

养生大讲堂

健康问答

秋冬进补，您补对了吗？



牛羊肉涮起，老母鸡炖好，膏方开始服用……随着天气逐渐变冷，不少人加入秋冬进补的行列。那么，什么样的人需要补？如何补？又有哪些注意事项？江苏省扬州市名中医陈长春和扬州市中医院刘晓静为大家支招。

哪些人要进补？陈长春认为主要有两类。第一类，“亚健康”人群，平时工作压力大、易疲劳，从事脑力劳动的人，“他们最直接的表现就是没有精气神”。除

此，还有频繁感冒且不易康复，胃肠功能变差，动辄腹痛、腹泻，身上的伤口很难愈合、口腔里常生溃疡等症状，他们的表现就是免疫力低下。第二类，有器质性疾病人群。比如有老慢支、肺心病等呼吸系统疾病人群，慢性肾炎、尿路感染等泌尿系统疾病人群，冠心病、中风等心脑血管疾病人群，慢性胃炎、慢性腹泻等消化系统疾病人群，月经不调、女子不孕、产后体虚等妇科调理人群，风湿、类风湿性关节炎等风湿类疾病人群，糖尿病、甲状腺病等内分泌疾病人群，易患感冒、咳嗽、哮喘等儿科疾病人群，以及肿瘤术后、化疗后，体质虚弱、胃口不佳、全身乏力的肿瘤康复人群。

如何正确进补？陈长春表示，秋冬天气比较寒冷，空气也比较干燥，一般可以调养阴燥、温阳散寒的食物补身体，从而提高身体素质，预防疾病。第一，可以多吃养阴润燥的食物，如甘蔗、柚子、葡萄、梨、香蕉等水果，白菜、萝卜、红薯、莲藕、菠菜、山药等蔬菜，鸭肉、兔肉、猪肉、鸡肉等肉食。第二，可以多吃温阳散寒的食物，如苹果、桂圆等水果，洋葱、韭菜、南瓜、大葱、茴香、生姜等蔬菜，羊肉、牛肉、甲鱼、牡蛎等肉食。

对于药补，刘晓静表示，膏方不等于补药。膏方除了具有补虚强身功能外，还具有防病治病功能。对亚健康状态者可以调节免疫、抗疲劳、调整气阴阴阳

等，有效阻止亚健康发展成疾病。

进补要注意啥？在中医看来，大多数食物都是比较平和的，也有不少食物偏温或偏寒凉，食用不当或者过量，会对身体造成一定的伤害。比如温热的牛羊肉吃多了易上火，脾胃虚弱的人吃多了银耳等寒凉的食物会出现腹泻等。所以，陈长春建议，市民可以多了解一些中医知识，请医生辨体质，再结合自己的身体状况进补。

药补的注意事项就更多了。刘晓静表示，中医上有“虚不受补”的说法，越体弱多病，进补的难度就越大，患者在进行调补时一定不能急于求成而“恨病吃药”。她特别提醒，膏方进补也有注意事项，具体如下：新近患者，如近期患有感冒、发热、咳嗽或伤食期间不能服膏方，应先等病愈后再进补。

急性疾病和有感染者，慢性病发作期和活动期患者，胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作期，慢性肝炎、转氨酶很高者，自身免疫球蛋白和抗体很高者也不太适合膏方进补。

急于求成者，原本身体很虚弱，想通过吃膏方一下子强壮起来，结果往往事与愿违。特别需要注意的是，膏方进补时，忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物，不宜饮浓茶，服用含有人参等补气的中药的膏方忌食萝卜。（摘自《扬州晚报》）

生肉不能直接在家冲洗？咱又做错了？

前不久，对于“原来生肉不能直接在家冲洗”的话题，网友们开启了“发懵”“玩梗”模式。有的觉得这样小心翼翼让人对食物产生焦虑；还有的网友开玩笑表示“不在我家洗，那去你家里洗？”

