

养生提示

养生误区

读懂水果 才能吃出健康

这些年 你误解中医有多深

广东省中医院体质辨识中心 副主任医师 李小燕

“迟日江山丽,春花芳草香”,这样的季节怎么少得了水果相伴?古籍记载:“果品有药性,切不可妄食。”水果性味各异,如何选择属于你的独一无二的水果,食用时又有哪些注意事项呢?下面就春季常见水果,给大家详细解读。

桑葚

桑葚是桑树的成熟果实,为桑科植物桑树的果穗。早在两千多年前,桑葚便是皇帝的御用补品。成熟的桑葚酸甜适口,营养丰富,故又被称为“民间圣果”。

桑葚味甘、酸,性寒,归心、肝、肾经,有补血滋阴、生津润燥之效。李时珍的《本草纲目》记载:“桑葚,一名文实。单食,止消渴,利五脏关节,通血气,久服不饥,安魂镇神,令人聪明、变白、不老。”现代研究证实,桑葚果实中含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质、白藜芦醇、花青素等成分,营养是苹果的5倍~6倍,是葡萄的4倍,被医学界誉为“21世纪的最佳保健果品”。常吃桑葚能显著提高人体免疫力,具有延缓衰老、美容养颜的功效。桑葚虽好,但因其性寒,脾虚便溏者慎用;桑葚含糖量高,糖尿病患者应忌食。

青枣

青枣是一种热带、亚热带水果,素有“维生素丸”之称,有“日食三枣,长生不老”之说。



青枣具有补血养血、清肺润肺、消暑解暑、开胃消食之效。现代研究表明,青枣含糖量丰富,主要含有葡萄糖、蔗糖、果糖,以及由果糖和葡萄糖组成的低聚糖、半乳糖聚糖及阿拉伯聚糖等;并且含有大量的胡萝卜素、核黄素、维生素C、硫胺素、尼克酸等多种维生素,具有非常强的补养功效,能够有效提高人体免疫功能,增强抗病毒能力。青枣不宜多吃,因为过量食枣可能引起腹胀、腹泻。此外,青枣含糖量高达20%~30%,是各种新鲜水果中最高的一种,故吃了枣之后,应适当减少几口主食,避免能量过剩,糖尿病患者更应注意这一点。

樱桃

樱桃味甘、性温,归脾、胃、肾经,具有补血益肾的功效,主治脾虚泄泻、肾虚遗精、腰腿疼痛及四肢不仁。樱桃中铁的含量较高,居于水果

首位,所以有一定的改善贫血作用。其维生素A的含量比葡萄、苹果、橘子多4倍~5倍,胡萝卜素含量比葡萄、苹果、橘子多4倍~5倍。此外,樱桃味甘、性温,易上火者、体质湿热者和阴虚热盛者慎食,糖尿病患者也不能过量食用。

草莓

草莓被誉为“水果皇后”,它具有清凉止渴、健胃消食之效,主治口渴、食欲不振、消化不良等。现代研究发现,草莓含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E、维生素B、维生素B₆、胡萝卜素等营养物质,尤其是维生素C的含量比苹果、葡萄高7倍~10倍,苹

果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂,以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3倍~4倍。草莓味甘酸、性凉,脾胃虚者要少吃。

苹果

苹果味甘、酸,性凉,有益胃、生津、除烦、醒酒的功效。《滇南本草》中有:“食之生津,久服轻身延年,黑发”之说。苹果是种低热量食物,每100克苹果只产生60千卡热量,对于减肥人士来说,它是一种不错的减肥水果。其营养成分可溶性强,易被人体吸收,故有“活水”之称,有利于溶解硫元素,使皮肤润滑柔嫩。苹果中的维生素C是心血管的保护神,心脏病患者的健康元素,故有“全方位的健康水果”“全科医生”之称。苹果性凉,平素胃寒,即常因天气变冷、感寒食冷而胃部疼痛,疼痛时伴有胃部寒凉感,得温症状减轻者,尽量少吃苹果。

橘子

柑和橘,您能分清吗?《本草纲目·果部》中记载:“橘实小,其瓣味微酸,其瓣味甜,其皮稍厚而黄,叶辛而甘。”一般说来,柑的果形正圆,呈黄赤色,皮紧实不易剥,多汁甘香;橘的果形扁圆,呈红或黄色,皮薄而光滑易剥,味微甘甜。柑和橘虽有区别,但在日常语言中常混用。

