

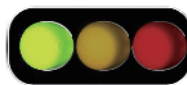


## 健康红绿灯

红灯



绿灯



### 偏爱吃肉 容易导致脱发

现在很多人在吃饭时，偏爱吃肉食，不爱吃蔬菜。殊不知，肉中缺少头发所需的一些基本元素，长此以往会导致脱发，专家建议脱发者可在饮食方面应当适当调整，多补充一些含有碘质、植物蛋白、铁质、维生素等可以抵抗毛发衰老、促进细胞分裂、使毛发生长的食物，比如茼蒿、卷心菜、黑芝麻等。



### 猪肉和牛肉 不宜同食

猪肉和牛肉不共食的说法由来已久，《饮膳正要》指出：“猪肉不可与牛肉同食”。这主要是从中医角度来考虑，一是从中医食物药性来看，猪肉酸冷、微寒，有滋腻阴寒之性。而牛肉则气味甘温，能补脾胃、壮腰脚，有安中益气之功。二者一温一寒，一补中脾胃，一冷腻虚人。性味有所抵触，故不宜同食。



### 小心这些潜藏的高热量食物

豆腐是减肥瘦身不可缺少的食材，每100克仅含72卡路里，可以豆腐为原料制成的各种煎炸豆制品，例如炸豆腐，经过油炸处理后热量翻了好几倍，每100热量高达386卡。

烹调鸡肉前要将鸡皮去掉是饮食减肥的铁则，是否去皮，热量前后相差100大卡。虽然鸡皮中含有大量的骨胶原，具有美容养颜的功效，可是对于减肥者来说，鸡皮的热量与脂肪含量可以说是更恐怖的杀手呢。



### 长期熬夜不妨 吃碗生菜鱼片粥

长期熬夜不利健康，若无法早睡，建议喝些生菜鱼片粥。鱼肉营养丰富且易被人体消化吸收，具有健脑益智、降低血脂、抗动脉硬化、缓解衰老等功能。做成粥以后更容易被消化吸收，不会对肠胃造成任何负担。而加入生菜，不仅可以补充维生素和膳食纤维，而且还能加强蛋白质和脂肪的消化与吸收，还能起到清热提神、镇痛催眠的作用。



### 四种食物 排出身体毒素

苹果:苹果含丰富的果胶,这种可溶性膳食纤维能从人体中去除食品添加剂和金属残留物。甜菜:甜菜也被称为“血液净化器”和“血液建筑工”,因为它有助于红血球的再生和恢复,并向人体供应新鲜的氧气。姜:姜能加速新陈代谢过程,冲刷毒素。这是由其高浓度的姜辣素决定的。洋葱:研究显示,洋葱能吸收污染食品中的砷、铅、汞等有毒金属元素。



### 早喝粥午吃薯 食物也有生物钟

按照“食物生物钟”进食，既能享受美味，又能确保营养。早喝粥。喝粥的最佳时间是早晨。喝碗热粥，能生津利肠，利于消化。午吃薯。午餐最好吃些红薯、土豆等来替代部分主食。这样不但能保障碳水化合物供应，更能提供多种维生素。晚食果。晚餐不宜吃太多，热量要严格控制。先吃些酸味水果可以解油腻、助消化。

# 一条热毛巾 能顶半个老中医

专家提醒:热敷绝非越热越好

用热毛巾热敷，我们在生活中偶尔都会用到。最常见的方法是用热毛巾热敷双眼，可以消去眼睛浮肿等问题。但你知道吗？一条小小的热毛巾，不仅可以帮你缓解疲劳，还有一些意想不到的治病功效。

□赵瑞 崔培如

本期嘉宾 刘德泉

北京老年医院中医科主任



### 一条热毛巾 敷走十种病

老中医们讲“温则通，通则不痛”。热敷简单实用，但也有相应的要点需要掌握。如果方法得当，以下10种不适就可以通过热敷得到缓解。专家表示，热敷要点是选择洁净的毛巾，在40—45摄氏度中的热水中浸泡，拧干后敷于患病部位，接触皮肤时应无灼痛感。最好在患处盖一层干净的布或棉垫，一般每5分钟更换一次毛巾，最好交替使用。每次热敷时间15—20分钟，每天敷3—4次。

