

三大容易上火食物,很多人猛吃

过年吃上火了吗?年后“败败火”

春节期间,天天大鱼大肉也就罢了,零食也是吃到停不下来,花生、瓜子、各种坚果,还有砂糖橘……不过,吃多了也会“乐极生悲”,这两天许多人不仅感觉小肚子圆润了,更要命的是还“上火”了,表现为口舌生疮、咽喉干痛。今天,就来给大家说说上火的问题。

这些食物容易让人“上火”

“上火”又称“热气”,从中医理论解释,属于中医热证范畴,是人体阴阳平衡失调的结果。

春节期间,天气寒冷,室内外温差较大,加上饮食不节制,人体很容易阴阳失衡,内火旺盛,从而出现:眼睛红肿、口舌生疮、咽喉干痛、头昏目眩、鼻腔热烘、流鼻血、牙痛、便秘等“上火”的症状。

这几种食物容易让人“上火”。

砂糖橘。砂糖橘几乎可以说是过年必备的水果,酸酸甜甜,一吃就停不下来。但以砂糖橘为首的橘子类水果,果糖含量很高,吃多了就非常容易上火,引发一些炎症反应。当然除了橘子外,桂圆、荔枝之类的高糖水果,吃多了也容易上火。

瓜子、花生各种坚果。各种各样的坚果是年货中不可缺少的,这些坚果香是香,但很多人吃完第二天容易嗓子干痛、嘴角起泡。一方面,这些坚果大都经过炒制、烘焙,非常干燥;另一方面,制作时还会加入大量的盐、辣椒、奶油等调料,吃多了容易让嘴唇发干、咽部黏膜充血、嗓子干疼。

大鱼大肉、油炸食品。春节期间,家家户户都有油炸小零食,麻花、油炸红薯条;吃饭时也少不了大鱼大肉、炸丸子、炸酥肉……很多人吃多了后会感觉燥热,有些人吃羊肉、牛肉等感觉会更明显。这是因



为肉类的“食物热效应”更大,产生的热量更高。

油炸食物,因为脂肪在高温下容易变性,产生反式脂肪,并且含量随加热次数增多不断增加,而反式脂肪会导致体内炎症因子水平增加,“上火”就这样来了。

多吃四种天然“败火高手”

萝卜。水灵灵的大萝卜不仅润燥清热,还能助消化,减轻进补的油膩感。在《本草纲目》就有记载:萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。并且,不同的萝卜去火的效果,还各有千秋。在所有萝卜中,白萝卜热量相对更低一些,且白色入肺,因而白萝卜清肺火的功效相对更强,更适合咳嗽痰多的朋友食用。

红心萝卜则重在清心火,适合口舌生疮、失眠、心烦的朋友食用。

青萝卜长于舒肝、降肝火,脾气急躁、脸红面赤、眼尿多、头晕、头痛的朋友则可以选择这一种。

菠菜。从中医角度来看,菠菜味甘辛、性凉,能滋阴平肝、止渴润

肠、养血止血,起到调节肠胃、疏通便秘的作用。特别是因为肝火旺而引起的便秘者和进食油腻食物后,菠菜在促进消化和排便的同时,起到“去火”“除燥”的效果。不过菠菜中的草酸含量较高,在食用前一定要先焯水,去除草酸,这一步一定不能省略掉。

儿菜。儿菜也叫“抱子芥”,很多南方人将它当作宝。在菜场占据半壁江山。儿菜微苦能清热解暑,和大白菜一样,富含丰富的维生素C。关键是热量非常低,几乎不含脂肪。并且儿菜具有芥菜的清香,口感却要好得多,甘甜而略带苦味,嚼在嘴里肉脆少筋,不带残渣。实为清热败火的好食材。

鸭肉。在中医看来,鸭子吃的食物多为水生生物,故其肉性味甘寒,入肺胃肾经,有滋补、养胃、补肾、消水肿、止咳化痰的作用。并且,在干燥的季节,食用性凉的鸭肉,可以帮助降火气,食用时尽量避免与燥热的食物搭配,效果会更好。

(长沙晚报 易顺清)

缓解痛经

情绪调节很重要

部分女性来月经时常会有明显的腹痛腹泻、恶心、腰背酸痛、全身冒冷汗、脸色苍白等痛经症状。哪些方法能帮助患者缓解痛经呢?

