

春节假期结束 身体要打降火牌

健康提示

降火第一菜:白菜

春天气躁,呼吸道系统疾病尤其高发,很多都是肺热惹的祸。降肺火的首推菜,白菜当属第一。别看它是冬天的主打菜,初春照样扮演降火清热的重要角色。“我常这样做,将白菜和百合、再加上点山药一起炒,口感很好。这些都是白色食物,白色入肺,因此清肺火、止咳的效果比较好。”杨力说。大白菜味甘性平,可除烦解渴、清热解暑,对一些肺热咳嗽、便秘者非常有效。

另外,葛辛建议也可多吃芽菜,豆芽菜、枸杞芽及过阵子上市的香椿芽等,芽菜大多性平、能清热解暑。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

降火第一粥:荞麦粥

因饮食或作息不规律导致胃火上炎,可以说是每个季节都会发生的事,春季也不例外。而降胃火,“喝清淡的荞麦粥是不错的应对之道。”杨力说,荞麦味苦、性甘,去火效果特别好。而且荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此,荞麦有“消炎粮食”的美称。做粥时,最好搭配点其他的食材,如肉丝、黄瓜等,能避免荞麦的粗糙口感。

降火第一果:草莓

早春第一果,首推当属草莓,尤其是对于肝火旺盛的人来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。从中医角度讲,草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火。

此外,草莓是典型的浆果,维生素C含量丰富,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养;其含有的天然抗炎成分可以减少自由基的产生数量,以保持脑细胞的活跃。在这个春困的季节,还能帮助提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

降火第一肉:鸭肉

肉多而生火多痰,很多人因此顾忌而不敢多吃肉。其实,春季吃肉,不妨多选鸭肉。中医学认为鸭肉性寒,除可大补虚劳外,还可消毒热、利小便,这是多数温热性肉类少有的。因此,吃鸭肉既能保证摄入足够的蛋白质,又清凉不上火。但需要注意的是,最好不要用整只鸭子炖来吃,而是用几块鸭肉搭配春笋来炖。春笋性凉能去火,有升发阳气的作用,还可以去鸭肉的腥味。

此外,儿童、青年人、中年人、老年人在春天里身体“上火”所表现出的症状不一,要根据“上火”的特点进行分类治疗,才能收到较好的治疗效果。

青年人防肝火

整个冬天蓄积于体内的阳气春天转为向外发,若蓄积的阳气过多会产生热邪外攻。如果遇到阳气骤升,内外两阳相撞,易发生内热形成肝火,继而产生多种疾病。青年人肝火旺盛时常伴有脾气急躁、头晕目眩等。立春后,青年人平常吃些甘淡、性温、微辛的食物,从而达到养肝健脾和胃的作用,防止外邪对机体的侵袭。青年人若肝火旺,盛应禁忌食用大辛大热的食物,少吃酸味食品以及羊肉、辣椒、海虾等。

老年人防虚火

老年人在春天往往肝阳旺盛,因为肝肾同源,所以容易产生肾阴亏虚,出现腰酸膝软、心烦、心悸、失眠等症状。饮食上少吃不易消化及刺激性的食物,多吃清淡滋补之品。另外多食富含维生素B和C的食物,如西红柿、胡萝卜、红薯、蜜橘及蛋黄等。

中年人防胃火

中年人因家庭和工作上压力大,容易伤肝化火,火邪及胃,发生胃火,常有心悸失眠、性急易怒、大便秘结、小便黄赤等症状。中年人的胃火可给予龙胆泻肝汤和清胃散服用,平时多吃富含维生素的食食品,同时注意疏泄情绪。

儿童防肺火

中医认为,儿童发热的主要原因是受外邪入侵所致,由于儿童肺卫气不足,容易反复受外邪入侵使阴阳失去平衡,引发儿童大便干结、舌苔明显减少等。儿童上火应给予中药对症治疗,肺热服用通宣理肺丸;阴虚肺热服用养阴清肺口服液等。同时加强护理,注意休息,在饮食方面注意营养搭配,多喝水,平时多吃新鲜蔬菜和水果。

健康资讯

牛肉有时泛绿光

如果你经常吃牛肉,应该遇到过这样的情况:切开一块酱牛肉,发现肉表面出现绿色的金属光泽。对此,有人说是变质了,有人说是因为饲料含有某些有害金属元素,还有人说是添加了违法的东西。实际上,这种现象来自光线的衍射。

其实,动物的肌肉组织和电缆有些类似,由一根一根的肌纤维捆绑在一起形成。切肉的时候,肌纤维被切断,在断面上就形成了很多规则排列的凹凸状结构。当光线从合适的角度照射到这个断面时,就会发生一种光学效应,被称为“反射式光栅衍射”。于是,你就能看到像彩虹一样的颜色,包括绿色、黄色及红色等各种色泽。

这种效应并非只有牛肉才有,其实猪肉、羊肉、驴肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉都可出现。此外,这种现象通常出现在熟肉,而不是生肉。如果顺着肌肉的纹理切,不容易出现反光现象。

