

冬季养生食物“琅琊榜”



冬季谨防主动脉夹层

主动脉是人体的主干血管,承受直接来自心脏跳动的压力,血流量巨大。人体主动脉血管主要由3层组成,正常血管是3层结构紧密贴合,共同承载血液的通过。当主动脉出现内膜层局部撕裂,在强有力的血液冲击下,内膜逐步剥离、扩展,在动脉内形成真、假两腔,被称为“主动脉夹层”。

与一般的心脑血管疾病不同,主动脉夹层非常凶险,而且在发生前基本是没有先兆症状的。主动脉夹层猝然而来,急性发作的前期,患者出现突发的剧烈的胸痛或腰背部疼痛伴有血压升高,疼痛的性质为撕裂样或刀割样。而当剧痛开始,往往意味着患者性命的“72小时倒计时”开始——血管内壁撕裂可能再次发生,距离主动脉夹层破裂最多只有72小时了。临床证实,一旦主动脉夹层破裂,患者可在几分钟甚至30秒内死亡;主动脉夹层一旦出现,24小时内20%~30%的患者猝死;之后直至72小时,每过1小时,死亡率增加1%。

主动脉夹层的发病诱因首推高血压,80%~90%与高血压相关。天气的忽冷忽热,昼夜温差大,本身就是对主动脉的考验,当高血压患者感受到寒冷时,血管受到刺激,周围血管收缩,从而增加心脏负荷,导致心肌进一步缺血缺氧,诱发心绞痛、心肌梗死和主动脉夹层的发生。因此,不仅冬季是主动脉夹层高发季,而且傍晚5时到早晨7时,是主动脉夹层的高发时段。

(高 龙)

健胃之最——山楂 山楂是冬季最具健胃消食功效的药食两用水果。山楂中的枸橼酸能明显增加胃蛋白酶的活性,增强消化肉食等蛋白质的功能。

【推荐食疗方】健脾饼。山楂肉60克、白术60克、神曲30克,共研成细末,制成如一元硬币大小的饼,隔水蒸熟、晒干后即可食用。每次吃1~2个小饼。

补脾之最——山药 山药味甘性平,为培补中气最平和之品,堪称补脾第一良药。不论脾阳亏虚还是胃阴虚的人,皆可食用。

【推荐食疗方】山药虾皮糊。山药洗净,刮去外皮,剁碎成糜,放入碗中备用。锅置火上,加清水适量,中火煮沸,加入洗净的虾皮、黄酒、葱花、姜末,煨煮10分钟。然后拌入山药糜煨煮至沸,加精盐即成,早晚分食。

补肾之最——板栗 冬季养生强调养肾,此时食用栗子进补尤为适宜。明代药学家李时珍在《本草纲目》中记载:“栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气。”

【推荐食疗方】板栗烧白菜。生板栗10枚左右,大白菜200克,白糖、湿淀粉、花生油适量。板栗煮至半熟,捞出,剥去外壳,对半切开;大白菜洗净,切长条块。锅内留少许底油烧热,下板栗略炸后,捞出沥油。下白菜翻炒,将熟时放入板栗,略烧后勾芡调味即成。

养肺之最——百合 百合味甘、微苦,有润肺之功,对肺燥咳嗽具有较好的食疗作用,尤其适宜中老年朋友常食。

【推荐食疗方】百合雪梨汤。选用百合30克,雪梨1个,冰糖适量。将干百合用清水浸泡一夜,次日将百合连同清水一起倒入砂锅内,再加半碗清水,煮一个半小时,待百合熟烂,加入去皮去核的雪梨块,以及适量冰糖,再煮30分钟即成。

