

你知道吗

冬季进补，许多人将目光瞄向了药膳。下面就请广东省佛山市中医院药剂科主任药师曾荣香，根据8种体质，教大家如何在家里烹饪健康药膳。

气虚体质常气喘

气虚体质的人会觉得乏力、气短，严重时稍稍活动都会感觉很累，爬两、三层楼就已经气喘吁吁了。

【专家推荐】

参、芪、五指毛桃来益气：北芪、党参是常用的补气药，适合气虚伴阳虚的人群。阳气虚偏重的人会有畏寒、手脚凉等症状，用红参代替党参更适宜；气阴虚的则用西洋参补气养阴，每天10克左右开水浸泡约10分钟后代茶饮，重复浸泡多次，至水无参味为止；气虚夹湿的，用五指毛桃益气祛湿非常对症。选择以上药物炖鸡汤，是益气的佳品。

阴虚体质爱上火

阴虚体质易“上火”，实际上这是一种虚火。经常感觉手足心发热，是阴虚内热的一种表现。因为易“上火”还会表现出消瘦、咽干口燥、面部的两颊潮红、自觉身体一阵阵发热(实际体温并不高)、晚上容易盗汗、心烦易怒、便秘等现象。

【专家推荐】

枸杞菊花茶：因为阴虚体质会产生内热，所以需要玉竹、麦冬、石斛之类具有滋阴、清虚热作用的药材；可以经常用玉竹、麦冬泡开水代茶饮，或者做成药膳；也可以喝五汁饮，取梨汁、荸荠汁、桑葚汁、麦冬汁、藕汁各适量，和匀凉服；熬夜伤阴上火的人，不妨试试用枸杞加上菊花泡水，不但养肝阴、清肝火，还可以明目。

阳虚体质手脚凉

很多人在日常生活中经常出现畏寒怕冷、手脚冰凉、尿频、常腹泻、出汗多、神疲乏力、皮肤暗沉等现象。

【专家推荐】

陈皮煲汤、泡水：云苓、薏苡仁、土茯苓都有健脾祛湿的功效，痰湿体质的也适合使用；芡实、莲子也是常用的健脾祛湿药，同时这两个药还带有收涩之性，所以更适合于痰湿证伴有腹泻的人；痰湿证如果出现腹部胀满，食欲减退，咳嗽有痰，可使用广(新会)陈皮泡开水喝，或者煲汤。

韭菜炒蛋：对于阳虚，需要用温阳的办法，平时的饮食需要偏温一些。韭菜是一种温性的食物，最宜养阳性，韭菜炒蛋是一道简单方便有效的佳肴。冬天手脚不温的人可以用当归、生姜煲羊肉汤，温阳补血行血。当归的味道比较重，煲汤用量不宜太多，一般5到10克即可。

特禀体质易过敏

特禀体质，通俗的说就是过敏性体质。比如有过敏性鼻炎的人，遇到空气不好的环境，特别是有粉尘时，会诱发喷嚏，严重的会出现过敏性哮喘。过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎等都属于特禀体质。

【专家推荐】

小米芝麻绿豆粥：日常饮食应多吃一些滋阴清热、养血补气的食物，如小米、芝麻、绿豆、薏苡仁、黄豆等，用它们熬粥就不错。而辛辣食物，虾、蟹、海鲜类食物、牛肉、羊肉、鹅肉、韭菜等，平时要尽量少吃，甚至要忌口。

瘀血体质易疼痛

瘀血体质的人存在气血不通的情况。可表现为面色口唇晦暗，舌紫暗或有瘀点瘀斑，头、胸、肋、腰或四肢等处刺痛而且疼痛晚上加重，女性生理期容易痛经。

【专家推荐】

当归田七乌鸡汤：取乌鸡1只，当归10克，田七5克，生姜1块，先把当归和田七放清水中浸泡20分钟再将如上材料放入锅中，加盐，倒入清水，水开后小火炖3个小时鸡肉烂熟即可食用。

平和体质最健康

平时大部分的人都是平和体质，此类体质的人气血比较旺盛，身体也比较强壮，气色、阴阳比较平衡，没有出现什么偏差，是最稳定的、最健康的体质！

【专家推荐】

无需进补别挑食：对于这种体质，平时说的“辛、甘、酸、苦、咸”五味不能太偏，需要平衡膳食。长期饮食不平衡，如过于辛辣、过酸、过咸等，都可能把体质调坏。建议这类人平时吃东西要较平和些，或保持五味协调、阴阳平衡，粗细粮食要合理搭配。

痰湿体质易生痰

痰湿体质的人多伴脾虚，脾虚不能运化水湿就会生痰，所以有痰湿的人，可以通过健脾的方法来运化痰湿。脾气健运，水湿就不容易留存，自然就可以恢复正常了。

【专家推荐】

陈皮煲汤、泡水：云苓、薏苡仁、土茯苓都有健脾祛湿的功效，痰湿体质的也适合使用；芡实、莲子也是常用的健脾祛湿药，同时这两个药还带有收涩之性，所以更适合于痰湿证伴有腹泻的人；痰湿证如果出现腹部胀满，食欲减退，咳嗽有痰，可使用广(新会)陈皮泡开水喝，或者煲汤。

