚,类似于现代医学的贫血症,患者经常出现头晕、眼花、面色萎黄、失眠、多梦、月经不调等症状。血虚女性的最佳补品为阿胶、当归。阿胶被称为“补血圣药”,具有补血止血、滋阴润肺等功能。对贫血或血虚的女性来说,补铁是最重要的,可以多吃一些动物肝脏、瘦肉、大枣、枸杞、蜂王浆等含铁丰富的食物,以及木耳、海带、核桃仁等含蛋白质和铁等造血原料丰富的食物,有条件者可以吃一些海参、鲍鱼等。

月经不调、经量过多 这类

人可选用人参、当归、川芎、黄芪等中药,也可选用乌鸡白凤丸、阿胶补血浆等中成药。日常生活中多吃海参、鱼虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、芝麻、菠菜等食物。

身体瘦弱 脾胃健,气血盛,则肌肉丰腴,肢体强劲。反之,则身体消瘦,肢软乏力。防治体瘦先要排除甲亢、肝病、肾病以及肿瘤等多种慢性病。很多身体瘦弱的女性都存在挑食和偏食现象。因此,首先应改掉不良习惯,增加膳食摄入量,膳食应丰富多样,多吃碳水化合物。此外,高蛋白食品、蔬菜和水果一样都不能少。

胃肠功能较弱的瘦弱女性,可选择鸡、鸭、鱼及动物肝脏食用。体瘦之人,多阴虚、血亏津少,故饮食上宜多食甘润生津之品,如牛奶、蜂蜜、鸡蛋、鳖(甲鱼)、海参、银耳等。

气虚 气虚的女性主要表现为神疲乏力、气短、倦怠,也就是全身精神不佳,体力不济。适合气虚者服用的补品为人参,包括西洋参、白参(生晒参)、野山参、红参(朝鲜参、高丽参)等。一般来说,气虚而稍偏热者,如患有高血压、糖尿病、冠心病、慢性肝炎、更年期综合征者服用西洋参为宜。

单纯气虚者可服用白参(生晒参),气虚较严重者可服用野山参,因为野山参补气的功效显著。气虚偏寒者应用红参(高丽参)进补,红参有补气温阳的功效。气虚的女性在秋冬季节应该多吃萝卜、大枣、排骨汤等补气的食物;在药补上,可以喝由黄芪、人参、白术、甘草配制的“四君子汤”。

养生百科

五大最伤肾习惯,你有吗?

中医认为,肾藏精。肾不好,自然精气不足,整个人都会显疲色。除此之外,肾还会影响生殖功能,能否孕育出健康的下一代全看你的肾是否健康。对此,专家总结出了一些日常伤肾的习惯。

暴饮暴食

暴饮暴食是一种不良的生活习惯。人进食后,食物从口腔经咀嚼后再到胃部先消化吸收,再通过大肠蠕动,以粪便的形式排出体外。有些人一到年会、聚餐时,就会吃下过多的“美味”,这样不仅会打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律。而且大多数的食物消化吸收后经肾脏排出,这无疑会给肾脏带来负担,长期下去,肾脏自然会受到损害。

长时间憋尿

憋尿在医学上称为“强制性尿液滞留”。尿液如果长时间滞留在膀胱,会使膀胱内压升高,导致膀胱内很容易受到细菌入侵,进而引发膀胱炎,久而久之,还可能出现精神性遗尿现象。

喝水过少

专家提醒,一个健康的成年人每天应喝6—8杯水,否则极易出现脱水,对身体健康造成伤害。一旦水分补充不够,就会出现脱水现象,许多男性易患的疾病,如前列腺炎和慢性肾炎等,都与水摄入不足有关。

过咸

肾虚患者,大多喜欢吃咸的东西。虽然适量的咸有补肾的作用,但是过咸则会削弱肾脏的功能。一旦饮食过咸,体会会吸收过量盐分,导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

饮料当水喝

喝饮料是很多人最常用的补水方式,经常能看到男人精力不足时,就拿一杯功能饮料喝,顿时精神抖擞。但是这些饮料基本为酸性,饮用后会改变人体的酸碱度,而肾脏是调节人体酸碱度的主要器官,长期过度摄取软饮料及运动饮料,会给肾脏带来负担,增加肾脏损伤的概率。(桑九)