若痛经长时间没有得到有效控制,女性可能会面临气血失调、免疫力下降、不孕不育、诱发其他妇科疾病、影响心理健康等众多问题。因此,女性一定要重视痛经问题。

注意调节情绪。情绪可影响月经,如压力过大会导致月经量增加、周期提前、月经量减少等问题,长期情绪不稳定会诱发月经不调,会出现痛经、腹痛等症状。故女性应当注重情绪的调节,保持乐观的态度。若有负面情绪,要学会用适合自己的方式排解,如听音乐、做运动、见朋友等来转移注意力,不要将坏情绪持续太久。

调整饮食。日常饮食保证营养的全面,注重高蛋白、高维生素,并要补充微量元素。可多吃海带,其富含碘元素,可以保护卵巢功能,促进雌激素分泌。此外,经期要远离生冷的食品,包括冰激凌、冰镇饮品以及冰箱冻过的瓜果等。平时也要少吃些辛辣、油腻、寒凉的食物。

注意保暖。天冷及时加衣,做好保暖。不要经常吹风,洗头洗澡

时要注重保暖;若是在夏天,空调温度以26℃~28℃为宜,注意不可对着空调直吹。还可以用热、温水泡脚,能够促进血液循环,帮助气血运行通畅,改善痛经。

做好清洁。建议女性每日以温水清洗私处。处于经期时,不能隔太久时间才换卫生巾。盆、毛巾等私人物品不可与家庭成员共用,并要注意经常清洗与消毒。由于女性在月经期间的抵抗力和免疫力比较差,少碰冷水,尽量不要着凉,注意经期不要盆浴。

适当运动。日常生活中可以选择打羽毛球、骑自行车、爬山、慢跑、散步、打网球等运动,能够增强身体素质,但处于经期的女性不要剧烈运动。

其他措施。可用热水袋敷在下腹部,缓解痛经;患者也应当多喝热汤或热水;可找专业人士在子宫穴、关元穴、足三里等穴位进行艾灸,促进血液循环,并且温经散寒,可缓解痛经。

最后提醒各位女性朋友,要注重妇科检查,有助于尽早发现其他问题。此外,若女性在月经期间发现月经颜色异常,气味异常,且痛经程度强烈,很有可能患上了妇科疾病,应及时就医检查接受治疗。

(大河健康报 宣东华)

乍暖还寒

做好保暖防脑梗

脑梗死又称“缺血性脑卒中”,是人体自身原因或受到外界因素的影响,大脑局部血管变得狭窄或者发生堵塞,造成局部脑组织的血流供应出现异常,相关脑组织因为血液、氧气供应不足而发生坏死,脑内相关神经随之受损的一种脑血管疾病。

现如今由于生活压力的增加,很多人都处于亚健康状态,甚至患有高血压、糖尿病、心脏病等疾病,加上熬夜、长期吸烟饮酒等坏习惯,会增加心脑血管负担,而且人体血管也会随着年龄发生退化性改变,这些因素不断叠加就会增加脑梗死风险。而寒冷天气会对人体血管造成刺激或激惹,从而引起血管痉挛,导致脑部血液供应障碍,引发神经单元坏死,最终导致脑梗死。因此,在当下乍暖还寒的时节,一定要重视脑梗死的预防。

做好饮食管理。日常饮食中,注意补充含有膳食纤维、维生素以及优质蛋白的食物,这类食物不但有助于营养均衡,还可以改善血管功能。可以适当食用果蔬、鱼肉、蛋类等食物,避免食用油炸、腌制、甜品等食物,尤其是中老年人要尽量避免食用,这些食物不仅会造成血压、血糖水平波动,还会对血管造成进一步损害,从而增加脑梗死风险。另外,最好也要戒烟戒酒,从而避免血管损伤,预防脑梗死的发生。

做好运动管理。适度运动不仅能促进机体血液循环通畅,提高人体代谢糖类、脂肪等物质的能力,保持心脑血管健康,还能避

免肥胖以及超重的情况,预防脑梗死的发生,快走、慢跑、打太极拳等都是很好的锻炼方式。另外要注意身体情况合理进行锻炼,避免剧烈的锻炼方式。

控制原发病。高血压、高血糖、高血脂等是导致脑梗死发生的危险因素,因此存在这些原发病的患者,一定要在医生指导下合理用药控制,不能自行停止或改变用药。

保持乐观心态。平时做好自身的情绪管理,避免情绪过于激动、大起大落等,保持乐观积极的心态。同时也要保持作息规律,保证每天睡眠充足,注意劳逸结合。从而降低脑梗死发生风险。

