

# 五大食疗方降压防痛风

翟子时

## 山楂首乌汤

【用料】山楂30克,何首乌18克,泽泻12克。

【制法】每日1剂,水煎两次,早晚分服。

【功用说明】辅助降血脂、降血压。

【注意事项】中药的用法用料因人而异,建议大家咨询中医师再服用。

## 牛蒡代茶饮

【用料】牛蒡若干。

【制法】取牛蒡片(丝)用开水冲泡三至五分钟即可饮用。泡至无色后,嚼食之效果更佳。

【功用说明】牛蒡有降脂、通便的功效,可清热解毒祛湿、健脾开胃通便、平衡血压、调节血脂、补血补钙、滋阴壮阳、润泽肌肤、美容祛斑、延年益寿。

【注意事项】中药的用法用料因人而异,建议大家咨询中医师再服用。

## 苦芥代茶饮

【用料】苦芥若干。

【制法】将放入杯中的苦芥茶用开水冲泡,倒入开水后,约3-5分钟即可饮用。

【功用说明】预防、治疗心血管疾病;降血脂、降血压、降血糖作用;增强免疫力;抗氧化作用;抑菌杀菌、防止脑细胞老化,用



作抗癌药剂;保护胃黏膜、修复脑损伤、抗抑郁;促进胰岛素分泌,提高胰岛素受体的亲和力。对醛糖还原酶有抑制作用,有利于糖尿病型白内障的治疗;对脑缺血及肾脏缺血损伤有保护作用。

【注意事项】中药的用法用料因人而异,建议大家咨询中医师再服用。

其实痛风和尿酸的指数息息相关!如果平常不注意尿酸的控制,很容易导致尿酸偏高,长期如此还会引发痛风。所以大家需要了解有效的尿酸控制方法,避免尿酸偏高进一步恶化为痛风!

## 马齿苋葛根茶

【用料】马齿苋、葛根、茯苓、菊苣、百合各取5克

【制法】先把配料洗干净,再一起大火煮沸5分钟,之后改文火慢熬50分钟,代茶饮用,每天饮用2-3次。也可以冲饮袋泡茶,开水焖泡5分钟即可饮用。

【功用说明】马齿苋葛根茶有降低尿酸、抑制尿酸过度产生的作用。

【注意事项】中药的用法用料因人而异,建议大家咨询中医师再服用。

## 木耳拌黄瓜

【用料】水发黑木耳、黄瓜各100克、醋10克,盐3克,辣椒油2克。

【制法】水发黑木耳洗净,焯透,捞出,切丝;黄瓜洗净,切丝;将醋、盐和辣椒油拌匀,制成调味汁。取盘,放入黄瓜丝和黑木耳丝,淋入调味汁拌匀即可。

【功用说明】黑木耳可促进肠道内多余废物的排出,黄瓜有利尿作用。两者搭配,可防治痛风患者并发高脂血症。

【注意事项】中药的用法用料因人而异,建议大家咨询中医师再服用。

## 健康话题



## 每天一个鸡蛋护血管

康政

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,富含维生素和矿物质,蛋白质的氨基酸组成与人体组织蛋白质最为接近。但学界关于鸡蛋摄入量与心血管病发生率之间的关系一直争论不休。发表在《英国医学杂志》上的新研究显示,每天最多吃1个鸡蛋并不会增加患心血管病的风险。

加拿大拉瓦尔大学的研究人员在长达32年的跟踪调查中,共发现14806名心血管病患者,其中鸡蛋摄入量越高的受试者体重指数越高,越不愿意接受他汀类药物治疗。在深度研究分析后,研究人员表示,每天吃1个鸡蛋并不会增加患心血管病的风险,对于亚洲人来说,每天吃1个鸡蛋,患心血管病的风险还会降低8%。中国慢性病前瞻性研究(CKB)也曾在中国调查了50余万名30~79岁的成年人,对他们食用鸡蛋的频率和健康关系进行了跟踪调查。其中,13.1%的受试者报告每天都吃鸡蛋(通常为0.76个/天),9.1%的受试者报告从未食用或非常少食用(通常为0.29个/天)。研究显示,与每天不吃或很少吃鸡蛋的人相比,每天吃鸡蛋的人心血管病死亡风险降低18%,中风死亡风险降低28%。

