



御寒滋补

这些防寒食物让你温暖过冬

冬天天气严寒,人们的体能也就随着下降,因此,要顺利过好冬季,除了日常生活的运动保健之外,还必须注重生活饮食的保健。尤其是怕冷的人,就要多吃一些能帮助机体御寒的高热量食物。

冬天是人体阳气潜藏的时候,而生理活动会因气候寒冷而收敛,并将一定的能量储存于体内,所以应增加热量及各种营养素的摄取,以维持机体所需,避免因营养不良、抵抗力降低而引起的感冒、气喘复发等。此时宜多食用一些富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。寒冷会影响人体的泌尿系统,使排尿增多,大量钠、钾、钙等矿物质随尿排出,因此也需要适当补充。同时,铁能明显增强人体的

耐寒能力,可有意识地增加含铁量高的食物摄入,如动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。另外,甲状腺激素能加速皮肤血液循环,抗冷御寒,多吃含碘的食物可促进甲状腺激素分泌。

能御寒的食物有很多,如羊肉、核桃、栗子、桂圆、芝麻、木耳、粳米、胡萝卜、白菜、牛奶、海带、菠菜等。畏寒的人可以吃些排骨萝卜汤、胡萝卜炖羊肉、糖醋带鱼、萝卜牛腩煲等,既滋补又可以起到御寒的作用。(新华)

冬季是手足皲裂症多发季节,不少人手指头、脚后跟裂口、出血,只能用橡皮膏贴上,严重者甚至继发感染,疼痛难忍,影响工作和生活。

引起手脚干裂的原因有很多种,真菌、湿疹、单纯的皮肤老化干燥、糖尿病等都会引起皮肤干裂现象,患者应该先到医院请专家诊断。如果只是因为冬季气温低、皮脂腺分泌减少造成的干裂问题,就需要在日常生活中多注意皮肤的护理。如果你手脚容

六个方法防止干燥冬季手脚干裂

易干裂,不妨试试以下几招:

- 1.减少用凉水的次数,避免皮肤因受凉而减少对油脂的分泌。
- 2.晚上用热水浸泡手足后,涂上防裂油、甘油、凡士林等,再戴上手套或用塑料袋裹上,促进皮肤吸收营养。
- 3.少用碱性强的肥皂,尽量避免直接接触酸、碱等化学物质。
- 4.每次洗手后都要涂抹护手霜。
- 5.多吃葵花子。葵花子富含的



维生素E是出色的抗氧化剂,有助于维持神经、肌肉组织的正常,使毛细血管壁更稳固,这样原本淤滞的血液循环可以恢复顺畅,有助于防止手足皲裂和色斑的生成。

6.多吃胡萝卜、菠菜等蔬菜,以及动物肝脏,它们所含的维生素A具有保护皮肤和防止皮肤皲裂的作用。手足皲裂症病程较长或年老患者,尤其应多吃猪肝、猪皮、羊肉、阿胶等。

(京京)

四种食物食疗胜过药疗

药补不如食补,特别是患一些“小病”的时候,食疗甚至胜过药疗。美国“全国广播公司新闻网”最新载文,刊出美国营养学家乔伊·鲍尔博士推荐的4种可治病的食物。

- 1.食醋降血糖。进餐时或每餐前摄入2~4茶匙食醋,可有效控制餐后血糖骤升。
- 2.蜂蜜缓解咳嗽。经常喝蜂蜜能化痰和缓解咳嗽。1~6岁的患儿

(1岁前最好不要喝蜂蜜),可在睡前30分钟喂半茶匙蜂蜜。6岁以上患儿及成人可在睡前喝两茶匙蜂蜜。

- 3.菊花茶缓解痛经。饮用菊花

茶,可提高人体内能阻止肌肉痉挛的氨基酸甘氨酸水平,进而缓解痛经。女性在经期可每天喝1~3杯菊花茶。

4.薄荷缓解肠易激。薄荷油可放松肠道壁肌肉,缓解肠易激。薄荷油胶囊的效果最好,饭前吃一些薄荷糖、薄荷口香糖也有一定作用。

(陈希)

冬季如何预防眼睛迎风流泪

正常情况下,由泪腺分泌的泪液有一部分是用来润滑眼球的,而另一部分就通过泪小管、泪囊、泪囊管流到鼻腔里了。如果泪道系统有阻塞或狭窄的状况,就会使得泪液不能正常排出,再加上冷空气的刺激,会反射

性地引起泪腺分泌增加,从而使泪小管不能把过多的泪液马上排出去,眼泪便不自觉地往外流。

一般来说,正常的功能性的迎风流泪属于生理现象,不必治疗。对于部分患有沙眼、慢性结膜炎及泪道炎

症的患者来说,如果不及时治疗就有可能导致眼部感染的严重后果,引发角膜炎、白内障等,要到正规医院的眼科或专业眼科医院进行详细检查。

要降低“冷风飕飕,眼泪汪汪”的几率,首先是注意防风、保温,尽量不

出门,避免与冷空气接触。早上赶着上班的人和寒风中晨练的人们,出门时最好佩戴口罩、围脖和戴眼镜防风,尽量别让冷风直吹眼睛。其次是多吃一些水果、蔬菜,平时要注意个人卫生,不要随便用手揉眼睛。脸盆、毛巾要个人专用,在手接触眼睛之前,一定要先清洗干净,擦眼泪时要用干净的手帕充分保护眼睛,由颧骨朝内上方轻轻按吸泪水,切忌上下左右来回乱擦。(家庭)

