

山药补肾气 香菇补气血

## 家常食物也能补气理气

说话有气无力、一动就满身大汗、心悸头晕、面色苍白……这样的人,中医称作“气虚”,源于先天不足,后天脾胃不和、久病不愈、年老体衰以及劳力劳神过度等。

北京中医药大学东方医院副教授曹建春说,气的产生依赖于先天肾中阳气,更依赖于后天脾胃吸收的营养物质。因此,选择合适的补气食物,是增强体质、预防疾病、延年益寿的基础。其实,一些家常食物就有补气的作用。

**山药:**人称“神仙之食”。《本草纲目》里说:“山药益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛。”山药能补肺、脾、肾,适合各种体质的人。它不热不燥,性味平和,食用后,不用担心腹胀、便秘等困扰。

**土豆:**因为对人体有诸多益处,土豆又被称为“地下水果”。土豆补益胃气的功能突出,此外还具有益气解毒、润肠通便、减肥降脂、活血消肿、益气强身、美容和抗衰老等功效。土豆含有丰富的钾、钙、铁、镁等人体所必需的微量元素。土豆食品风靡世界,这和它自身丰富的营养价值不无关系。

**香菇:**香菇是“四大山珍”之一,有“植物皇后”、“素中之荤”的美称。对于气血亏虚、经常乏力的人有调理作用。《本草纲目》认为:“蘑菇可以益胃肠,化痰理气。”

**小米:**小米入脾、胃、肾经,具有健脾和胃的作用,特别适合脾胃虚弱的人食用,常作为妇女产后的滋补食品。研究表明,小米中的维生素B<sub>1</sub>、无机盐含量明显高于大米。小米粥熬好以后放置一会儿,粥的最上层会凝聚一层膜状物,这就是“粥油”,它有保护胃黏膜、防治胃十二指肠溃疡的作用。

**板栗:**板栗性味甘温,有健脾益气、补肾强筋、抗衰老等功效。板栗所含的多不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维,能降低高血压、冠心病的患病风险。板栗中钙含量很高,是优良的补钙食品,对防治骨质疏松有良效。

(据《生命时报》)



美国最新研究提醒:

## 活动两分钟也有益健康

许多人工作太忙,没时间去锻炼身体,或者坚持不下来,半途而废,导致身材走样,各种慢性病也找上门来。其实,锻炼的效果是可以累积的,只要动起来,就有好处。

近日,美国俄勒冈州立大学锻炼与运动科学专家布拉德·卡蒂尼研究发现,一天中时不时地做一些轻度锻炼,哪怕只是擦桌子、扫地这类只需一两分钟的活动,其效果合计起来也能避免患心血管疾病、糖尿病、高血压等。数据显示,时不时做些小运动的人中,有43%的人达到了美国政府建议的体育活动时间(每天锻炼30分钟),而专门进行锻炼的人中,只有不到10%达到了这一要求。爬楼梯和扫地对心脏的健康功效等同于去健身房锻炼。

布拉德·卡蒂尼认为,做各种小活动,比专门去锻炼更容易坚持,会让身体越来越健康。接电话的时候站起来走走,看电视的时候做几个仰卧起坐,出行时骑自行车或走路,都是不错的锻炼。

(据《新民晚报》)



辛甘少酸 调节情绪

## 初春养生养肝护肝为先

早在两千多年前,《黄帝内经》就指出,“人与天地相参也,与日月相应也。”意思是说,人的生理变化与自然界的变化息息相关。因此,养生保健必须顺应季节的变化,随着不同节气的到来,在起居、饮食、情志方面做出相应的调整。

中医认为,肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初春养生应以养肝、护肝为先。

中国中医科学院研究员罗卫芳说,春季“肝气”旺,会影响脾胃的运化功能,因此,脾胃弱的人春季要多吃山药、大枣、莲子粥,来控制过旺的肝气,预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。立春、雨水过后,平日脾胃不好的人,一定要饮食清淡、适量,尤其忌食羊肉等热性食物或海鲜等发物。