其实光的衍射效应在生活中并不少见,如果你不知道肉的颜色是不是光线衍射,只需要稍微换一下观察的角度,如果是光栅衍射,色泽会发生变化,甚至消失。如果颜色不变,那就很可能是变质引起的。

肌肉纤维造成的光栅衍射效应有明显的金属样光泽,且肉本身并没有绿色。如果肉本身就变绿了,那就要小心。

调味料也是药



姜黄、肉桂、红辣椒……可别小瞧这些调味料,它们不仅可以丰富菜肴口感,还具有特殊的保健价值。

姜黄——消炎

姜黄在人体内消化时会产生热量,从而帮助脂肪燃烧。不过,姜黄的最佳作用还在消炎方面,2013年的一项研究指出,吃姜黄能帮助减轻骨关节炎。此外,姜黄对治疗失眠也有帮助,睡前喝一小碗肉桂粥或喝杯洋甘菊肉桂茶都可以帮助入睡。

肉桂——降糖

大量研究表明,肉桂能帮助降低血糖,对2型糖尿病患者有益。流行于印度数百年的草医学提出,下午3时吃些芦荟肉桂汁,能改良人体下午嗜糖的习惯。此外,肉桂对治疗失眠也有帮助,睡前喝一小碗肉桂粥或喝杯洋甘菊肉桂茶都可以帮助入睡。

红辣椒——加速代谢

吃完红辣椒,你通常会满头大汗,因为它也是产热的调料,能加速人体新陈代谢。关于泰国女性的一项研究报告指出,吃红辣椒能使新陈代谢率提高20%,且能维持30分钟左右的效果。除了红辣椒,肉桂、生姜、芥末、姜黄等都有类似功效。

生姜——助眠

生姜中的姜辣素能促进消化吸收,舒缓胃胀等不适。发表在《药物辅助疗法》期刊上的一项研究指出,服用含生姜的补充剂能使失眠者更快入睡;2010年发表在《生物有机化学和药物化学》的一项研究指出,姜辣素可与大脑的5-羟色胺受体结合,从而减缓焦虑。

黑胡椒——减肥

印度一项新研究显示,黑胡椒有助控制肥胖症的发生。他们在已喂食22周高脂食物的肥胖大鼠饮食中加入黑胡椒萃取物——胡椒碱,6周后,这些大鼠的体重、体脂肪及血糖水平均有所下降。研究人员解释,黑胡椒中的胡椒碱能降低高脂食物对身体的伤害。

不仅以上五种调味品,八角、丁香、肉豆蔻、香叶、孜然等也都有一些保健作用。不过,需要提醒大家的是,虽然这些物质具有一些保健作用,但是毕竟它们是调味料,不宜大量食用,用来调剂饭菜即可。

吃出健康

兴冲冲从菜市场买回来一堆蔬菜,往往会发愁如何存放。特别是春节期间,由于存放方式不正确,新鲜的菜很快就会烂掉。这些问题很令家庭主妇烦恼,在这里教大家几个蔬菜储存小妙招以及清洗、烹饪的小常识。



蔬菜保鲜小窍门

保存蔬菜应注意哪些方面

蔬菜含有大量的维生素,保鲜不当会导致维生素损失,其中损失最多的是维生素C,其次是维生素B2。维生素在常温条件下容易在空气中被氧化而破坏,保存外叶、外壳可延缓维生素的破坏。

因此,在食用之前,结球叶菜不要剥掉外叶,葱蒜类不要剥掉外皮,豆类不要剥掉荚。马铃薯需避光保存,以免芽眼和外皮变绿产生有毒的龙葵素。

新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量极低,若贮藏时间过长,出现腐烂变质情况时,亚硝酸盐含量会明显升高。若在冰箱低温下贮藏,蔬菜呼吸强度相对较弱,不易腐烂,维生素C、总糖、亚硝酸盐含量均变化不大。

所以,冷藏比常温贮藏更有利于蔬菜的保鲜和营养成分的保存。

不同蔬菜科学的保鲜方法

不过,把蔬菜一股脑都放进冰箱也不是好办法,不同蔬菜应该分类保鲜。

冬瓜:应选表皮完好有完整白霜的冬瓜,在通风阴凉处铺上木板,把冬瓜放在木板上,可保鲜4~5个月。

冬笋和生姜:找一个容器铺上湿沙,将冬笋和生姜尖头朝上埋入沙中拍实,置于阴暗、通风处,可保鲜4~7周。

洋葱和蒜苗:晾干洋葱或蒜苗,放在凉爽、干燥、通风处,能贮藏很长时间。不宜用塑料袋包住或放入冰箱,那样洋葱或蒜苗会闷软、变质和发芽。

土豆:宜低温冷藏,不宜高温置放,否则土豆的淀粉含量会降低,还会发芽。除了要低温保存外,还要保持土豆的干燥,以防霉烂。

大蒜:将大蒜装入塑料袋内封紧,放在室内,每周检查一次,发现有干瘪的蒜及时拿出来。

蔬菜清洗小常识

做菜之前,需要对蔬菜进行清洗,采用正确的洗菜方式,有助于去掉蔬菜中残留的农药。那么,你知道正确的洗菜方法吗?