作为一个“科普”话题，其中的道理很简单。其实就是：生肉上有一些细菌，用水冲洗的时候，会随着水溅到水池与灶台上从而造成细菌的扩散。

关于冲洗生肉与食品安全的关系，下面几点结合起来才能构成“正确认知”：

1.从细菌的角度说，其实没必要冲洗生肉。生肉上当然有一些细菌，但是把肉煮熟也就杀死了。而且，用水冲洗，去除细菌的效率也很低。

2.人们洗生肉也并不是为了去除细菌，而是洗掉血水之类的东西。甚至或者，仅仅是心理上觉得该洗一下。

3.冲洗生肉溅水确实会增加一点细菌的扩散，不过，其实，在多数人的厨房里，灶台和水池上本来的细菌可能就比肉上的多得多。增加那一点还是避免那一点，其实没有多大影响。

4.对于厨房卫生来说，需要做的是经常清洁，保持干燥，把各种来源的细菌隐患消除掉，而不是避免“某种特定来源的细菌污染”。

5.对于厨房食品安全来说，“生熟分开”“充分加热”是终极武器。

简而言之，对于“用水冲洗生肉”这事儿，其实是“没有必要”“可以不洗”，或者最多就是“最好不要直接冲洗”“可以放在水盆里洗，尽量避免水溅出”。“不能”这词，说得好像直接冲洗了就有多大危害一样。（来源：人民网）

提醒

健康体检注意事项

健康体检是通过各种医学手段和方法对体检者进行身体检查，遵守体检前的注意事项，能够确保体检结果的准确性。

健康体检前注意事项

1.体检前3天应保持正常清淡饮食，避免高脂、高糖、高蛋白饮食，避免进食山芋、豆类等易产气食品，禁食猪肉、鸡血、鸭血等血制品，避免饮酒，不服用对肝肾功能有损害的药物。

2.体检前2天避免剧烈运动。

3.体检前1天晚上8点以后勿进食，晚上10点以后勿饮水，保证充足睡眠。

4.建议提前浏览体检单，了解体检内容。仔细阅读导引单，体检流程及温馨提示，了解特殊人群（如备孕人群、孕妇、哺乳期女性等）的体检注意事项。

健康体检当天注意事项

1.体检当天应穿着宽松舒适的便装，衣物上避免有金属制品、亮片或印花，不建议女士穿连衣裙及连裤袜。注意保管好贵重物品，如耳钉、项链等，以免遗失。

2.避免紧张、焦虑的情绪。保持空腹状态至体检机构。

3.老年人及行动不便者需家属陪同。

4.建议有高血压、糖尿病等慢性疾病的体检者，前往体检机构时携带相关药品，在完成空腹体检项目后及时服药，以免造成不良后果。

5.严禁过度空腹，抽血时间不能太晚，过晚抽血会导致化验值不准确。建议在上午7:30至8:30抽血，最晚不超过10:00。抽血后最好用棉签按压皮肤针眼3至5分钟，不要边按边揉搓，否则容易出现局部淤血。若抽血后出现身体不适，应及时告知体检中心医务人员进行处理。

6.体检者应理解并配合体检医生询问病史，如实告知疾病史、手术史等情况。

特殊人群体检注意事项

1.备孕中的男性及女性体检者、疑似怀孕者、孕妇建议咨询体检医生，不做X光片、CT等项目。

2.哺乳期女性不建议做呼气试验。

3.女性在月经期避免进行妇科检查、阴道超声检查、大小便化验、胃肠镜检查，应在月经干净3-7天后再到体检机构进行以上项目的补检。（吴迪 撰采）

健康资讯

研究表明作息影响青少年大脑发育

到了晚上11点，你孩子卧室里的灯还开着，你想让他们赶紧睡以保证第二天有足够精力去上学，是不是需要费点口舌？据发表在《儿童心理学和精神病学杂志》上的一项新研究，青少年成为“夜猫子”多年后，这种睡眠模式的转变增加了青春后期出现行为问题和大脑发育延迟的风险。

人们的睡眠模式在青少年时期会发生变化。许多青少年从早起的“百灵鸟”变成了“夜猫子”。他们感觉在晚上更有效率，警觉性更高，但睡得更晚，第二天醒得也更晚。

这种向“夜猫子”作息的转变可能会与青少年的学习和工作发生冲突。由于这种不匹配的睡眠时间表而导致的长期睡眠不足，可以解释为什么这类青少年比早起的青少年更容易出现情绪和行为问题。