研究合著者、美国哈佛大学研究人员希尔帕·布帕提拉建议,大家可以每天适量食用鸡蛋,每周吃3~6个最适宜。健康的早餐中还可包括其他多种食物,比如全麦面包、纯酸奶和水果等。

## 健康常识

## 鲍鱼壳墨鱼骨也能入药

林国华

鲍鱼壳有另外一个名字,叫石决明。将新鲜的鲍鱼壳洗净、烘干,再打碎研磨,便可入药。石决明最早见于陶弘景的《名医别录》,具有清肝、平肝、潜阳的功效,可用于治疗肝阳上亢引起的头痛、眩晕、手足痉挛等,亦可清肝明目。《玉楸药解》中记载:“石决明味咸、气寒,入手太阳肺经和足太阳膀胱经,可清肺开郁、磨翳消障……”《本草经疏》记载:“石决明,乃足厥阴经药也。足厥阴开窍于目,目得血而能视,血虚有热,则青盲亦痛障翳生焉。咸寒入血除热,所以能主诸目疾也”。此外,用盐水浸润后,它还有固肾制酸的作用。

鲍鱼壳具有平肝降气的作用,且生品更偏于利咽,配合石斛、桂圆肉、枸杞及瘦肉放入炖盅中,加水至浸过材料后开火炖煮成汤,适合有咽干、咽痒、咽痛等咽喉不适的人群,具体用量可根据个人口味调整。饮食调理上均宜清肝、平肝、潜阳,以养肺润燥。

此外,墨鱼骨也是一味常用药材。这块硬骨头在做菜时是个累赘,需取出丢弃,才不会影响墨鱼口感。其实,它还有另外一个名字,叫海螵蛸。将新鲜的墨鱼骨洗净、烘干,碎成小块便可入药。

海螵蛸最早见于《黄帝内经》,其味咸、涩,性温,具有收敛的作用,可止血、固精、止带、制酸、收湿敛疮。内服可用于治疗吞酸、反酸、吐血、衄血(流鼻血)、崩漏、便血、遗精、带下过多等症状。它的化学成分以碳酸钙为主,并含多种矿物质。现代研究表明,碳酸钙具有中和胃酸、改变胃内容物pH值、降低胃蛋白酶活性、促进溃疡面愈合等作用,在治疗胃炎、胃溃疡、胃出血等胃部疾病上有一定功效。

墨鱼骨味涩,与猴头菇一同煲汤,可健脾养胃,适合胃酸过多、消化道溃疡等引起的胃脘部不适人群。具体为:将30克猴头菇提前泡发,配上30克墨鱼骨和半斤猪肚,若体质偏寒可加入适量胡椒、生姜(具体可根据个人口味调整)。所有食材放入炖盅中,加入3碗清水,隔水炖半个小时即可。猴头菇性平味甘,古代文献记载其可利五脏、助消化,具有健脾助胃、治疗体虚的功效。它富含猴头菇多糖,对胃、肠黏膜具有保护作用,能促进损伤的胃、肠黏膜修复,具有抗胃炎和胃溃疡的功效。现代药理学研究表明,猴头菇可显著提高幽门螺旋杆菌根除率及溃疡愈合率,且可以治疗胃黏膜损伤、慢性萎缩性胃炎等消化系统疾病。

## 民间药方



## 糖友起疹子,不都是过敏

杨淑霞

春季是皮肤病高发时段,糖友出现的各类皮肤异常,常会被简单地认为是过敏。对此,专家说,糖尿病有很多并发症,有些就可能表现在皮肤上,如果仅当过敏就会贻误病情。

**皮肤瘙痒。**糖友皮肤发痒,可以是全身泛发或是局限于身体某些部位。其可能原因主要有三:神经病变、皮肤干燥或是糖尿病导致肾损害后引起的瘙痒。糖尿病合并的瘙痒一般较为顽固,可以没有任何皮疹,普通的止痒治疗对其效果不好。需提醒的是,北方春风较大,再加上目前处于抗击新冠肺炎阶段,洗手次数增多,可能会使干燥加剧,从而加重瘙痒症状,甚至引发乏脂性湿疹;糖友干燥问题严重导致手脚干裂,尤其是脚后跟,若护理不及时就易继发细菌感染,表现为局部红肿、疼痛、皮肤温度升高,严重者可能发生坏死性筋膜炎,甚至导致溃疡。

