

热点话题

冷天也易上火，注意吃点凉

数九寒天，人们大多喜欢吃热乎乎的食物。却不知道冷天生寒也易上火，冬季养生注意清火，应多吃些凉性食物。上火是很多人爱说的词，脸上长痘痘，嗓子疼痛，便秘，肠胃不适，林林总总，大多和上火挂钩。夏天是上火的高发期，高温闷热的天气很容易憋出上火的节奏。而许多人都以为只有夏天才容易上火，其实，气候寒冷的冬季也是上火的“旺季”。

冬季上火的原因大多可归于“燥”：一是人们喜欢坐在开着暖气的室内，再加上进食大量肉类及辛辣食物，就好比“火上浇油”，使内热不断聚集。二是年末压力加大，许多人难免会烦躁、焦虑，也容易上火。“火”散不出去就成了“毒气”，会使机体免疫力下降，给各种疾病发作提供可乘之机。

寒包肺火易感冒。冬季严寒，大家通常都只想到受寒了引起风寒感冒，其实很多感冒是“寒包火”，它是内热犯肺再加上外寒束表引起的感冒。有的人在燥热的房间内坐很长时间，又不注意补水，还过食肥甘厚味，天气虽然寒冷，但体内却是一派“热火朝天”的景象。突然出



门接触冷空气，一时适应不了，就会出现寒热交加的情况而发生感冒，表面是受了寒，全身怕冷发热，但又表现出口臭、便秘、咽喉肿痛、咳嗽等上火的症状。

心火旺口舌生疮。冬季气候干燥，若再一味吃补品或辛辣刺激食物，还可能引起心火旺盛，容易出现口舌生疮、牙龈肿痛、心烦、失眠等症状。

肝火大头晕眼干。夜间暖气太足导致的睡眠质量不好或经常熬夜打乱人体正常的作息时间，都会使得肝脏不能休息，于是只好加班加点排毒，造成肝火旺盛，容易头晕眼干。此外，还可能有急躁易怒、两眼发红等症状。

胃火盛口苦便秘。酗酒，嗜

食辛辣、油腻食物的人容易因湿热、食滞两方面原因造成胃火旺盛。轻微胃火盛者，好像永远吃不饱，其实是胃热给大脑的错觉；到火盛至一定程度，就会变得什么都吃不下。胃火大还有上腹不适、口干口苦、大便干结、便秘等症状。

因此，在寒冷季节，养生也不是一味保暖和补充热量，还要适当“灭火”，维持身体的平衡状态。首先要保证室内湿度在50%左右，可放置一盆清水或配备加湿器。其次要多喝水，冷却体内燥热，爱上火的人可以加点薄荷、菊花等。再次要根据体质适当吃点冷食作为调节，肠胃健康者可以吃点凉菜，肠胃不太好的人可以吃点大白

菜、芹菜等凉性食物，少吃菠萝、橘子等热性水果。最后，要规律生活，保证充足睡眠，避免熬夜、过度疲劳。最后，别拒冷空气。可在天气好时，选择慢跑、跳健身操、打太极拳等户外运动，增强人体对气温变化的适应能力。

此外，合谷穴（位于“虎口”处）有清热解表的作用，空闲时按摩可缓解牙龈肿痛、便秘、咽喉痛、流鼻血等上火症状。

冷天大家保暖都来不及，要“下火”肯定多半是不情愿的，但是这个“火”对人的身体健康是没有任何好处的，所以冬天的忙着取暖，该“灭火”时还是要及时下手的。

“三高”人群吃点凉 身体瘦弱多吃热

研究发现，对于消化能力好，身体又肥胖，患有高血压高血脂高血糖的人，他们吃一些放凉的食物，增加其中的“抗性淀粉”，能延缓餐后血糖和血脂的上升，还能改善肠道菌群，有益无害。

但反过来，对于那些消化能力特别差，身体很瘦弱的人，若是烹调后再放凉了吃，就不容易消化，可就是给消化系统雪上加霜了。因为同时还有另一个问题：温热的食物有利于

促进胃部的血液循环，而温度明显低于体温的食物，特别是冰镇、冷冻的食物，则会暂时性地使胃部血管收缩，抑制局部血液循环，降低消化液的分泌和胃肠蠕动的速度。对于那些身体瘦弱的人来说，本来消化液分泌就少，或者消化酶活性较低，再用冷冻食物来冰镇自己的胃，显然不是明智的做法。

曾有位女士说，她原本身体瘦弱，胃肠不好，消化不良，肚子经常胀气，常感疲乏。后来，听了

长辈和养生专家的忠告，告别曾经贪食的冷饮，也不再喝各种甜饮料，连水果都大幅度削减，三餐饮食定时定量，尽量趁热吃温热的食物。半年之后，胃肠舒服了很多，体重有明显增加，脸色好了，乏力问题也改善不少。当然，她身体的改善还有改变错误饮食习惯，远离甜食甜饮的作用。但其中食物温度的贡献也不可忽视，食物成分没有任何改变，仅仅凉热温度不同，的确会对人的消化吸收有影响。

