

生活小常识

春捂也得讲门道

“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推揉两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回,来回推搓30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。
(据人民网)

吃糖多,易患冠心病

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。

研究显示,当果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖量摄入越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,而且增加的还是内脏脂肪。

其实,对于糖的危害,早在2016年,就有一项研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。

有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。
(据北京青年报)

没熟的蛋黄果只能用乙烯催熟吗?

蛋黄果口感独特、营养丰富,颜值也十分在线。近年来,蛋黄果在水果电商销售平台很是走俏。不过,大多数人在买到蛋黄果都没成熟,吃起来涩涩的。网上有人支招说,蛋黄果买回家必须要用乙烯催熟。那么,事实果真如此吗?

中国热带农业科学院南亚热带作物研究所副研究员邓旭在接受《中国消费者报》记者采访时介绍说,成熟的蛋黄果不容易贮藏和运输,所以大多数消费者买到的蛋黄果都是没有达到成熟标准的。但是,催熟蛋黄果的方法有很多,并非只有用乙烯催熟这一种方式。

邓旭介绍,蛋黄果原产于南美洲,20世纪30年代开始引入我国,50年代陆续有人栽培,是一种产业化和规模化程度不高的“小众”水果。作为一种热带水果,蛋黄果每年12月开始成熟,成熟的蛋黄果外皮很光滑,颜色橙黄,果肉也是橙黄色,带粉状组织,柔软但缺乏水分,很像煮熟的蛋黄,口感微带酸甜。

如果买到的是果皮和果肉都呈浅绿色的未熟蛋黄果,一般不用刻意催熟,只需要在常温环境下放置大约一个星期的时间,等用手轻捏果子时,感觉整个果子变软了就可以食用了。也可以把蛋黄果放到靠近热源等比较温暖的地方,这样可以促使果实内部的乙烯气体更快释放出来,加速果实成熟过程,两三天就能完全成熟。

至于有人说只能用乙烯催熟,可能是源于对这种小众水果的误解。其实,蛋黄果和大多数热带水果一样,除了上述催熟方式,还可以把它和成熟的香蕉苹果放到一个袋子里后封口,利用这些水果释放的乙烯气体催熟果实。

不过,需要提醒的是,如果您买回家的蛋黄果包有保鲜膜,需要及时摘掉,否则时间长了很容易过熟烂。同时,因为蛋黄果含有较多的水溶性膳食纤维——果胶,肠胃功能较差的人吃多了易导致胃肠蠕动紊乱,引起腹泻,因此应注意适量食用。
(据中国消费者报)

乍暖还寒为什么容易上火

现象

初春乍暖还寒最容易惹上三种“火”

春节过后,湖南的天气仍然是春寒料峭,加上近期再次受到冻雨低温雨水的侵袭,人们更加注重防寒保暖。但在御寒的同时,如果不注意适度,就有可能走向反面,容易诱发火气上身。熊暑霖介绍,初春人体感受到的火气具体表现为“燥火”“湿火”“寒包火”。

烘出来的“燥火”。南方初春仍然冻手冻脚,北方寒冷天有暖气,南方有空调,有些人会使用电褥子、电暖气等,这些方式都可能加重室内空气的干燥程度。长期在这种环境中生活,就会出现“燥火”上身的现象,如嘴唇干裂、咽喉干燥、口渴欲饮等,严重时还有持续的干咳,如近期许多网友吐槽的“刀片嗓”,喉咙干痒、咳嗽并且无痰等,其实就是“燥火”的表征。

吃出来的“湿火”。每年的春节一般在初春时,春节长假,寒冷天气居

多,很多人喜欢吃火锅、羊肉等温热或热性食物,肥甘厚味摄入过多时,脾胃因运化不良就会生湿热,即“湿火”。表现为口黏口苦、胃脘胀满、食欲不佳、舌苔黄腻、小便发黄、大便不畅甚至便秘等。

