

冬季补血、滋阴、补肾 选熟地黄就没错

天一冷,不少人经常感觉身体是缩着的,因为怕冷;也有人气色变差,脸色苍白、萎黄,因为虚劳;有的女性还感觉每个月“大姨妈”一来,出现了痛经或痛经加重了。中医专家认为,冬季滋补肝肾,可吃熟地黄;冬季经典药膳是以熟地黄为主的四物羊肉汤,不仅可以润燥,更可以升发阳气、补肾精,是冬季养肾的好物。

熟地黄可调理血虚、滋补肝肾

专家指出,熟地黄常简称熟地,为玄参科多年生草本植物地黄的根,通常以酒、砂仁、陈皮为辅料,经反复蒸晒而成,内外色黑、油润,质地柔软、黏腻。性味上味甘、性微温,入于心、肝、肾经,为补血生精、滋阴补肾退热之要药,也是最为常用的药食两用中药之一。

“熟地黄可以治疗或调理因为血虚引起的面色萎黄、眩晕、心悸、月经不调等症,同时又能滋补肝肾,所以可以与多种中药进行配伍煲汤或代茶饮。”专家举例说,例如熟地配白芍可以养肝,配柏子仁可以养心,配龙眼可以养脾,配麻黄则通血脉而不滋腻。

进补大热之品 加入熟地可补而不燥

“临床使用中,配伍补益药时常常加入熟地黄。”专家称,“例如当归,甚则红参、干姜、肉桂等大热之品,我会习惯性地选用熟地 20~30 克配伍,因温阳补血之滋补药,药性上行,容易引发咽喉肿痛、出痘、口腔溃疡等俗称‘上火’的症状,熟地入于肝、肾经,其性下行,既起到柔肝的作用,又与滋补药相互制衡,可以补而不燥,起到更好的滋补效果。”

小贴士

冬季经典药膳——四物羊肉汤

【材料】羊腿肉 500g,当归 10g,白芍 10g,熟地黄 20g,川芎 8g;配菜:白洋葱半个、胡萝卜 1 根、紫甘蓝半个;配料:料酒、八角、小茴香、大葱、小黄姜

【做法】1.中药冷水浸泡半小时,冷水放

入羊肉后中火煮开,捞出清洗后备用;2.将羊肉、四物一起放入炖锅中,加入料酒和水煮开后文火炖 50 分钟;3.将胡萝卜、甘蓝加入配料爆炒后,放入羊肉汤中继续炖 30 分钟;4.加入适量食盐、香油、生抽调味后出锅。

【功效】益气温阳、补血调经。本药膳以补血调经的四物汤入于冬季温阳佳品羊肉汤,既能起到冬季温暖身、祛疲劳的作用,又能补血行血,让人面色红润、心情愉悦,减少冬季畏寒、虚劳、痛经等症状的困扰;加入

配菜有白、红、紫色,让菜色更加明亮活泼,增进食欲;女性以及阳虚、血虚的中老年人可以在冬季每周煲一次四物羊肉汤,大有裨益。

(梁瑜)



胃肠息肉易复发 术后应做内镜随访

许多人做了胃肠镜息肉切除术后,就认为胃肠息肉疾病已经完全治愈了。但其实,即使预后良好,胃肠息肉也容易复发。专家提醒:息肉切除术后,不能掉以轻心,除了保持健康的饮食作息,有必要 5~10 年内做内镜随访,防止息肉复发、恶化。

胃肠息肉没控制好,可导致肿瘤发生

近年来,发生在息肉基础上恶变而来的胃肠道癌症正在不断上升。

胃肠道的息肉属于消化道的良性病变,但有一定的恶变倾向。其恶变与息肉的病理类型、大小密切相关。专家介绍,其中,腺瘤是最常见的胃肠道息肉,

也是消化道最常见的癌前期病变之一。其发生癌变的过程大概需要 5~20 年的时间。

专家说,我们的胃肠黏膜细胞每六天分裂一次,由黏膜细胞的染色体启动,分裂 50~60 次后自动凋零死亡。由于黏膜细胞很容易分裂,所以也很容易受到致癌物分子(如戴奥辛、异环胺等)的影响。戴奥辛主要来源于废弃物焚化炉、炼钢厂、工业的加热、焚烧过程或工厂的废水中等;异环胺主要来源于烧烤类食物或者长时间在高温加工制成的烟熏肉品等。致癌物分子可与黏膜细胞发生反应,使得黏膜细胞 DNA 变异,失去了对细胞分裂的控制,导致细胞开始无限制分裂,细胞数量

越来越多,最终形成癌肿。

息肉切除后,应 5~10 年内做内镜随访

及时切除胃肠道息肉、定期随访能减少胃肠道癌症的风险。专家表示,内镜下息肉切除已广泛应用于临床,并且已成为目前胃肠道息肉治疗的首选方法。但要提醒的是,息肉切除手术后,还是有一定的复发几率。

国外报道治疗后的息肉再检出率为 13%~86%。新检出的息肉分为残留息肉再次生长的复发息肉外,一些为大肠新生息肉和遗漏息肉。另有研究表明,对于腺瘤来源的大肠癌,息肉切除后定期肠镜随访能降低大肠癌发病率的总有效率为 88%。为保持肠道无息肉状态,防止胃肠癌的发生,制定一个

经济有效的胃肠镜随访时间是必要的。

根据欧美国家相关指南的建议,息肉切除后应在 5~10 年内进行内镜随访。在复查中一旦发现息肉即行内镜摘除,随访安排,重新确定。

相当一部分胃肠道癌症是由于息肉恶变引起,中老年人作为高危年龄群组更应该重视。在体检中或者定期复查胃肠镜,做到对息肉的及时和适当治疗,对防止和减少胃肠道癌症的发生有一定的作用。专家指出,对于胃肠道息肉,要做到早期诊断、早期治疗,并能够按时定期胃肠镜复查。平时保持健康饮食,每日坚持多饮水,保持大便通畅,都有助于减少胃肠道息肉复发及恶变的风险。(林恒华)