止咳之最——杏仁 止咳佳品首推杏仁。它不但能止咳,还有助化痰。

【推荐食疗方】杏仁川贝炖瘦肉。选用苦杏仁10克、川贝5克、猪瘦肉350克、生姜3片。把猪瘦肉洗净切块,

苦杏仁、川贝洗净,与生姜一同放入炖锅,炖煮1小时,调入精盐即成。

安神之最——枣仁 立冬之后养生要注意“闭藏”,尤其要睡好觉。酸枣仁,又名枣仁,有宁心安神之效,是中医治失眠的经典药。

【推荐食疗方】小米枣仁粥。将小米加水煮粥至将熟,加入酸枣仁,搅匀煮开即可。每日早晚各一次,加蜂蜜温服。

润燥之最——黑芝麻 黑芝麻富含油脂与食物纤维素,促进肠蠕动,具有润肠通便的作用。黑芝麻不但润燥,还兼具补肾阴的功效。

【推荐食疗方】复合黑芝麻糊。桑葚40克、黑芝麻60克,洗净后一起放入榨汁机里打碎。大米洗净,加适量清水,煮成稀粥,然后加入磨好的黑芝麻碎,搅拌均匀,再稍煮片刻,最后加白糖调味。

(李 璞)



健康人生

头晕呕吐方

【处方】菊花10g,川芎10g,薄荷7.5g,半夏12g,竹茹20g,茯苓12g,生甘草10g,生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升,浸泡30分钟后,大火煎开5分钟,改小火煎取药液100毫升,第二、三次煎药加凉水800毫升,均用小火煎药,各煎取药液100

毫升,将3次药液合在一起,分3次口服。

【功能】清热泻火,降逆止呕。

【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛,动则晕甚,伴有恶心呕吐。(白城市中医药老

科协:王文卿)



每周一方

防脱用『生发汁』

人的头发有其生长周期,每天脱落50~100根头发是正常的。但如果头发明显减少甚至完全脱落,就需要警惕了。

中医认为,头发稀疏多是年老肾精亏虚的表现,如果发生在青壮年,则可能是湿热内蕴,主要表现为头发油腻,近头皮部头发纤细,皮肤潮红,面部油亮,口干、口苦、口臭等。

此类脱发者建议用“乌柏生发汁”来辅助治疗:取何首乌20克、侧柏叶25克、斑蝥5克、补骨脂10克、藏红花2克,放在400毫升75%的酒精内浸泡7天。每次取适量,涂抹在脱发部位,每日一次,3个月为一疗程,有祛瘀活血、生发之效。

方中何首乌养血滋阴,祛风解毒,能改善肾精不足导致的须发早白、脱发;侧柏叶生肌杀虫,祛瘀通络,可改善血热导致的脱发;斑蝥有毒,有防斑秃的功效;补骨脂外用可补肾乌发;藏红花则能引导各药上行,促进头发新生。

此方须在医生指导下使用,对以上药物过敏者禁用。同时应注意减少高脂、高热量饮食,避免辛辣食物摄入,还要注意情志调理,保持充足睡眠。

(曹 春)



你的理财观念“生病”了吗

延症“患者”,建议该出手时就出手。

“理财恐惧症” 在投资理财方面,稳健的投资策略是有必要的。但是对于这种“有风险的投资理财不参与,只有将钱存到银行才踏实”的心理,其实也是影响财富增值的壁垒。综合考虑,通货膨胀下,由于银行降息等因素,把钱全部放在银行等于一种资金的闲置。分散投资是最能治好“理财恐惧症”的良方,即使亏损,也能补回来。

“理财依赖症” 投资理财不仅需要充分了解自身的经济状况、理财目标及风险承受能力,还需要对投资对象、市场行情有深入的了解。投资者在不了解自身和市场的情况下,盲目轻信市场上的小道消息。对于这种情况,建议投资者可以寻求专业理财机构的帮助。

“理财幻想症” 投资者普遍有两种心理,要么不着急,总认为理财太早,要么太着急,总想着立刻就能投资获利。尤其是那些对投资理财没有什么概念的人,高收益成了他们选择投资品种的唯一标准。对于有这一症状的投资者,建议应及时调整心态,积极学习投资理财知识。

“理财自大症” 盲目自大症“患者”的一个最明显症状就是过分自信。当他认定了现在市场上做哪个投资能赚钱时,就很难再听进其他人的建议,往往盲目自信而损失惨重。对此类问题的投资者,建议在做出重要投资决策前,应该和持异议的朋友进行讨论,然后再结合自己的实际情况及自身的风险承受能力,做出适合自己的投资方案。

(何 嘉)