**缓解眼疲劳：**用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻眼睛疲劳，能部分缓解干眼症的症状，还有明目健脑的功效。

**预防耳聋：**用毛巾敷在耳上或轻轻揉搓，可改善耳部血液循环，预防因缺血引起的功能性耳聋。

**改善头晕：**将热毛巾放在后脑勺，每次数分钟，可刺激后脑勺的穴位，改善部分患者的头晕症状，还可提高反应力和思维能力。

**治落枕：**轻微落枕可用热毛巾敷患处，并配以颈部活动。头部慢慢向前弯，轻轻向前后左右侧转动。

**防治颈椎病：**早期颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛，可用毛巾热敷改善症状，促进血液循环，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。

**缓解慢性腰椎疼痛：**腰椎疼痛用毛巾热敷，可缓解局部症状，如病情严重应及时到医院就诊。

**缓解臀部疼痛：**臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛、酸胀痛，可平躺用毛巾热敷疼痛部位，可缓解症状。

**治疗痛经或寒性腹痛：**女性痛经或因受凉导致的腹痛，可用毛巾热敷，能起到化淤、理气止痛的功效。

**跌打损伤：**运动损伤应激期不能进行热敷，可在损伤发生2—3天，如不出血也无肿胀，此时可用热毛巾热敷缓解症状。

**去打针造成的硬结：**轻轻敷在打针后起硬结的部位，每次30分钟，边热敷边揉，以促进硬结部血液循环，加速药液的吸收。

### 花样热敷 效果明显

有特殊要求的患者，也可以试试以下两种“花样热敷法”，对症下药，效果会更好。

**热盐敷：**主要是针对虚寒性疼痛。受

寒或平时体质较弱的人可用此法。

受风、寒、湿等刺激后，经络不通，导致身体多个部位和器官疼痛，尤其是颈肩腰腿痛。炒热的盐除了具有温热的作用，还在于它入肾经，因此对受寒引起的关节痛有奇效。

**药物热敷：**选取有祛风散寒，温经、通络、止痛效果的中药，用煎煮的药液来治疗一些寒性病症和疼痛，效果更好。

专家建议，轻症患者可以自己在家熬药做热敷，严重的要由中医辨证开方，使用特定药物，并配合其他治疗。

另外，虚寒体质者的慢性腹泻可使用干姜、补骨脂、桑螵蛸各50克，加水500毫升煎煮20分钟，取汁热敷肚脐周围，每天敷20—30分钟左右。热的药渣也可以用来热敷。

### 热敷当心陷入四大误区

热敷有这么好处，但并非所有疾病都可以采用热敷疗法。跃跃欲试的你不妨先看看四大热敷误区，别让热毛巾“好心办了错事”。

**不是人人都适合热敷。**皮肤感觉不敏感或异常的人群，如老人、小孩、糖尿病伴有神经病变及中风患者，不宜盲目热敷。如果需要热敷，则一定要注意控制温度，否则很容易烫伤。

**不是任何情况都能热敷。**皮肤有溃烂或皮肤病者，要避免在皮损表面进行热敷，以防感染或刺激皮肤病，加重症状。

另外，扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期，皮下有瘀血，24—48小时之内不宜热敷，否则会加重局部肿胀。

**不是什么病都适合热敷。**热敷主要是针对寒性病症，所以温热病症的患者不宜热敷。这类人群常表现为容易上火，特别怕热，或伴有口臭、便秘，女性还表现为月经量过多等。

**热敷绝非越热越好。**热敷的温度不宜过高，通常40—50摄氏度即可，热敷20分钟左右。如热敷比较娇嫩的部位，温度需再低些。同时，要避免长时间固定在一个部位热敷，否则也易造成烫伤，最常见的就是热水袋使用不当导致皮肤烫伤。

本版热线电话:63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com