橘子味甘、酸,性平,入肺、胃经,具有润肺生津、理气和胃之效。其皮、核、络、叶都是地道药材。橘皮入药称为“陈皮”,具有理气燥湿、化痰止咳、

健脾和胃的功效,常用于防治胸胁胀痛、疝气、乳胀、乳房结块、胃痛、食积等症。未成熟的果皮称为“青皮”,常用于治疗肝郁气滞所致的胸胁胀满、胃脘胀闷、疝气、食积、乳房胀或结块等症。其果核叫“橘核”,有散结、止痛的功效,临床常用来治疗睾丸肿痛、乳腺炎性肿痛等症。橘络即橘瓤上的网状经络,有通络化痰、顺气活血之功效,常用于治疗痰滞、咳嗽等症。

香蕉

香蕉味甘、性寒,归肺、脾经,有清热、润肠、滑肠、解毒的功效。香蕉含有多种微量元素,其含有的钾能改善肌肉痉挛;镁则具有消除疲劳的效果;维生素A能增强对疾病的抵抗力,为维持正常的生殖力和视力所需要;硫胺素能抗脚气病,增食欲,助消化,保护神经系统;核黄素能促进人体正常生长和发育。

以下人群不能多食香蕉:1.体质偏虚寒者:香蕉性寒,体质偏虚寒者最好避之。2.空腹者:香蕉可以促进胃肠道蠕动,空腹吃会造成肠胃提前工作,长期空腹吃香蕉不利于身体健康。3.关节炎患者和糖尿病患者:香蕉的含糖量是比较高的,会使血液循环减慢,代谢物堆积,加重患者病情。4.肾炎患者:香蕉中含有大量的钾、镁,肾炎患者的滤过功能比较差,会使血液中的钙、钾、镁比例失调,加重肾病。

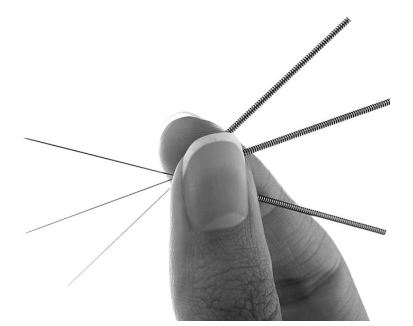
山东省济宁市中医院 脑病科主任医师 骆彤

中医养生作为历史最为悠久、最健康的养生方式,受到大众的追捧。然而一些人中医理念了解甚微,甚至在养生保健过程中存在一定误区。

误区1:看中医就是吃中药

正解:很多人认为,看中医就是吃中药,这种说法不完全对。吃中药只是中医防病治病的重要手段之一。除了内服中药,还有针刺、艾灸、药物外敷、穴位按摩、药浴、食疗、心理疗法等多种中医特色疗法。中医讲究的是整体观念、辨证施治。中医最核心的不是吃不吃中药,而是通过辨证选择最适宜的方法防病治病。有时候,调理一下情绪,改变一下不良生活方式,也可达到养生保健的目的。

中医养生强调“治未病”理念,通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法达到养生防病的目的,是一种综合性的强身健体方法。这有别于西医把身体当做一部机器,某个零件损坏,就需要去更换维修一下。中医把身体和精神当做一整体,阴阳相互对立、相互依存,在预防和治疗疾病时,通过调整机体的阴阳平衡来延年益寿。



误区2:养生是老年人的事

正解:说起养生,很多人都觉得养生是为了长寿,这是老年人的事情。而事实上,养生绝不能到了中老年阶段才开始注意,老年人五脏六腑俱已退化,此时养生为时已晚。养生在于调和阴阳,达到身体阴阳平衡,同时提高心理的调适能力,保持身体健康。对任何年纪的人来说,养生都是必需课。

年轻人的压力比老年人要大。据统计,有70%的人处于亚健康状态,近八成都有不同程度的忧郁、焦虑、烦躁、易疲劳等不良心理现象。现实生活中有太多例子表明,年轻人以为自己身强力壮,喜欢熬夜做自己想做的事情,身体不舒服时,也要坚持“轻伤不下火线”,长此以往不可避免出现五脏精气损耗或气虚血弱、导致肝郁、脾虚、肝阳上亢、气虚血瘀等病理变化,引发了心脑血管疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等。在此提醒青年人,要培养健康的生活方式,养成良好的生活习惯,如规律作息、坚持运动、健康饮食等,以健康的身心投入到工作中。

误区3:稍微不舒服就吃药

正解:一些轻微的身体不适,不要急于吃药。因为频繁吃药会降低人体自身的修复能力;同时,“是药三分毒”,部分药物有很大的副作用。正常情况下,人体有很强的自我修复能力,懂得一些居家中医保养知识,如劳逸结合、适度运动、调畅情志、配合食疗等方法,能防患于未然,即使有轻微不适,也能自行恢复健康。

很多人身体一不舒服就吃药,并且认为药越贵越好,药剂量越大效果就越好,这些用药误区对身体的伤害很大。用药要对症,生病后切不可盲目用药,首先要明确诊断,必要时在医生的指导下用药,明确药物禁忌证。一般来说,中医养生保健方法应作为防病保健之首选。