湿热体质易困倦

湿热体质的人常常偏胖。症状大多是神疲乏力、易困倦、四肢无力、湿疹、舌苔厚、不想吃饭、大便黏马桶、小便黄等。常会感觉身体比较困乏，提不起精神，有时口气也比较重。

【专家推荐】

荷叶薏苡仁煲水：云苓、木棉花、薏苡仁、土茯苓是大家喜欢用来煲汤祛湿的好食材，祛湿作用好，又有健脾的功效，同时药性不会太寒凉而影响肠胃功能；夏天用荷叶10克，薏苡仁30克煲水200—300毫升茶饮，是祛暑湿的好饮料；平时湿热体质者要少吃甜食、辛辣刺激的食物，少喝酒。也不宜食用：燕麦、银耳、蜂蜜等滋补食物。比较适合湿热体质的食物有：苦瓜、丝瓜、芹菜、兔肉、鸭肉等。(禚影妍)

冬季八种体质对号入座 进补药膳吃起来



健步走

您走对了吗

健康提醒

天气好的时候，每天在公园里、小区里“暴走锻炼”的人络绎不绝，微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”“占领”封面的朋友。对于大多数人来说，健步走是绝佳的锻炼方法。每天进行适量的步行运动，对身体健康是有益的。不过放眼望去，其实大部分人根本没走对，那到底走多少才合适？怎样走才能起到锻炼的效果？长时间走路会不会让关节受不了？看下面的内容相信您会对健步走有个全面的了解。

什么时间走？

人体体力的最高点和最低点受机体“生物钟”的控制，一般在傍晚达到高峰。比如，身体吸收氧气量的最低点在下午6:00；心脏跳动和血压的调节在下午5:00到6:00之间最平衡，而身体嗅觉、触觉、视觉等也在下午5:00到7:00之间最敏感。因此，综合来看傍晚锻炼效果比较好。

此外，人体在下午4:00到7:00之间体内激素的活性也处于良好状态，身体适应能力和神经的敏感性也最好。所以，提倡傍晚锻炼，但在晚间时段，要注意运动强度，否则强度过高会使交感神经兴奋，妨碍入睡。

喜欢晚饭后健步走的朋友，最好在饭后的20—30分钟之后再开始。吃饱后立即运动会影响肠胃蠕动，让人感觉不舒服，尤其是肠胃功能较差的人。

穿啥走？

适合的鞋+透气的衣服

●一双适合的鞋：尽量选择头部较宽松的运动鞋，最好是跑步鞋，不要穿皮鞋、高跟鞋、布鞋等。尤其是鞋底要选厚的，鞋子弹性及缓冲能力较好，能减轻对膝盖脚腕冲击，因为在健步的过程中，膝盖、脚腕要承受的冲击力，最大会达到体重的几倍，选好鞋子可以减少锻炼时膝盖、脚腕的慢性损伤。

●一身透气的衣服：健步的衣服倒不是太重要，但是一般应该是涤纶的或者特种涤纶的，这样的衣服最好材质透气、宽松，如果是夜晚走，颜色最好以鲜艳的为主，或有反光条装饰，可减少交通事故的发生。

在哪走？

塑胶场地、草地最好 健步走一定要选择视野开阔、安全的场所，避免在人烟稀少、车流量大的马路上进行。如果条件允许，最好场地是塑胶场地。但是塑胶场地较少，因此沥青路也很好，最差的是水泥路。沥青路和水泥路上健步走都需要好的鞋子。路面越软、弹性越大越好，对膝盖和脚的冲击越小。塑胶比柏油路好，跑步机和柏油路差不多，柏油路比水泥路好，水泥路比青石板路好。

怎么走？

健步走的正确姿态

●抬头：抬头不是昂头，也不是伸头。视线平视，头与地面垂直即可，下巴收回来。

●挺胸：肩膀放松，挺直腰杆。

●收腹：收腹是指腰肌、腹肌微微用力收紧，目的是为了减轻大腿的负担(腹部不用力，上半身都靠大腿自己扛着了)，并不是让你一直腹部吸着气走路。

●摆手臂：手臂自然下垂，随着步伐前后摆动，肘部也可以稍微弯曲，自然左右摆动，不需要额外用力摆臂，省的甩着甩着颠倒了。

●迈脚步：脚跟先着地，尽量做到脚步轻盈，别摩擦着地面拖着走。每走一步都要使脚完全抬离地面，也不需要高抬腿哦，微微抬起即可。避免对脚部及踝部关节造成损伤。

走多少？

每分钟90—120步即可 健步走速度可分为慢步走(70—90步/分)、中速走(90—120步/分)、快步走(120—140步/分)、极快走(140步以上/分)。步子的快慢是决定锻炼效果的关键因素，速度太慢很难起到锻炼效果，太快可能会超出身体的负荷，容易带来疼痛和损伤。因此最好因人而异，由年龄和耐受程度来决定。美国运动医学会推荐健康成人进行中等强度体力活动，就是我们说的中速走(90—120步/分)，运动时应该是心率加快、身体微微出汗。

