

中药零食有选择地吃

单祺雯



阿胶糕、茯苓饼、龟苓膏、薄荷糖、凉茶、酸梅汤等,很多中药零食一直受到人们的喜爱,认为多少都会有些养生作用。专家提醒,中药零食本身也承载了中药的性质,要根据体质、环境等有选择地食用。

阿胶糕。阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”,市面上用阿胶制成的保健食品很多,如阿胶糕、阿胶枣等。中医认为,阿胶味甘性平,可滋阴润燥,对血虚、面色萎黄、眩晕、心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽等病症有很好的滋补效果。但阿胶属于滋腻食物,吃之前应辨别体质,比如大便不成形的脾虚患者、口苦口臭的湿热人群、血液黏稠度高者、经期女性、感冒发热者不宜服用。另外,吃阿胶还有一些讲究。冬季是一年四季中进补的最佳季节,所以冬至后服用阿胶效果最好,阿胶糕或阿胶枣每天吃3~5个即可。服用期间饮食要清淡,尽量避免吃生冷、油腻、辛辣及不易消化的食物。

茯苓饼。茯苓饼主要由茯苓细粉、米粉、白糖等加工而成,其保健作用来源于中医常用的利水渗湿药——茯苓。中医认为,茯苓味甘、淡,性平,人心、脾、肾经,有健脾和中、宁心安神的作用。平时适量吃点茯苓饼可增强食欲、助消化,对肾虚所致四肢水肿、小便不利也有食疗效果,但不可

过量食用。另外,茯苓饼中含有蜂蜜、白砂糖等,血糖偏高者应尽量少吃或不吃。

龟苓膏。龟苓膏具有清热解毒、滋阴补肾、润肠通便的功效,早在明末清初时,皇亲贵族们就爱吃龟苓膏养生。如今,龟苓膏的配方更加科学,受到大家追捧。不过,龟苓膏有清热排毒作用,偏寒凉,胃寒和脾胃虚弱的人建议少吃。另外,龟苓膏中的龟板有兴奋子宫、活血化瘀的作用,所以孕妇最好不要吃。

薄荷糖。薄荷(学名“银丹草”)是临床常用的中草药,驱风、消炎、镇痛、止痒效果显著。大家常吃的薄荷糖里含有少量薄荷

提取物,有发散风热、清利咽喉的作用,清凉的口感使得很多嗓子不舒服的人都喜欢含上一颗。但薄荷糖药性寒凉,脾胃虚寒、容易腹泻及消化不良的人不宜服用。

凉茶。现代人口味重,火锅、烧烤、麻辣香锅等食物都可能让人上火,很多人的缓解方法就是喝凉茶,有人甚至经常拿它当饮料喝。凉茶是由菊花、金银花、甘草等中药煮沸后加糖所制,可清热解毒、清肺润燥、解暑、散结、消肿,从这点来看,凉茶不失为一种有效的保健饮品。凉茶虽好,但绝对不可大量饮用。从中医角度看,凉茶性味正如其名,阳虚、寒症体质的人(表现为怕冷、四肢发凉、面色苍白)不宜饮用。儿童和老人也要少喝,儿童脾胃功能尚不完善,不能及时调整和适应寒凉刺激,容易腹痛、腹泻;老人经常喝凉茶,阳气容易受损,或导致消化系统病变。

酸梅汤。酸梅汤由乌梅、山楂、甘草煎煮而成,可开胃消食,健康人群可适量喝一些。但市面上销售的酸梅汤含有大量糖,而且通常是冰镇的,所以不建议糖尿病患者、脾胃功能差、经常烧心及湿气重的人饮用。

健康话题

美丽“冻人”如何伤身

萧忠彦

秋冬季,很多年轻人为了美丽而不惜“挨冻”。身处寒冷环境时,人会采用一些机制来保温,同时也会受到一定伤害。近日,美国《读者文摘》杂志对此进行了总结。

裸露的皮肤会冻伤。脸颊、鼻子和手指很怕冷,受凉血管收缩,它们的血流量越来越少。特别是手指表面积大,更容易受到热量损失的影响。一开始你会感到疼痛,后来皮肤中的“温度感受器”会停止工作,逐渐麻木,使皮肤组织受损。