糖友冬天如何健康洗澡

洗澡是日常生活中最常见不过的事情,尤其是在寒冷的冬季,洗上一个热水澡可以让身体更暖,更好地促进睡眠。但是,患有糖尿病的人冬季洗澡有6大问题一定要留意。

1、有皮肤破损的糖友洗澡易加重局部感染,建议等皮肤损伤愈合后再洗。伴有心脑血管疾病者,浴室应空气流通,不宜紧闭房门,以避免在温度过高、空气不流通的情况下,由于缺氧引起心血管意外。

2、由于糖友常伴有神经病变,末梢神经对温度及疼痛的感觉减退,不能准确判断水温,稍有不慎就可能引起较为严重的烫伤、感染甚至发展为糖尿病足。因此,水温不宜超过40℃,洗之前应使用温度计测量。

3、洗澡时消耗较大,易发生低血糖,糖友空腹洗澡有极大风险。因此,糖友洗澡要确保在进餐后、血糖控制相对稳定时进行,并在浴室准备一些随手可拿到的食物或糖块。洗澡时间不宜过长,建议不超过15—20分钟。

4、洗澡过程中如出现头晕、心慌、多汗等,多是低血糖;也可能是由于血管扩张而引起脑供血不足。发生上述症状时应立即进食,同时检测血糖、血压。

5、尽量少用香皂、沐浴露等,避免过度搓擦。因洗浴用品多为碱性,可导致皮脂腺破坏,加重皮肤干燥;过度的搓擦则造成皮肤破损,增加感染风险。

6、糖友洗澡之后应仔细检查身体各部位有无破损、烫伤,尤其下肢、足底等不易察觉的部位,有问题立即就诊。(久文)

喝这三种粥 保暖养胃又防病

寒冷的冬天,喝一碗热腾腾的粥既暖心又暖胃。以下为大家推荐3种粥,大家不妨根据自身情况进行选择。

①黑豆羊肉粥——补肾壮阳

适合人群:肾虚面黑,腰酸酸痛,双膝无力的人群;男子阳痿、遗精;女子月经不调、怕冷等。

材料:黑豆50g,羊肉适量,粳米100g,幼盐少许。

方法:新鲜羊肉斩件,沸水中滚五分钟,捞起洗净;黑豆放入铁锅中,不必加油,炒至豆衣裂开,洗净晾干;粳米洗净泡半小时;砂锅内加入适量清水,煲至水滚,加入上述材料,用中火煮约一小时,加盐即可。

②小米三麦粥——调节肠胃

功效:软化血管,降血脂、胆固醇,美容,祛斑,减肥。可预防高血压,糖尿病,高脂血症。

材料:小米、糙米、薏米、大麦、燕麦、荞麦各取一份。

方法:将上述食材洗净泡半小时;砂锅内加入适量清水煲至水滚,加入全部材料,用中火煮约一小时,根据个人口味加盐或糖调味即可。

③二枣粥——补脾养血、安神

适合人群:失眠、心悸,面色不华,神疲等症状者。

材料:酸枣仁30g,鸡心枣15枚,粳米100g,红糖适量。

方法:将酸枣仁单独煎水,取汁去渣;鸡心枣去核;粳米洗净泡半小时。砂锅内加入酸枣仁汁,与粳米、鸡心枣共煮约一小时,加红糖调味即可。(桑文)

冬天慢性病多发,调养以温补为主

■ 本报记者 侯赛

随着人们生活水平的提高,养生保健意识逐步升高。按照中医传统理论,冬季是人体进补和调理体质的最佳时节,很多人选择了冬季调补。如何科学地进行冬季调补,是很多人面临的首要问题。海南省中医院营养健康科专家符光雄认为,冬季调补需注意“量体裁衣”,以温补为主。

天冷慢性病高发

近日,在海口市的社区医院里,记者看到很多老年人患者。“老人们抵抗力比较差,一到冬季就特别容易犯病。”一社区医师告诉记者,冬季是慢性病的高发期,患者一定要特别注意。