走多少步？

别盲目追求每天1万步 美国运动医学会及美国心脏协会规律运动指南指出：30分钟有氧运动，是普通人保持健康和降低慢性疾病风险所需要的。如果是为了减重或保持体重，需要60—90分钟的运动。每周进行3—5次最为适宜。如果按每分钟120步算，每天6000步左右是比较合适的。想减肥的人儿，可适当增量到8000—10000步。不过，别每天盯着手机盲目的追求这一万步，毕竟你出门买个饭的这种生活步数并不等于运动步数。(韩长旭)

《健康教育服务规范》答疑(三)

6. 如何计算工作指标中印刷材料的发放数量？

答：目前，基层医疗卫生机构开展的每一个健康教育活动中都应有相应的记录，包括发放的健康教育材料。在计算发放健康教育材料数量时，应按照发放途径分类计数，然后累计总数。

(1) 机构内取阅数量：指的是放置于基层医疗卫生机构的健康教育材料，被患者、患者家属取走阅读的数量，可以根据材料补充记录，计算取阅数量。

(2) 入户发放数量：指的是基层医务人员入户指导及通过社区(居委会、村委会)发放的材料数量。

(3) 活动使用数量：指的是开展健康咨询或义诊时，带出去发放的数量。可以通过携带数量减去活动结束时的剩余数量得到。

7. 如何计算健康教育影像资料的种类？

答：计算健康教育影像资料种类的基本原则同上述印刷材

料：如果一套影像材料，涉及不同的健康问题方面，可以算作不同的种类。但一套影像材料本来是一个内容(一个健康问题)，因为播出时长，分为上、下两集，仍算一种音像材料。

8. 工作指标中影像材料播放次数和时间如何计算？

答：(1) 播放次数：按照每周计，即每周播放几次，一天内持续开机播放或者上下午分别开机播放，均按照一次计算。

(2) 播放时间：按照每日计，即每天累计播放多少分钟，可以是持续开机播放多少分钟，也可以是几次开机播放分钟之和。(待续)

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

遇寒头痛方

每周一方

液250毫升，3次药液合在一起，分3次(早饭前，午、晚饭后)温服。
【功能】活血行气，祛风止痛。
【主治】证见正偏头痛，怕风畏寒。尤其遇寒凉后头痛加重，甚者夜晚不能入睡。
【禁忌】忌食油腻、寒凉之品。
(白城市中医药老科协:王文卿)

泡鱼温泉能传染艾滋病吗？

预防艾滋 关爱健康

在实际过程中，通过泡鱼温泉传染艾滋病的概率是极低的，并且不具有普遍意义。因为肝炎、艾滋病可通过血液途径传播，需要病毒携带者与健康者都有伤口，同时在出血的时候，双方伤口相接触，才有可能被传染。鱼温泉里的鱼都比较小，也不凶猛，很难把顾客的皮咬破，而本身皮肤就有破损的人，也不会去泡温泉。因此，不必担心感染上艾滋病和肝炎病毒。不过，泡温泉时注意卫生防护是应该的。(待续) (据中国疾控中心性艾中心)

早起两小时 身体变化大



一日之计在于晨，早睡早起有益健康。但手机、电脑等诱惑使越来越多人成了“夜猫子”。美国“MSN生活网”最新撰文，总结出了坚持早起会给身体带来的几大神奇变化。
夜晚更悠闲。当“夜猫子”睡醒惺忪时，早起者可能已经完成了晨跑、做早餐、整理房间等一堆必要的琐事，更加轻松地投入工作和生活。晚上自然不会为一些小事操心，身心更自在。
睡得更早。早起并不减少睡眠时间，而是科学调整作息。只需坚持几天，身体就会适应新的作息模式。
效率更高。统计学研究发现，大部分人的“黄金时段”在早起时间。研究发现，早起者精力更旺盛，醒得更快，头脑更清醒，可快速投入注意力较高的活动。因此，不妨早起1—2个小时，坚持几天，也许就会找到自己的“黄金时段”。
更少迟到。起床太晚易导致手忙脚乱、丢三落四、上班迟到等问题。早起后，有充足时间开始新一天的生活，即使出错，也有足够的回旋余地。
饮食更健康。早上时间太紧，就会胡乱抓点东西当早餐，或干脆不吃。这种不健康饮食习惯会导致多种健康问题。早起后，有更多时间精心准备健康早餐，帮助全天饮食更健康。
身体锻炼更多。下班后，大部分人会感到筋疲力尽，极易放弃锻炼。早起后，有更多时间晨练，让人感觉神清气爽，增强全天的成就感。
更快乐，不抑郁。加拿大多伦多大学一项研究发现，早起有助于提升情绪。晨光可赶走导致人们昏昏欲睡的褪黑激素，令人心情更加舒畅。另外，早起者可能会早早制订计划应对各种挑战，行动更加果敢。此外，早起早睡也会保证充足睡眠，而睡眠不足也是抑郁的一大风险因素。(徐艺珊)