过敏性鼻炎 多闻鲜橘皮



进入冬季,过敏性鼻炎会频频发作,如何缓解症状,患者可多闻鲜橘子皮。

王女士患过敏性鼻炎多年,遇到天气变化、花粉等病就会发作。王女士说她病发作时,鼻子呼吸不顺畅,头也有些晕,总感觉很难受。难

受得厉害时,王女士就使用一些喷剂来缓解。后来,王女士听说喷剂使用多了损害身体健康,于是就尽量少使用喷剂。

去年秋季,王女士的一个朋友告诉她,多闻鲜橘子皮可以缓解过敏性鼻炎症状,方法是:将剥下来的鲜橘子皮放到鼻子处使劲闻10分钟,甚至时间更长一些。王女士按此方法试用后,果然效果不错,过敏性鼻炎发作的次数逐渐减少,其他不适症状也消失了。

王女士在使用过程中,还想出新的办法:晚上睡觉时,把适量的鲜橘子皮放到枕头边,离鼻子越近越好,这样,即使在睡觉的时候也能闻到橘子皮味。(娜娜)

喝糖盐水 治疗结肠炎

得了结肠炎怎么办?每天喝一碗糖盐水可治疗。

李女士的一个朋友患结肠炎已经两三年了,人非常瘦弱,经常发生腹泻,脸色也不好。她朋友为了治疗结肠炎,没少进医院,打吊瓶、吃西药、喝中药等方法都试过了,病症总是时好时坏。她朋友外出吃饭时总是小心翼翼,过凉、过油腻的食物都不敢碰。

后来,有一邻居告诉李女士的朋友,每天喝一碗糖盐水可以治疗结肠炎。开始,李女士的朋友有些怀疑,想着吃了那么多的药,结肠炎都没有好转,难道一碗糖盐水就会起作用?他抱着试试的



态度,每天坚持喝一碗糖盐水,连喝了一个多月,没想到结肠炎竟然痊愈了。李女士的朋友又将此方法推荐给另外一个结肠炎患者,该患者连续喝了两个月,结果病症也有所减轻。

具体方法如下:每天早饭前,取适量的白糖和盐放入碗里,再倒入白开水,待白糖和盐溶化后喝下。胃不太好的患者,可以在饭后喝。此方法没有什么副作用,可以长期喝。(娜娜)

冬季保护好你的肺

冬季患感冒、咳嗽的人较多,要想从根本上解决咳嗽问题,还是要从日常生活做起,好好爱护你的肺,比任何有效的治疗都要好上千万倍。

食疗润肺。燥易伤津损肺,耗伤肺腑。因此,冬季食疗应以润肺为主,莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用的食物可适当服用。冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

喝水益肺。冬季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,这样才能保持肺与呼吸道的正常湿润度。

按摩养肺。端坐,腰背自然直立,双目微闭。全身呈放松状,两手握成空拳,捶脊背中央及两侧,各捶30次。捶背时,要从下到上,再从上到下,先捶脊背中央,再捶左右两侧。这种方法可以畅胸中之气、通脊背经脉,同时有健肺养肺之功效。

运动健肺。健肺的最佳方法是进行适当的体育锻炼。人们可根据喜好不同、体质差异,选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳、打门球、练气功等。

欢笑宣肺。笑口常开不仅是治疗百病的良药,也是促进体内器官年轻的“灵丹妙药”,对肺尤其有益。笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体交换,从而消除疲劳、解除抑郁、赶跑烦恼,有助于恢复体力与精力。

(九健)

孩子用药 不要求新求贵

现在的多数家庭只有一个孩子,孩子一旦患了病,家长恨不得药到病除,让孩子少受点儿罪。在医院门诊部,我们经常看到一些父母央求医生:“大夫,有什么新药、贵药尽管给孩子用,贵点儿没关系,我们不怕花钱。”

父母的心情可以理解,但是,专家指出,并不是所有的新药、贵药就是适合孩子的好药。比如孩子感冒发烧,本来不吃药或少吃药就可以治好的,父母往往要求医生输液;用普通药就可以的,家长往往希望用进口药;很多家长还认为青霉素过时了,动不动就希望用三代或四代头孢药物。殊不知,青霉素是经过多年临床验证的药物,安全性高,副作用小,价格便宜。头孢药物是抗菌素类药物中较新的产品,不仅价格高,而且如果孩子使用不当,就会产生耐药性,再生病只能用更高级的药物。所以,病情不是很重的话,应尽量首选青霉素。

再如腹泻,看到孩子拉肚子,有的家长不问青红皂白,吡哌酸、氟哌酸一起上。其实,70%的水泻样便为病毒与产毒性大肠杆菌所致,只需多喝水、调整饮食、适当服一些消化酶类药物以及B族维生素即可治好,不必动用抗菌药。

抗菌药可杀伤肠道中的有益菌,造成肠道菌群失调,霉菌趁机兴风作浪,医学上称为二重感染,治起来相当麻烦。确实需要用抗生素药物时,也要格外注意药类与用量,比如氟哌酸,由于其可能会对孩子造成软组织伤害,因此,12岁以下孩子应禁止服用。而传统的药物如黄连素,只要对症,一样可以药到病除。

(荣耀)