巧用淘米水 淘米水家家户户都有,弱碱性的淘米水是有有机磷农药的克星,将蔬菜在淘米水中浸泡10分钟左右,再用清水洗净,可有效降低蔬菜中有机磷的含量。

开水烫菜 在做青椒、菜花、豆角、芹菜等菜时,下锅前最好先用开水将菜烫一下,这样可清除90%残留的农药。

日光照射 阳光照射蔬菜会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。据测定,蔬菜、水果在阳光下照射5分钟,有机氯、有机汞农药的残留量会减少60%。方便贮藏的蔬菜,应在室温下放置一段时间,可有效降低残留的农药,保障食用安全。

献血反应的预防及处理

什么是献血反应?

献血反应是献血者的生理、心理、采血环境以及采血护士、巡视医生的工作态度和操作技术等各种因素引起的以血容量急剧下降及植物神经功能障碍为特征的综合征。可分为:

(1)轻度:献血时或献血后出现面色苍白、头晕目眩。

(2)中度:除轻型症状外,尚有胸闷、恶心、呕吐、皮肤湿冷、心悸等。

(3)重度:除上述症状外,还有明显的脑缺血症状,晕厥、抽搐、失去知觉、持续性低血压、心动过缓等。

献血反应如何处理?

对轻度或中度的一般卧床休息一会儿或饮用些糖水即可;对重度者,应中止献血,使其平卧,针刺或掐人中,密切观察血压、脉搏、心率、体温的变化,必要时

可静脉输注葡萄糖液及用镇静剂,很快会恢复正常,不会留下后遗症。

发生献血反应的比例多吗?

不多。有关专家统计:占献血人次的0.2%,所有人次经对症处理和必要的护理后,献血员均恢复正常,无任何后遗症。

发生献血反应的原因由哪些?怎样预防?

(1)精神过度紧张:对精神紧张者,除宣传献血常识外,在采血过程中与其聊天分散注意力,使其在不知不觉中献血完,下次就不那么紧张了。而不要老是告诫他/她不要紧张,那样实际上是提醒了他/她,使他/她更加紧张。

(2)空腹献血:先让其喝些糖水,或吃些可马上提高血糖的素食,然后献血。

(3)过度疲劳或夜间睡眠差:休息好

再献血。

(4)采血不顺利,提高静脉穿刺技术,减少采血中的不顺利现象。

(5)晕车后献血,晕车后采血晕厥,实际是晕车症状的继续,采血是诱因。可喝点热水,吃些可口食物,如水果等,到户外散散步,呼吸些新鲜空气,症状消失后再献血。

采血时如何解除首次献血者的紧张恐惧心理?

对心情比较紧张的首次献血者,采血前应简要给其讲解献血常识,使其清楚献血不会影响健康,只会对身体有益;采血时可讲一些轻松的话,分散其注意力,使献血员在友爱、轻松的交谈中不知不觉就献完了血。

餐后献血会大大减少献血反应

对空腹采血是输血医学的传统做

法,其目的主要是杜绝血液稀释、乳糜血等问题,以保证血液质量。但弊端是空腹易导致血糖相对降低,在采血中血容量下降,故常易造成献血者的轻度或重度献血反应。而餐后采血为输血工作的新观念,因为进食既可增加血糖浓度,又可增加血容量,故可大大减少献血反应,特别是重症献血反应的发生,其关键是要控制献血进食的素食性,杜绝乳糜血的发生。有关专家为验证餐后献血效果,对979名空腹献血者及1716名餐后献血者进行了对比试验,其结果为:均无一例乳糜血;空腹献血者有3例一般献血反应,餐后献血者只有1例;空腹献血者有1例重症献血反应,餐后献血者无一例。这说明餐后献血是可行的,只要控制献血前两餐以素食为主,就可达到既保证血液质量,又解决献血反应的问题。



题。

空腹献血者为什么偶尔可出现低血糖性昏厥?

在献血过程中,偶可因献血前10~12小时未进食而出现低血糖性昏厥。其表现为:软弱无力、头晕、脸色苍白、皮肤发冷、大汗、恶心、呕吐。脉搏缓慢,并短暂性意识消失——昏厥,被称为低血糖昏厥。这只是一时性血糖降低,待晕眩症状完全消失时,体内血糖也就恢复了正常水平。糖是人体分解代谢和氧化过程能量的主要来源,当人体长时间未进食又因献血而使一部分能源被消耗时,耐受力低者会使血糖暂时降低。血糖过

低对机体的影响是以神经系统为主,尤其是脑部组织。这时,可通过高级神经边缘系统,下丘脑腹中核刺激交感神经并抑制下丘脑腹侧核与迷走神经,使儿茶酚胺分泌增多,胰岛素减少,大部分血管扩张,外周阻力下降,动脉压突然下降,导致一时因缺血而缺氧,即出现短暂的意识消失。若此时献血,血流量减少,运输到脑组织的糖就更相对地减少,而脑组织不能进行无氧糖酵解,随之发生缺血反应。初期反应在大脑皮层受抑制,继而皮层下中枢包括基底节、下丘脑及植物神经也相继受累,最终致中枢活动受影响,而出现低血糖昏厥。