肌肉功能出现故障。肌肉组织在低温环境中无法正常工作。一开始,肌肉会失去精细动作的能力,比如准确按下手机键盘;当大块的肌肉群受到影响,在寒冷的水里无法抓住东西,这也是冬天落水后人更容易遇难的原因。

喘不过来气。通常情况下,当吸入冷空气时,鼻子会起到滋润和加湿的作用,并将其加热后吸入肺部。然而,对于呼吸道疾病患者,进入肺部的冷空气不会变暖,可诱发肺部痉挛和收缩,导致呼吸困难。

起荨麻疹。有些人会对寒冷的天气产生过敏反应,这种情况叫“寒冷性荨麻疹”。其主要表现为不同部位出现瘙痒及风团,可伴有发热、寒颤、头痛和关节痛等。

喝酒会让情况更糟。酒后,虽然皮肤会感到温暖,但身体的核心温度其实在下降,在极端情况下会导致体温过低。

大脑运行变慢。一旦身体进入低温状态,大脑和神经系统很难正常运作,保持正常的思维。在极端寒冷的条件下,下丘脑会先尝试所有帮助保温的机制,但多次失败时,它就不清楚该做什么了。

医生的话



年过四十 睡眠发生七种改变

王健

四十岁后的中年人不仅是单位的中坚力量,更是家里的顶梁柱。面对身体状况的改变和生活的压力,他们的睡眠往往也受到影响。专家表示,中年人的睡眠会出现以下改变,有些情况必须及时调整和改善,否则长此以往对身体不利。

1.睡眠时间变短。人在中年时比二三十岁时睡得更少,这是因为年轻时的身体和大脑需消耗大量能量,睡眠能力会随着年龄的增长而下降。事实上,睡眠需求因人而异,但并不会随着年龄的增长而减少。高质量的睡眠并非只靠时间衡量,如果本身睡眠时间较短,比如只有5个小时,但第二天精力充沛,没有不适,就是好的睡眠;但如果以前需要7个小时,最近睡眠时间明显减少,影响第二天的精神状态,就应及时就诊。

2.为睡个好觉,需要做更多运动。适量运动有助于消除紧张情绪,提升睡眠质量。但如果靠“累”才能让自己入睡,就有必要干预了。因为过量的运动对睡眠无益,反而影响睡眠质量。睡前可适量活动,但不要做剧烈运动。做瑜伽或在床上伸伸胳膊、活动一下关节都是不错的选择。

3.咖啡因的作用更明显。研究发现,年轻时爱喝咖啡,中年或老年容易睡眠差。咖啡的耐受量因人而异,健康人每天适量喝些咖啡有助健康,但不要过量,建议每天不要超过500毫升。喝咖啡的时间最好是上午,以免影响睡眠。

4.睡眠变浅,起夜频繁。深睡时间长是高质量睡眠的前提,如果浅睡眠占主导,就有必要进行调整

健康常识

了。研究发现,睡眠减少是大脑细胞早期老化的表现,且深睡时间会随着年龄的增长而缩短。中年后,夜间多次起夜会使人无法进入深睡眠,大脑休息不够,继而导致白天精力差、记忆力下降。专家表示,年龄越大,睡觉时对

周围环境的声音越敏感。建议睡前别喝浓茶、咖啡、酒等容易亢奋的饮品,不过度用脑,做些轻松的事,保持卧室昏暗,营造安静的氛围等都有助于提升睡眠质量。

5.打鼾增加,慢性病开始影响睡眠。打鼾是上气道阻塞的表现,特别是呼噜声时断时停,说明阻塞严重,出现了呼吸暂停。大量研究显示,在打鼾及睡眠呼吸暂停患者中,高血压患病率高达50%以上。同时,睡眠障碍性疾病还是心血管疾病、糖尿病、认知障碍、癌症、男性性功能障碍等多种疾病的源头。建议平时注意合理饮食、加强锻炼、控制体重、养成侧卧位睡眠的习惯,都有助于预防和减轻睡眠呼吸障碍。如果症状较重,无法控制,应及时就医,尤其是患有慢性病的患者更不能忽视。