冻出来的“寒包火”。一些人发现自己上火了,就想靠少穿衣服的方法来降火。实际上,已经上身的火气需要在体内疏散、清解,如果靠外面的寒气来祛除火气,反而容易形成另一个病证——“寒包火”。“寒包火”有两种表现形式:一是感冒,这是急性表现,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等;二是感觉身体有慢性上火的症状,全身感觉怕冷、手脚冰凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。

分析

分清实火还是虚火采用不同去火方式

火邪是中医里的外感六淫病邪之一,火邪侵袭人体,可引起一系列症状,通常称为上火。表现为口舌生疮、面红目赤、口腔溃疡、牙龈肿痛、耳朵流脓、咽喉疼痛及咳嗽,皮肤表面出现疖疔疮疡、局部红肿热痛、小便短赤、大便干结及便秘等。

引起这一系列上火症状的原因,可以分为实热和虚热,即实火和虚火。实火主要是由于火热和热毒所引起的,可以直接采用清热泻火的方法,根据中医辨证论治的特点,以上提到的症状多以实火为主。虚火主要是由于各种原因导致体内阴液(津液)耗损,虚热内生所造成的,所以要采用滋阴清热、润燥的方法。还有一部分体质虚弱的人,常年作息紊乱、熬夜透支、

过度脑力工作,或因疾病特殊用药导致虚火,常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌干红无舌苔,属于阴虚火旺,需要养阴清火、滋阴降火。

熊暑霖表示,总之要根据实火、虚火的不同,再采用不同的方式来泻火。

针对实火,饮食上可以吃具有泻火作用的食物,如白萝卜、冬瓜、油菜、菠菜、苋菜、槐花等。或者食用单味中药,如黄连、黄芩、栀子、黄柏、菊花、金银花、连翘、蒲公英、败酱草、马齿苋等。此外,黄连上清片、三黄片等中药复方,也具有非常好的清热泻火之功效,可用于实火症状的治疗。

针对虚火,可以吃具有滋阴作用的食材,如枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑葚子、鳖甲、燕窝

对策

初春时节做到这几点避免惹“火”上身

熊暑霖推荐了一款“古法三白汤”:

材料:梨1~2个,白萝卜取1/3,百合10克,冰糖适量。做法:白萝卜去皮切片,雪梨去皮切块,百合简单用水清洗干净;加水放入养生壶煲煮一小时即可,梨皮记得一起煮。功效是润肺凉心、消痰泻火。

第三,还可以适量摄入富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物,比如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。早晚用淡盐水漱口,漱口后不妨再喝一杯淡盐水,可起到咽部杀菌、保持清洁和湿润、改善咽部环境、预防细菌感染的作用。

第四,保证室内空气的湿度。可以在室内放一

个空气加湿器,让室内的空气湿润,就算一整天都待在屋子里也能保证肌肤不缺水,还可以在天气较好时,尽量多开窗户通风换气,呼吸新鲜的空气也能有效降低火气。

第五,保持心情愉悦。春节返岗后,面临新年的计划安排,感觉有情绪压力也是导致上火的一个常见原因。我们要学会放松自己,尽量保持心情舒畅。可以选择些自己喜欢的运动,如散步、练习瑜伽或八段锦、打太极拳等,这些运动可以帮助大家调节情绪,放松身心。同时,适当的休息也非常重要,保证充足的睡眠,有助于降低体内的热量。
(据长沙晚报)

初春乍暖还寒,再加上刚刚过去的春节长假,许多人在这个时期大鱼大肉饮食异常丰富,肥甘厚腻、辛辣刺激食物吃得过多。虽说节日期间享尽了口福,但上火也在这个时候找上门了。很多人不仅出现肠胃不适、口干舌燥、便秘等症状,尤其是“燥火”“湿火”“寒包火”频频惹“火”上身。身上这些火气是怎么来的?如何灭?记者采访了湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊暑霖教授。