做好保暖措施。当前虽说立春已过,但天气乍暖还寒,平时多关注天气变化,根据气温适当增加衣物做好保暖措施,同时也不能忽略头面部、四肢等部位的保暖。另外,老年人在寒冷天气最好不要出门,也要避免在寒冷的早晨进行锻炼,以免发生意外。

定期体检。定期体检有助于了解大家的身体情况,特别是中老年人要多关注身体情况,出现异常要及时就医查明原因,以免造成不良后果。

需要提醒的是,虽然现今医疗技术已经有了很大的进步,对于脑梗死疾病的治疗也有较大的进展,但脑梗死依然属于难以快速有效治疗的疾病,预防大于治疗。因此,日常生活中,大家一定要养成健康的生活方式,做好健康体检,尽量避免疾病的发生。

(大河健康报 鲍英杰)

“立春”好时节 养生关键时

立春后阳气生发渐旺,万物欣欣向荣。在此时节,人们可借助自然界阳气生发之势,人体新陈代谢旺盛之际,通过适当的养生方式,与大自然相适应,可为一整年的健康打下基础。那立春时节应该如何正确养生?河南省中西医结合医院(河南省中医药研究院)肝胆脾胃科副主任医师娄静来说。

审慎起居,舒展身形。春天重在生发,可稍微晚睡、早起。具体来说,稍微晚睡是22时左右入睡,若超过23时宜伤胆气;早起是天亮即起。

在形体养生方面,要“广步于庭”,即多到室外散步。“被发缓形”指散步时可解开头发,伸展伸展腰体。以此适应生发之机,便于吐故纳新。“被发缓形”还可引申为勤梳头。因为头部穴位丰富,被称为“诸阳之会”,上面分布着许多经络、穴位,立春梳头正符合春季阳气萌生升发的特点,有宣散郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。

舒畅心情,减少疾病。肝气像树木的枝条一样,喜舒展,忌悻悻、抑郁。所以立春后要保持心情舒畅愉快,进行旅游踏青、空谷放歌,保持阳光向上的心态,使自己的精神情志与大自然相适应,身心和谐、精力充沛。郁闷之气宣发舒畅出来,机体气血运行正常,身体自然健康。反之若闷闷不乐、怒气冲冲,肝气郁结



或郁久化火,会引起很多疾病的发生或复发。

饮食有度,宜食甘辛。春季阳气初生,在饮食养生方面,除了注意生发阳气,还要投脏腑所好,应适当吃些辛甘发散之品,食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等食物。立春后要多吃五谷,它们是种子,主生发。蔬菜要吃应季的,不吃反季节的。

要多食些柔肝养肺的食品:如荠菜,益肝和中;菠菜,利五脏、通血脉;山药,健脾补肺;银耳,润肺生津、养阴柔肝;燕麦,益肝和脾,能补虚损、止虚汗、降血脂。

立春后不宜吃酸收之味。因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。不宜吃过辣、过咸、肥甘厚味,如麻辣火锅、猪肉、羊肉等,因为这些食物都可能助湿困脾,损耗阳气,助火扇风,导致

肝火上炎、肝风内动。

乍暖又寒,春不减衣。立春过后,天气由寒转暖,气候特征是以风气为主令,而风邪既可单独作为致病因素,也常与其他邪气兼夹为病。故在时节养生方面,应特别注意“防风寒”。尤其是早春,因为春季阳气始生,气血渐趋于表,毛孔初开,血气稍减,体表抵御外邪能力较弱,同时春季气候不稳定,时寒时热,稍不注意,就容易外感风寒湿邪,表现出感冒咳嗽等症候。因此,立春在衣着上主张“下厚上薄”,尤其是老年人,不可骤减,脖子、腰部、双脚处于人体阳气运输的主要通道上,需要格外精心防护。外出最好戴上围巾或穿高领衫,避免脖颈暴露在寒风中。

因势利导,注意调肝。所谓“百草回芽,旧病萌发”,春季万物复苏,生机勃勃,人体也是如此。如果能顺应这个天机,合理调养,有利于治好旧病。

春季肝气旺,肝气过旺就会影响身体其他脏腑的功能;肝气又不能压抑,要合理转化和排泄它,中医把这个治法叫疏肝理气。娄静介绍,采用中药汤剂辨证内服与艾箱辨证药物灸、拔罐疗法、砭石灸、督脉灸、中药熏蒸、耳穴压豆等外治法相结合,均可疏肝理气、调畅情志、益气健脾、强身健体。

(大河健康报 吴文可)