研究人员要求200多名青少年及其父母完成一系列关于青少年睡眠偏好、情绪和行为健康的问卷调查。在接下来的7年里，参与者多次重复这些问卷。他们还接受了两次大脑扫描，期间相隔几年，以检查他们的大脑发育。

研究发现，在青春早期（大约12-13岁）转变为“夜猫子”的青少年更有可能在几年后出现行为问题，包括更大的攻击性、违反规则和反社会行为，但他们发生情绪问题的风险并没有增加，比如焦虑或情绪低落。

新研究还表明，早起的“百灵鸟”和晚睡的“夜猫子”的大脑结构和发育速度不同，包括灰质和白质的差异，这与记忆、情绪健康、注意力和同理心的差异有关。“夜猫子”青少年的脑白质没有增加到与早起的青少年相同的程度。事实上，在青少年时期，脑白质的发育对于支持认知、情感和行为的发展非常重要。

这些发现突显了关注青少年在青春早期的睡眠习惯的重要性，以支持他们后来的情绪和行为健康。充足的睡眠对心理和大脑健康都非常重要。（来源：人民网）

眼睛干涩难耐 五招教你缓解干燥

眼睛干涩是一种常见疾病，泪腺和眼睑之间的泪腺没有足够的泪水时就会出现这种情况，泪水是腺体产生的液体来润滑眼睛。临床表现为眼睛干、涩、有酸困感，泪液分泌减少。一般眼睛干涩很有可能就是，长时间近距离用眼，长时间看电子产品导致的。同时，如果不注意眼部卫生，发生了腺病毒性的角膜炎，也容易导致出现眼睛干涩的情况。

下面告诉大家五种缓解眼睛干涩的方法：

1.热毛巾敷眼10分钟

用热毛巾敷眼部可以促进眼部四周的血液循环，并且对于睑板腺功能的恢复也有好处，缓解因睑板腺功能障碍发生的眼干。

2.多眨眼

因为眨眼有助于泪水的分泌和分布，眨眼次数少了，直接导致泪水量的减少，而暴露在空气中的泪腺会快速蒸发，失去对眼球的保护力，所以我们可以适当的多眨眨眼来缓解眼睛的疲劳与干涩。

3.滴眼药水

可以去医院就诊，排除其他眼部疾病，请专科医师开具没有防腐剂滴眼液，当眼睛感觉到干涩视物疲劳时可以滴一滴，然后再眨几下眼睛，眼睛就会感觉舒服一些。

4.尽量少使用空调

空调除了调节温度之外，还会抽湿，减少空气里水分的含量。在这种干燥的环境中，泪腺蒸发率增加，容易使眼睛发干、发涩。

5.改善用眼环境

工作一段时间后需要休息一会，缓解眼睛疲劳，否则会给眼睛带来无法挽回的伤害。（通辽市第二人民医院眼科副主任医师 丛明高）

生活百科

立冬之后，要注意防“五寒”

立冬过后，骤变的天气让不少人感到不适，稍不注意就可能生病。专家提醒，立冬之后，要注意防“五寒”。

防颈寒，戴围巾穿立领装

秋冬是颈椎病高发的季节。颈部是人的“要塞”，不但充满血管，还有很多重要的穴位，比如大椎穴、风池穴，以及延伸到肩部的肩井穴。给脖子保暖，还能避免头颈部血管因受寒而收缩，对预防高血压病、心脏病、失眠等都有一定的好处。

一条围巾、丝巾或者披肩就能帮助颈部保暖，此外，穿立领装也是个办法，能挡住寒风。

防鼻寒，早晚冷水搓鼻

立冬之后“凉燥”更明显，鼻炎成了许多老人的大麻烦。可以每天早晚用冷水洗鼻，有利于增强鼻黏膜的免疫力。用冷水洗鼻子时，顺便揉搓鼻翼，可改善鼻黏膜的血液循环，有助于缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒，喝点热粥散寒

流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。症状较轻的，可以选用辛温解表、宣肺散寒的食材，如清代《惠直堂经验方》中的神仙粥：一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑

入半杯醋，伤风感冒保安康。温服后上床盖被，微热而出小汗。每日早、晚各1次，连服两天。

防腰寒，双手搓腰暖肾

腰部为带脉（环绕腰部的经脉）所行，脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒，常用双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