提示

首先，如果人胃肠消化功能强大，则无需过分在意食物是否温热，只要不冰牙即可；

其次，即便是瘦弱消化不良者，也不建议吃滚烫的食物，热腾腾的饭菜，还是要吹一下，等到四十多摄氏度不烫嘴的时候再放进嘴里。否则，我们嘴里、食道和胃的黏膜，可就像那些烤肉一样，会被烫熟变性，还会增加癌症的风险。

养生必知

不同的人 喝不同的粥



经常会有人问：放了十几种食材在粥锅里，它们真的适合自己的身体吗？会不会有什么互相冲突的地方呢？实际上，各种粮食之间并未发现有什么冲突之处，但它们配合在一起是否好喝，是否适合某个人的具体情况，倒是值得考虑。

消化不好少吃豆粥

身体虚弱和消化不良的人，容易发生胃堵、胀气等情况，宜少用或不用黄豆、黑豆、绿豆等食材，因为它们消化起来的确比较辛苦，而且容易产气。其他杂豆占杂粮粥原料的比例不超过三分之一。

如果有腹泻或便溏的情况，宜多用对肠道刺激非常小的糯米、大黄米、小米、山药、莲子等容易消化的食材。

烹调之前最好经过8小时以上的充分浸泡，这样杂粮豆类煮后就会更加柔软，容易消化。

高糖脂宜喝谷豆混合粥

糖尿病病人、高血脂患者的杂粮豆粥则相反。为了严格控制餐后血糖反应，必须使用一半以上的杂豆原料，包括红豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆、鹰嘴豆、小扁豆等，因为按照同样淀粉含量相比，它们的餐后血糖反应特别低，多在30以下。花生、芝麻、莲子、百合等也都是低血糖反应食材。

不要加入糯米、白米、大黄米、黏小米这类血糖反应过高的食材，少加枣和葡萄干等甜味食材，更不要加糖。宜用燕麦、大麦来增加黏稠感，因为它们富含有利于控制血脂和血糖的β-葡聚糖，餐后血糖反应较低。

研究数据表明，单喝大米粥时，血糖指数较高，需要控制血糖的人更适合喝加入豆类的谷豆混合粥。

减肥者喝粥不宜太软烂

减肥者和三高患者的杂粮豆粥，需要增加一点咀嚼口感，这样才有更低的血糖反应和更高的饱腹感。豆子可以泡得时间短一些，杂粮可以不浸泡，在可以接受的范围内，让粥的质地不过于软烂。

“放养”更年期，心脑血管病、三高症找上门

“怎么一下子觉得这么热，动也没动就出汗了，难不成到了更年期了？”

“不知道怎么回事，最近脾气怎么这么差，动不动就跟老公和女儿吵架，不会是更年期了吧？”

“最近怎么老是觉得腰酸背痛，晚上老是睡不好，看来是上了岁数了。”

这些话你是不是觉得似曾相识呢？其实，更年期引发的各种问题真的就发生在我们每个人身边。它或许正困扰着你的妻子、你的妈妈，甚至是你本人。“我想告诉大家的是，更年期不应成为女人衰老的标志，反而应该是科学保健的开始。如果想耳聪目明、腰板挺直的度过半辈子，就一定要绷紧早防早治这根弦。”烟台新凤凰医院张主任表示。

张主任介绍说，进入更年期首先的变化就是月经，月经紊乱，成为更年期女性头疼的问题。而

随着卵巢功能逐渐衰退，女人体内雌激素开始减少，头痛、眩晕、心悸、恶心、食欲不振、皮肤松弛暗黄等问题一起找上门来，情绪也变得烦躁、易激动。不少女性常感觉到阵阵从脸上到脖颈一直蔓延至全身的发热，还有的患者到了晚上额头、手脚心都会不停地出汗，严重影响睡眠质量……

很多人错误地认为，这就是更年期，忍一忍就过去了。其实，更年期分为近、中、远三个阶段，上述症状只是更年期的初期阶段。科学研究表明，更年期中远期会引发包括心脑血管病、糖尿病、三高症、妇科恶性肿瘤、骨质疏松、股骨头坏死等在内的数十种疾病。张主任提醒说，“更年期本身不可怕，可怕的是‘放养’更年期，把不是病的问题拖成大病。”

张主任指出，治疗更年期最常见的传统方法是激素治疗。很多人一听“激素”二字就害怕，其实这种

担心是有个道理的。激素治疗对改善更年期近期症状有一定的效果，但不是所有人都适合激素疗法，患有乳腺癌、子宫内膜癌、子宫肌瘤、肾功能代谢障碍等不适合激素治疗，因此采用激素治疗一定要遵从医嘱。

目前，国内外医学界正在开展取代雌激素疗法的科研工作，已经取得了很多重大突破。烟台新凤凰医院经过3年多临床实践，探索研究出了治疗更年期病症的独家新疗法，通过激活性腺器官及体内各脏腑细胞活力，增强身体代谢功能和免疫力，由内外外的、更全面的调理更年期，解决更年期引发的各种问题，确切的疗效受到越来越多的港城市民信任和推崇。只需进行血液信息检测，专家即可根据患者的不同体质和情况，制定相应的个性化治疗方案，还更年期患者年轻态、好心情、健康体魄。

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

地址：烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线：市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区（后七夼）站点下车即到。

咨询电话：

6193393

15553593809