罗卫芳还介绍了几种初春养肝、护肝的方法:

1.多喝水,防止毒素损害肝脏。初春时节寒冷、干燥易缺水,多喝水可补充体液,增

强血液循环,促进人体新陈代谢,多喝水还可促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利人体的消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

2.饮食均衡,保障肝脏功能正常运转。罗卫芳说,肝脏不好的人不要暴饮暴食或常饥饿,这种饥饱不均的饮食习惯,会引起消化液分泌异常,导致肝脏功能的失调。所以,春季饮食要保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例;同时还要吃辛辣食物,多吃新鲜蔬菜、水果等。

3.少饮酒,利于肝脏阳气升发。初春时节,寒气较盛,少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发,但不能贪杯过量,要知道肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮酒会伤肝。据医学研究表明,体重60公斤的健康人,每天只能代谢60克酒精,若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

4.乐观开朗,有利肝气顺调。由于肝喜疏恶郁,故生气、发怒易导致肝气郁滞,从而引起肝火上升,不利于肝气正常生发和调节。

罗卫芳说,要想肝脏健康,首先要学会制怒,即使生气也不要超过3分钟,要尽量做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。如果违反这一自然规律,就会伤及肝气,久而久之易导致肝病。

在生活习惯上,要逐渐晚睡早起,另外,随着气温回升,人们也要逐渐增加户外活动的量,这样可以加快血液循环,有利气血运行。不过由于初春乍暖还寒,这时比较适合进行节奏缓和的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑以及并不剧烈的球类运动。

要注意的是,初春时节运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。由于立春后气候仍然干燥,运动时补充水分也是仍然必要的。

(据《北京晨报》)

粗粮唱主角 调整生活规律

## 年后饮食变个花样

春节长假,亲朋好友团聚,少不了美酒佳肴。春节过后,是时候让肠胃休息一下了。为此,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生建议,年后饮食应变个花样。

**原则一:来碗养胃粥。**春节阖家团聚,难免举杯相贺,开怀畅饮,而酒精对消化系统有刺激作用,尤其会伤害肝和肠胃。建议:喝完酒后的几天最好能喝点粥。一碗热粥可以让肠胃得到滋养,还能补充营养,像南瓜粥、山药粥都是不错的选择。

**原则二:蔬菜顿顿有。**鸡鸭鱼肉向来是节日餐桌上的主角,殊不知,吃起来肥香油腻的菜肴,却会增加肠胃的负担。建议:吃完了肥腻的节日餐,不妨多吃点绿叶菜,帮助补充维生素和矿物质。蔬菜可以凉拌,炒时应急火快炒。

**原则三:远离辣和咸。**节日餐桌上那些色香味俱全的菜肴,多数离不开辣椒和盐。“逢辣必咸”成了很多人做菜

的诀窍,但盐和辣椒吃得太多,容易导致高血压,增加肾脏负担,还会伤肠胃。建议:最好每人每日将食盐量控制在5克,节日吃得咸了,节后尝试吃顿“无盐餐”,同时减少辣椒的摄入。

**原则四:粗粮唱主角。**节日里,许多人喜欢吃腊肉炒饭、香煎馒头、油炸糕……这些主食过于精细,而且添加了油、盐、糖,吃多了很容易让人发胖,还可能引起便秘等消化问题。建议:春节过后,不少人感觉肚子里很饱,不想吃主食,其实,节后主食更不能少,最好以谷类粗粮为主,玉米、燕麦等粗粮富含膳食纤维,可促进肠胃蠕动,减少便秘。

**原则五:每日吃水果。**薯片、爆米花、各色糖果都是春节很多家庭必备的“年货”。在看电视、休闲聊天时,人们会不知不觉吃下很多零食。建议:零食要少吃,不能替代正餐,最好用坚果,如核桃、杏仁、开心果等代替糖果,帮助补充微量营养素。还要多吃新鲜水果,节日过后,每天一个苹果能帮助补充维生素、矿物