肿瘤患者 抓住春季养生时机

北京中医药大学东直门医院 血液肿瘤科主任医师 褚真真

俗话说:“一年之计在于春”。化疗后的肿瘤患者要顺应春季“升”“发”的特点,在情绪、饮食、起居等方面有所调整,有利于疾病的康复。

保持精神愉快 人体的肝脏与春季相应,春气与肝气相通,肝属木,而“木旺于春”,春季养肝即是应季养生。“肝主疏泄”,意指肝具有疏通、条达、升发的特性,调畅人体全身气机的功能。若肝气不舒,则出现焦虑烦躁、易怒、心情低落、眼干耳鸣、口干口苦、肝区胀痛、食欲不振等不适症状。所以,肿瘤患者在春季切勿着急上火,应该使肝气如同春天的树木一样条达舒畅,这样才能保持气血顺畅、精神旺盛。

建议患者多与病友交流,多和医生沟通,有助于情绪的疏导。同时,可配合按压手法刺激耳廓上相应的穴位,如按压神门、耳中、交感穴均有镇静、安神的作用。

注意保暖 春季气候变化大,乍暖乍寒,体虚之人很容易受春天之主邪——风邪的侵袭。“风为阴邪,易袭阳位”,故宜“春捂”,不宜骤然减衣。春季应“护阳气、养阳气”,肿瘤患者在化疗后尤其应注意保暖,特别是背部、颈部的保暖。因背部、颈部最易受到风邪的侵袭,背部、颈部受凉会导致感冒、咳嗽等病症。

建议肿瘤患者睡前用生姜泡脚。生姜泡脚可祛寒、改善睡眠、缓解疲劳,治疗及预防感冒,最好是边泡脚边搓脚。每次泡脚时间不可过长,以15~30分钟为宜。

做好饮食调养 “药补不如食补”,做好饮食调养对改善肿瘤患者化疗后的食欲特别重要。食欲差者可少食多餐,食用一些性味甘平的食物补益脾胃功能,如大枣、蜂蜜、枸杞、芡实、山药、燕窝、小米、糯米、甘蓝、菠菜、香椿芽、芋头、黑木耳、香菇等。

中医认为,红苕性平偏凉、味甘,具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效,可治疗小便不利、脾虚水肿;服食黄豆可令人长肌肤、益颜色、填精髓、增力气、虚虚开胃,是虚弱者适宜的补益食品;黑豆味甘、性平,有补肾强身、活血利水、解毒的功效,特别适合肾虚者。肿瘤患者可以选含有高蛋白的瘦肉、深海鱼、鸡蛋等,尽量不食用羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、瓜子、带鱼、鳊鱼等。

增加运动 《内经》曰:“广步于庭,被发缓行”,主张春季适当增加户外活动。化疗后的肿瘤患者可根据自己的身体状态,进行不同强度的活动。白天可走出户外,适当伸展肢体,下围棋、象棋等,也可练习八段锦、太极拳、易筋经等中医养生保健项目。(强睿整理)

天津中医药大学 第一附属医院内分泌科 徐宁

腹者,生之本,故为百病之根,揉腹可防病治病。揉腹养生在我国已有数千年历史。从解剖学来说,肚脐下是腹腔和盆腔,还有最主要的神经节;从经络学上讲,肚脐周围有任脉、带脉、冲脉等。所以,脐周的穴位是最敏感、最能发挥疗效的穴位,揉腹养生法也验证了“腹部软如绵,百病不来缠”之说。

“揉腹不断,百病不犯”,真的有这么神奇吗?它有哪些益处呢?

神补元气 腹部走的大多是阴经,而小腹又是阴经相交接的部位,属阴中之阴。阴性寒,是寒气最聚集的地方,所以揉腹很关键。手心的劳宫穴是火穴,有温养的效果。经常以手心按摩小腹至发热,不但能让人体自动调节脂肪来御寒,还能养元补气、滋阴培阳。

防治溃疡 中脘穴位于肚脐上正中线上4寸,约五横指处。按摩中

脘穴,可有效缓解各种胃痛、胃食道逆流、打嗝、穿露脐装受凉引起的胃痛以及胃气冲心而感到胸闷等。每天早、中、晚饭后各揉腹1次,每次揉5分钟,可辅助治疗溃疡病。因为胃溃疡的发生与胃酸分泌过多有关。经常揉腹,可促使前列腺素分泌增加,阻止胃酸过量分泌,防治溃疡病。

促进排便 揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显改善大小肠的蠕动功能,从而起到促进排便的作用,能预防和消除便秘。