冬季温度较低,血管收缩,血压升高,给心脏供血的冠脉系统收缩,容易诱发心肌梗塞、冠心病;寒冷会刺激呼吸系统,室内通风不畅,让支气管供气不足,呼吸道疾病尤其是慢阻肺患者,会明显感觉到呼吸不畅;冬季排汗减少,饮水量减少,水分摄取不足,血液黏稠度增加,血管阻力及血压上升,容易形成血栓,增加脑梗死和心肌梗死发作的机会。天气寒冷,活动量减少,包括脑、心肌、内脏血液灌注也相对减少,也是慢性病激增的原因之一。

冬季锻炼勿赶早

谈及冬季养生,符光雄表示,应注意一个“藏”字。“藏”首先要注意保暖。保暖的衣物不等于贴身,甚至紧身。尤其是糖尿病患者,血液循环不畅,神经末梢循环减弱,更容易冻伤,且糖尿病患者对冻伤的恢复较差,甚至出现因冻伤久治不愈最后截肢的病例。

冬季锻炼可增加热量,调节新陈代谢,提高自身免疫力。“但中老年人一定要注意,冬季天气寒冷,四肢僵硬,最好在太阳出来之后再出门锻炼。另外,如果是雾霾天气,最好不要出门锻炼,特别是有心血管疾病的老人最好不要外出,以防受寒后脑供血不足,诱发中风。

饮食以温补为主

冬季寒气逼人,人体需要更多能量维持平衡,所以在很多患者眼里,冬季是进补的最佳时期。

冬季饮食要少食生冷,以“温补”为主。“牛羊肉、龙眼、山药、大枣等温热的品,都可以抵御寒

冷。”符光雄说,冬季很多女性总感到手脚冰凉,这都是因为血液循环不畅导致的,萝卜含有的粗纤维可促进胃肠道的蠕动、维生素可以加快血液循环、活血。另外,多吃黑木耳以及菌类,不仅可以帮助活血,还能预防高血压等疾病。

在冬季很多人喜好大味、油腻的饮食,但这样并不健康。太过油腻的食物会增加胃肠道的负担。最好多吃香蕉、柿子、荸荠等食物,以利润肠通便。药膳在冬季也是热门菜品,不少人会适当补充黄芪、党参等比较温和药材,但符光雄提醒说,冬令应根据自身实际情况有针对性地进补,尤其在使用中药材时,最好咨询专业医生,不可盲目进补。



少生气,学会“情绪”养生

控制情绪,适当倾诉,合理哭泣

■ 见习记者 徐晗溪

中医认为,人的七情六欲、喜怒哀乐与四时一样,是一种自然状态。

海南省国学教育协会会员、中医学学者颜清辉表示,“肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐”。按照中医学理论,如果七情太过、大喜大悲,则会导致阴阳失调、气血不周,进而影响身体。所谓的“情绪养生”,便是利用七情与五脏的关系,调节情绪,从而达到养生的目的。

现在已经进入《黄帝内经》所说的“冬三月”。所谓天随时转,不同的季节,养生方法也不同,而冬季养生的关

键在于“藏”。颜清辉认为,从“藏”的角度,情绪养生的关键在于“没情绪”、“少点情绪”。

人的情绪和修养、环境、人生观等都有很大关系。人活一口气,古人的健康观点,一言以蔽之,就是一个“精气神”。这股“精气神”体现在健康,便是指身体的精、气、神,三个方面都要充足,即神旺、气充、精足。

其中,“神”最不好驾驭,但是,人们可以养“气”。比较常见的练气功、练太极拳,都是养“气”的功夫。颜清辉认为这些都是外在,重要的还是锻炼自我的克制力与掌控力。最简单的做法,就是学会控制自己的情绪。

据介绍,情绪可以直接驾驭人体脏腑的“气”,因此,控制好喜怒忧思悲恐惊,就能养“气”。

颜清辉认为,“气”养好了,久而久之,就会有精神了。我们也可以将此看作修身养性,精髓在于“隐”与“藏”。从实用医学的角度,可从以下几方面做起:

第一,学会控制情绪、转移情绪;第二,适当倾诉,可以找自己的知心好友倾诉自己的不愉快;第三,合理哭泣,哭泣是一种很好释放和宣泄情绪的方法。第四,借助食疗,例如可用玫瑰花、郁金泡茶饮喝;第五,坚持运动,生命在于运动,能动就能生生不息。