

热传防雾霾食谱大多不靠谱

连日来,全国多地出现雾霾天气,让人“叫苦连天”。有网友抱怨说:早起外出走两圈,喉咙就难受得很。这不,网上开始流传各种防霾食疗方、防霾食谱等。它们究竟有没有科学依据?

适当多吃萝卜和生姜

浙江中医药大学附属第二医院中医内科主任周文军表示,从中医理论来看,雾霾是一种湿浊邪气,会直接损伤肺、脾两大脏器。

“一般来说,雾霾天饮食要保持清淡,少吃刺激性食物,多喝水。”周文军主任建议,雾霾天里可适当多吃点萝卜和生姜。其中,萝卜能宣肃肺气,可祛

除雾霾对人体的伤害。而生姜有健脾和中之效,古代久居雾霾或湿气偏重地区的人出门前都会含一块生姜,用于祛邪辟秽。

针对吸入体内的霾,周文军推荐多吃荸荠,它有清洁肺里淤堵毒素的能力,是一款药食同源的食材。有条件的,可用荸荠煮水,调入蜂蜜即可饮用。

防霾食谱多不靠谱

周文军注意到,目前网上流传着很多防雾霾食谱,在他看来,大多都不靠谱,“那些夸大效果的‘雾霾清肺茶’等食疗方应该是市场炒作出来的”。

陆军军医大学第二附属医院中医科主任徐梓辉

也表示,“防霾食谱”缺乏科学依据。他注意到,有一款“鱼腥草清肺汤”流传甚广,相关文章称:“鱼腥草是天然又安全的植物抗生素,可以解烟毒,所以也有对抗雾霾的作用。”对此,徐梓辉表示,鱼腥草并不是什么“安全的植物抗生素”,因为鱼腥草中含有“马兜铃酸”物质,长期摄入该物质,可能会导致肾脏损伤。此外,目前没有任何医学证据表明鱼腥草有抵挡雾霾的作用。

重点保护三个部位

上海市光华中西医结合医院治未病科主任医师徐中菊认为,雾霾首先会“攻击”鼻子、咽喉、眼睛,因

此要重点保护这三个部位。

当出现鼻子干痒等不适时,可将两手合掌上下搓擦,等手掌双侧的鱼际肌发热后再揉搓鼻翼两侧,每次50下即可。

当出现眼睛干涩等不适时,可用毛巾热敷眼睛来缓解。如果感觉眼睛刺痛、有异物感,可到药店购买人工泪液滴入眼内,缓解不适。

当出现咽干、干咳等不适时,可以喝点百合杏仁粥。取鲜百合、大米各50克,杏仁12克,将百合洗净后浸泡10分钟,杏仁洗净备用。将大米洗净加水焖煮30分钟,之后加入百合、杏仁再煮10分钟即可,可加少许冰糖调味。(摘编自《钱江晚报》《新民晚报》)



睡前总是特别饿该怎么办

问:这大半年以来,我每晚上床睡觉前总会觉得特别饿,很多时候总会强忍着食欲逼自己入睡,但是往往半夜会被饿醒。请问这是怎么回事?能不能适当吃点东西再睡觉?(河北武汉 杨女士)

答:睡前总觉得饿可能跟晚餐质量低、饥饿素分泌、夜食症作祟有关。从健康的角度来讲,睡前应保持肚子不撑也不饿的状态,想要达到这种状态,可以提高晚餐质量(如加些粗粮、适量吃点肉),或调整晚餐时间(距离上床睡觉3小时左右)。

如果晚上睡得晚,也可能导致饥饿,此时推荐在晚上9—10点间吃点夜宵。不过,食物选择方面是有讲究的。具体来讲,可以喝点奶制品(如热牛奶或暖到室温的酸奶)、粥类(如小米燕麦粥)、热汤面(少放一点面条,加上鸡蛋、蔬菜)。(上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养师 唐墨莲)



邻居都夸他“好生猛”



快又高,万一摔下来怎么办?”梁炳贵刚说完,他的妻子许培芬马上接过话,无奈地吐槽了几句。

在大孙子梁树容眼中,梁炳贵是坐不住的人,“他喜欢运动和旅游,80多岁

在广东阳江江北惯镇,寿星梁炳贵刷新了大家对百岁老人的认知。101岁高龄的他,在煮饭、健身、带娃等方面一点不输年轻人,街坊邻居聊到他时都连连称赞:“梁伯好生猛!”

梁炳贵笑着介绍,每天早上7点多吃过早餐后,他都会出门溜达几圈。五六年前,他几乎天天去跑步,现在改成玩健身器材。“广场那些健身器材,你踢得又

时还报团去北京旅游”。平时,除了做家务、健身外,梁炳贵还会帮忙带孩子。梁炳贵四代同堂,有5个子女、14个孙子、10个曾孙,其中,一位小曾孙女在他家附近上小学。一到放学时间,梁炳贵便会赶去学校门口接曾孙女。巷子里,一小一老牵着手,小曾孙女叽叽喳喳分享着校园里的趣事,太姥爷虽然耳朵听不大清楚,但微笑一直挂在嘴边。(广东阳江 任明皓)

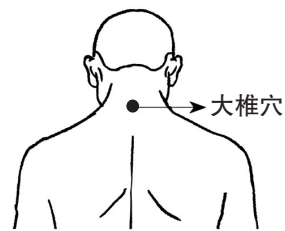
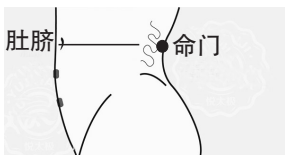
穴位按摩

暖宝宝贴特定穴位相当于热敷疗法

最近,有网友推荐,可将暖宝宝贴在大椎穴、命门穴等穴位附近,能起到加倍保暖的效果。

这种说法有一定道理。从中医理论来说,将暖宝宝贴在特定穴位,类似于中医物理疗法中的热敷,可起到调理和治疗效果。例如,将暖宝宝贴在大椎穴附近,能缓解肩颈不适、落枕、感冒等;把暖宝宝贴在命门穴处,不仅能缓解腰疼,还可益肾壮阳。

需要提醒的是,对温度感知不敏感的老年人、糖尿病患者等群体,不推荐使用暖宝宝热敷,以免出现低温烫伤。(湖北省武汉市中医医院针灸科副主任 王进军)



食疗药膳

陈皮姜母茶活血驱寒

给大家推荐一款时令养生茶饮——陈皮姜母茶。取新会陈皮1瓣,普洱茶3克,姜母茶1块(或生姜3—5片,加适量红糖),用沸水冲泡即可饮用。如果不嫌麻烦的话,也可以选择煎煮5—10分钟,味道会更好。

姜母茶本是一款保健茶,是用红糖(或黑糖)和老姜熬煮而成,不仅可以预防感冒,还有美肤的作用。加上新会陈皮(最好选10年左右的),既能增强其原有功效,又有助于理气调中、燥湿化痰。再配上普洱茶,整个茶饮闻起来沁人心脾,还有健脾开胃、活血驱寒的作用。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

延伸阅读

艾灸上火怎么办

部分人在艾灸后可能会出现口舌生疮、便秘、口渴等上火症状。如果症状轻微,可以喝点温热的菊花茶,也可在灸完穴位后,再灸一灸脚心的涌泉穴,这样能引火下行。(河南省洛阳市第三人民医院针灸科医师 穆青)