减肥健美 中医认为,大腹属脾,脾为气血生化之源,肥胖主要是

脾失健运、气血郁滞所致。故欲减肥,首先应当从脾调治。按揉腹部,通过腹部的运动,可以健脾助运,减少腹部脂肪的堆积。

健胃消食 孩子胃强脾弱时,会出现特别能吃,但是瘦、个子小、头发黄的情况。孩子能吃不能消化,就会出现食积。可以试试揉腹的方法,顺时针给孩子揉揉肚子,孩子立刻会感觉舒服很多,比吃健胃消食药还管用。

有助睡眠 睡眠不好的人在睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平息肝火,使心平气和、血脉流通,起到辅助治疗作用。

坚持揉腹 百病少犯

揉腹养生小贴士

时机 揉腹养生一般宜选择在夜间睡前和早晨起床前进行,其揉法简便易行。

步骤 揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕脐揉腹,先从脐脐开始转圈,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。

力度 揉腹时要用力度适度,次数可多可少,数十遍之后,换左手以相反的运转方向,揉数十遍。关键在于长年累月不间断,方能有效果。

注意事项 揉腹不宜在过饱或过饥时进行,且要排空小便。腹内有恶性肿瘤或胃肠穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等急腹症时,禁止揉腹。

一提一松 赶走痔疮



北京小汤山医院康复中心 石斐

痔疮是肛肠科的常见疾病,虽然算不上什么大病,却困扰着很多人。下面介绍一个简单的动作,帮我们把它赶走。

上海中医药大学附属龙华医院 药剂科副主任药师 奚燕

俗话说:“良药苦口”,7岁的彬彬不懂这个道理,每次吃药都十分抗拒,吃完药还要马上含一块糖。彬彬的妈妈来门诊询问:喝完中药立即吃糖,会对药效有影响吗?

1.为何大多数中药都是苦的?

中药的药性有五味,即辛、甘、酸、苦、咸,所以并非所有中药入口都是苦味。苦味的中药常有泄和燥的功效,所以,清热解暑、燥湿、泻火、通便类的中药一般是苦味的,如黄连等。甘味的中药则有补益、和中、缓急等功效,所以,滋补、调和药性的中药一般是甘味的,如党参、甘草等。一张处方可能由不同性味的中药组成,但一般苦味会掩盖其他的味道,所以大多数中药喝起来是苦的。

2.喝完中药能马上吃糖吗?

医生开具中药方,要考虑中药的性味归经。中药中一部分是药食同源中药材,而糖就是其中的一种。糖

其实分好几种,如白砂糖、红糖、冰糖、饴糖、果糖等。不同的糖属于不同的四气,因此也有不同的功效。如白砂糖味甘、性平;红糖味甘、性温;冰糖味甘、性偏凉;饴糖味甘、性温;蜂蜜主要含有果糖和葡萄糖,味甘、性温。

以感冒为例,它分为风热感冒和风寒感冒,两者的治疗原则不同。风热感冒属热证,在治疗上一般以辛凉透表、清热解毒为主,常选用板蓝根、连翘、金银花等清热解毒药,这类药是苦寒药物,喝完药可以含一点味甘、性凉的冰糖。而风寒感冒属于寒证,在治疗上一般以辛温解表为主,常选用麻黄、荆芥、防风等解表散寒药,喝完

药可以喝一点味甘、性温的蜂蜜水。有些健胃中药的苦味能刺激消化腺的分泌,从而起到增进食欲、帮助消化的作用。因甜味会掩盖苦味,减少苦味对味觉神经末梢的刺激,从而降低健胃的作用。所以,吃健胃中药不能食用糖或红枣等甜味食物。

另外,作为零食的糖及蜜饯,一般都含有很多成分,还有各类添加剂,可能会对药效产生影响,所以不建议喝完中药就吃糖或者蜜饯。

3.喝中药期间,能喝茶和咖啡吗?

很多人有喝茶、喝牛奶、喝咖啡的习惯,但服用中药期间,并不建议喝上述饮品。如果实在想喝,建议在服药2~3小时后。牛奶中含有钙、蛋

白质等成分,某些中药中含有酸性成分,易与蛋白质结合产生沉淀。茶叶中含有鞣酸,很多中药中含有生物碱,两者同时服用会影响对中药有效成分的吸收,降低疗效,浓茶尤其应该避免。咖啡中含有咖啡因,可能与中药中的成分发生反应,降低疗效。

儿童可能会在喝中药后喝点果汁,这也是不可以的。果汁中含有丰富的维生素C,且糖分高,会与中药发生作用,既降低疗效,又不利于吸收。

4.中药怎么喝才不苦?

推荐三种方法,让中药不再那么苦。1.将药液温度冷却至20~36℃后快速喝下,就不会感觉特别