具体的做法：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍稍片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做50至100遍，每天早晚各做一次。

防脚寒，常做足浴暖洋洋

足浴跟热水洗脚不一样。足浴要注意三点：第一是温度，水温最好在40℃左右，水淹没踝关节处；第二是时间，每次浸泡20至30分钟，不时添加热水保持水温，泡脚后皮肤呈微红色为好；第三是按摩，足浴后擦干，用手按摩脚心和脚掌心2至3分钟。要注意的是，以上三点做完之后最好半小时内就寝，保证足浴效果。

另外，足浴不宜在饭后立即进行，糖尿病人足浴水温不宜太高。烧伤、脓疱、水痘、麻疹、足部皮肤皲裂者及足部外伤者均不宜足浴。足浴后立即擦干双脚，注意足部保暖。足浴过程中如有不适，应立即停止，必要时及时就诊。（摘自《现代快报》）



生活百科

吃啥补啥？这些说法未必有道理

“都说吃啥补啥，吃‘腰子’可以补肾！”“吃猪肚能养胃！”谈起饮食养生，大家常常说起的一个词就是“吃啥补啥”。

那么，这种说法有道理吗？说法一：吃猪血、鸭血可以补血

中医认为，动物血有补血、解毒、清肠的功效。《中华本草》说：“猪血味咸，性平，入心、肝经，具有补血养心、熄风镇惊、下气止血的功效。”现代医学认为，动物血液中含有丰富且易被人体吸收的血红素铁，可在一定程度上满足缺血性贫血患者补铁益血的需要。同时，动物血液中所含的蛋白质也比较高，转化为氨基酸后，很适合作为消化能力弱以及体弱的人群食用。

这样看来，是不是吃“血”一定能补血呢？其实，导致人体“缺血”的原因有很多，如缺铁性贫血、恶性贫血、溶血性贫血、再生不良性贫血以及继发性贫血等，如果不属于缺血导致的贫血，那么，单纯依靠吃动物血也无法改善病情。因此，我们建议在医生指导下合理补血。

说法二：吃猪肚可以养胃 猪肚就是猪的胃，人们常说“一副猪肚三副药”，认为多吃猪肚能养胃，真是这样吗？研究表明，任何一种

单一食品都无法达到养胃效果，如猪肚、羊肚、粥等。想要养胃，首先要养成规律的饮食习惯。

就猪肚而言，《中药大辞典》记载，猪肚有补中益气、健脾补虚的效果，适合虚劳消瘦、食欲不振的人食用，但也要控制摄入量，因为猪肚中脂肪含量较高，吃得太多会增加身体负担。另外，动物内脏的嘌呤含量高，高尿酸和痛风患者应忌食。

说法三：吃“腰子”可以补肾

猪腰虽然含有蛋白质、胆固醇、维生素和微量元素等营养成分，但其中的嘌呤、胆固醇、脂肪含量也比较高，大量进食后会给人的肾脏造成负担。肾功能不全的人盲目吃“腰子”补肾，可能会适得其反。另外，动物肾脏中可能含有大量的金属元素，被人体吸收后可损害肝肾，重金属还可能对男性生殖能力减退。

说法四：吃肝补肝

动物肝脏中含有丰富的铁、维生素A、维生素B2、微量元素硒，具有保护眼睛、补血、抗氧化等作用。

需要注意的是，生活中不少肝病患者希望通过多吃肝脏来补肝，这种做法是不推荐的。动物肝脏的胆固醇含量较高，如果过量食用，会加重肝脏代谢负担，影响肝病的康复。

说法五：吃鱼眼能明目

鱼眼含有胶原蛋白和欧米伽-3多不饱和脂肪酸，这两种物质对促进视网膜发育、预防白内障等有一定作用。但是，鱼眼往往很小，它能够提供的营养也比较有限。比起吃鱼眼，大家不妨适当吃深海鱼肉。

最后提醒大家，每个人的体质不同，大家应根据自身体质，选择合适的饮食养生方案。有慢性病或者基础疾病的人，应结合医生的建议合理安排饮食。（华中科技大学同济医学院附属协和医院 李华蓉、帅波、范恒）



原来如此