质、膳食纤维。

**原则六:调整生活规律。**走亲访友、出行娱乐,吃饭很难按时按点,暴饮暴食是常事。七天下来,有些人的吃饭习惯完全被打乱了,早晨赖床不吃饭,晚饭吃到凌晨。建议:节后要开始根据自己的生活规律调整三餐时间,每顿饭都定时吃,三餐吃的量为3:4:3。如果中间饿了,可以灵活加餐,在上午10点半、下午3点半左右,可以适当吃坚果、水果、酸奶,既能缓解饥饿感,又能避免进食过量。

**原则七:红肉变白肉。**“过年吃肉,添福添寿”,“人过七十无肉不饱”……从这些传统民谣中不难看出,中国人从古至今都将肉视为美食,很喜欢吃。而在几大类食物中,红肉的摄入是最容易过量的,一旦过量,可能引起高胆固醇,进而诱发心脑血管疾病。建议:节后少吃猪、牛、羊等肉及内脏,多吃些白肉,如鸡、鸭、鱼类。清蒸鱼既能减少油盐摄入,又能保存营养,是节后调理肠胃不错的选择。

(据《扬子晚报》)

七个因素

## “偷走”维生素

维生素是人体所需的重要营养素,是维持人体组织细胞正常功能必不可少的物质,人们越来越重视维生素的补充,却忽视了缺乏维生素的原因,到底是谁偷走了维生素呢?

1.电脑:连续对着电脑工作3小时以上,视神经细胞会缺乏维生素A,它与视网膜感光直接相关。所以,电脑族应多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、南瓜及多种奶制品。

2.酒精:酒精要在体内正常代谢,必须有足量的维生素B参与。因此,长期大量饮酒会造成体内维生素B族供应不足,经常饮酒的人应该注意补充B族维生素。

3.香烟:香烟中焦油等有害成分会大量耗损维生素C。吸二手烟,维生素C的损耗量更大。所以,有吸烟或是二手烟被动吸入者应多吃西红柿等维生素C含量丰富的食物。

4.药物:许多药物会影响维生素的吸收,如避孕药会影响人体对维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、叶酸及维生素C的吸收;长期服用抗生素,会流失维生素B族及维生素K,影响肠胃功能;感冒药及止痛剂会降低血液中维生素A的含量;高血压患者、肾炎患者服用的利尿剂等,会导致体内的钙质、钾、维生素大量流失。因此在服用某些药物时应适当补充维生素。

5.运动:运动过程中,人体需要更多的能量,氧的摄取量和消耗量均增加,进而导致体内自由基比例增多,最多时可达平时的4倍。身体不得不消耗大量的抗氧化物质维生素E来修复多出来的自由基,所以,在大强度运动后,要服用适量的维生素E补充剂。另外,维生素E还有减轻肌肉酸痛、预防器官老化、防治慢性病的作用。

6.高温:维生素C需要参与机体体温调节,因此,在高温环境下消耗增加。维生素B族、维生素C等水溶性维生素就随汗液大量排出。温度很低时,肾上腺激素分泌升高,维生素A、维生素B族、维生素C、维生素D等的消耗都会增加。因此,要注意服用复合维生素,特别是体温调节机制较弱的人更要注意在气温变化大时补充维生素。

7.饮食方法:吃法不科学也是缺乏维生素的重要原因。如蔬菜应先洗后切,否则会使水溶性的维生素及矿物质受到损失;切菜时一般不宜太碎,能用手撕的就用手撕,尽量少用刀,这是因为铁会加速维生素C的氧化;维生素C还容易被空气中的氧气氧化,蔬菜、水果存放的时间越长,维生素C损失就越多。

(据人民网)