6.午睡可能让你晚上失眠。人在清晨3~5点和午间的睡意最高,当身体发出睡眠信号后,保持清醒的时间越长,进入深睡眠的可能性越高。这是大脑中一种被称为“腺苷”的物质堆积增多造成的,清醒时,它会不断累积。午睡会让大脑清除腺苷,导致晚上失眠。不过,短时间午睡能提升记忆力、提高下午工作效率,控制在30~60分钟最好。

7.对温度更敏感。环境温度对睡眠影响很大,太冷太热都会让人感觉不适。尤其是老人,随着组织器官、大脑体温调节中枢功能减退,新陈代谢水平较年轻人明显下降,加上活动量少,对环境温度变化的调节能力会差一些。睡觉时外界温度控制在25~28℃最为适宜。



退休后如何保持年轻

赵鹏程

退休后如何保持年轻态?积极的生活态度、多样的爱好乐趣能让老人活力满满。《美国新闻与世界报道》总结的一些故事非常有启发性。

关注环境。78岁的贝特西·鲁特来自纽约,热爱大自然。她专门创建了一块天然的野生动物栖息地,并关注气候变化对物种造成的影响。她还为蝴蝶、薄荷和珍稀灌木设计了一个迷官花园。

享受骑行。84岁的杰克·劳德来自威斯康星州,他喜欢沿一条改造过的铁轨骑行,还经常参加越野骑行活动。即使是寒冷的冬天,他也在室内骑动感单车。

实现心愿。86岁的邦妮·泽林斯基两年前挑战了高空滑索运动,从此一发不可收拾。去年,她又参加了双人高空跳伞活动。这都是因为5年前,她创建了一份愿望清单,一直在努力一一实现。

旅游出书。对69岁的安妮·加迪来说,去历史遗迹和国家公园旅游是一种点燃激情的方式。她和丈夫在去全球各地旅行的同时,还将当地风土人情记录在册,打算编纂出书。

折纸手工。92岁的波比·纳赫曼一有空闲就喜欢折各式各样的千纸鹤。此外,她还为亲朋好友设计个性化贺卡。

养些宠物。作为一名空巢老人,73岁的伯纳黛特·达维多克收养了一些流浪猫狗,与它们建立了深厚的感情,定期给宠物梳毛、体检、美容和注射疫苗。

颐养天年



人体在傍晚更易燃脂

徐澄

美国《当代生物学》杂志刊登哈佛大学的一项新研究称,傍晚时段人体热量代谢达到峰值,身体燃烧脂肪效率最高。

为了找出一天中人体消耗热量高峰期,哈佛大学医学院克斯·马加泽汀博士和珍妮·达菲博士让10名健康男女在实验室里生活37天。参试者没有失眠症及其他慢性疾病,不吸烟,不过量喝咖啡,也不服用任何处方或非处方药物。他们的食物摄入量受到严格的控制。实验室内没有时钟、没有网络、没有电话,甚至没有窗户。其中3名参试者保持正常的作息习惯,另外7人晚上的就寝时间被提前或推迟4个小时,以检测如果体内生物钟发生了变化,新陈代谢率是否会受到具体影响。结果发现,无论人们饮食、睡眠模式如何,新陈代谢率都保持同步——下午晚些时候及傍晚时,热量消耗达到峰值。傍晚时段人体每小时会额外消耗0.02千焦热量(大约相当于0.5克脂肪),比凌晨4~6点钟约多出10%。

达菲博士表示,规律的饮食和睡眠对整体健康至关重要,任何违背昼夜节律的行为都可能导致身体发胖。新研究结果也解释了为什么夜班族和夜猫子更容易体重超标。

医学发现