**发疹性黄瘤。**这种情况多是糖尿病合并脂质代谢异常引起的,是一种全身散发的黄红色小疙瘩(即结节或丘疹),因此常被误认为是过敏起的皮疹。实际上两者有比较明显的差别:过敏导致的皮疹通常为红色,质地一般不硬,

## 关注三高

## 咽炎、食管癌如何区分

陈宝钧

**读者刘先生问:**我今年58岁,半年前感觉喉咙有异物感、发干、发痒,总想咳嗽,我以为只是咽炎并没在意,最近看新闻说食管癌也会有这种情况,请问有办法区分两者吗?

**专家解答:**区分咽炎和食管癌可以通过吞咽中的不同感觉来区分。咽炎虽然也有吞咽异物感,但不论进食还是咽唾液,只要做吞咽动作都会有哽咽感;而食管癌患者的

有痒痒;发疹性黄瘤摸起来略硬,且表面有光泽,一般无痒痒。

**皮肤潮红。**这一般是由于皮肤毛细血管弹性比较差和异常扩张,导致皮肤出现持续性潮红,好发于面、颈和上肢。过敏性红斑会伴发痒痒,远离过敏源后,红斑会消失;糖友的这类潮红不痒,在血糖控制后可缓解。

**真菌感染。**天气转暖,糖友某些部位出汗较多,再加上糖友机体抵抗力差,容易引发真菌感染:如念珠菌性间擦疹,好发于大腿根、乳房下、腋下,局部皮肤出现红斑、小丘疹或小脓包;手癣、甲癣、脚癣也易于此时加重,还可传染到大腿根、臀部、脸部等处。糖友如果把以上情况当成过敏涂抹激素药膏,会使皮损扩大,并使原本的表现变得不典型。因此,当糖友出现这些情况,要及时请医生鉴别。

**细菌感染。**在天气潮热、皮肤清洁卫生不够时更易继发细菌感染,大大增高毛囊炎、疖肿等的发生几率。

**病毒感染。**春季也是一些病毒感染的高发季节,如带状疱疹等。它可发生在身体任何地方,表现为群集的红色丘疹、丘疱疹和水泡。大多数患者在皮疹出现前几天甚至几周就会出现不同程度的局部麻木、刺痛、灼痛、跳痛以及痒痒等症状。

为了防止糖友出现皮肤问题,引发严重并发症,专家给出了以下建议:1.严格控制血糖;2.饮食搭配要合理;3.注意身体养护,糖友皮肤易干燥,在洗澡、洗手、洗脚后要及及时涂抹润肤产品;皮肤某些容易潮湿浸渍的褶皱部位,应保持清洁和凉爽,可适当用些爽肤粉,穿纯棉衣物。4.及时处理。发现皮肤问题应及早就诊。



## 步子迈得大,不易患老痴

宁蔚夏

老年痴呆在治疗上比较困难,因而预防显得格外重要。最近,《日本现代快报》刊登研究发现,增大步幅是一种简单易行的预防老痴的方法,仅增大5厘米即有效果。

日本国立环境研究所将步幅分为“宽”“普通”“窄”3组,研究6509名老人认知功能与步幅之间的关系。该项调查历时12年,结果表明:与步幅最宽的对照组相比,步幅窄老人的老痴风险上升3.34倍。

而此前,日本东京都健康长寿医疗中心也做过类似研究,追踪时长为4年,对象为1000名老人。调查显示,认知功能下降最多的是步幅窄的组,最少的是步幅宽的组。步幅窄的组与步幅宽的组相比,认知功能降低3.39倍,而普通组为1.22倍。

研究人员认为,步幅增大可刺激脑和脚之间的神经传递,从而激活大脑功能。若持续大步行走,伴随脑血流增加,可抑制导致老痴的β淀粉样蛋白的积蓄。另外,增大步幅还有提高心肺功能、增强下肢肌肉力量以及预防跌倒、保持饱满情绪的效果。研究人员提示,理想的步幅是65厘米以上,若一时难以做到,首先可将步幅增大5厘米,然后循序渐进。

## 医学发现