



春节刚过 如何打好“保胃战”

春节虽然已过,但是民间有“不出十五都是年”的说法。正月十五元宵节之前,年味依旧存在,亲朋好友相聚一堂,品尝各种美味,然而长期的胡吃海喝也必定给你的胃带来巨大压力,快来看小编整理的养胃秘籍。

护肠胃应该如何饮食?

1.定时定量。规律饮食,饮食应有规律,三餐定时、定量、不暴饮暴食。研究表明,有规律地进餐,定时定量,可形成条件反射,有助于消化腺的分泌,更利于消化。到了规定时间,都应主动进食,避免过饥或过饱,使胃保持有规律的活动。饭只吃七分饱,忌暴饮暴食。早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。另外提倡少吃夜宵,临睡前进食会导致胃酸分泌,而且产生的热量容易囤积,无论对胃、对人体都无益处。

2.饮水择时。饭前喝汤,最佳的饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前1小时,餐后立即饮水会稀释

胃液,用汤泡饭也会影响食物的消化。饭前先喝一点开胃的汤,使胃液分泌活跃起来,使胃处于消化吸收的准备状态。

3.温度适宜。饮食的温度应以不烫不凉为度,过热过冷的食物进入胃部之后,都会刺激胃黏膜引起胃病。食材一定要清洗干净,烹饪食物时也应该注意清洁卫生。

4.食物新鲜。食物一定要新鲜,不吃过期或放置过久的食物。烹饪食物要清淡,不吃油腻、重口味的食物,忌辛辣刺激食物。

5.少吃油炸食物。由于这类食物不容易消化,会加重消化道负担,多吃会引起消化不良,还会使血脂增高,对健康不利。

6.食物松软,进食要慢。选择的食物要容易消化的,烹饪时要蒸煮熟透,使食物松软易消化,少吃烘焙、烧烤、质硬的食物,以免对胃黏膜造成不良刺激,加重胃肠负担。进食速度要缓慢,细嚼慢咽有助消化,不可狼吞虎咽。

多吃以下几种食物能养胃:

1.卷心菜。

有健脾养胃、缓急止痛、解毒消肿、清热利水的作用,可用于内热引起的胸闷、口渴、咽痛、小便不通、耳目不聪、睡眠不佳、关节不利和腹腔隐痛等症。其含有的维生素C等成分具有止痛及促进溃疡愈合的作用。

2.苹果。

苹果味甘、性凉,可健脾补气益胃、生津润燥,适宜脾虚食少、胃阴亏虚、阴虚胃痛等症。

3.洋葱。

可健胃润肠、消食理气,对食欲不振、消化不良、积食、便秘等都有很好的食疗作用。另外,洋葱中还含有抗血小板凝集的物质,能够稀释血液,改善大脑供血,缓解精神疲劳和心理紧张。工作压力大的人每天吃半个洋葱就可以收到良好的保健效果。

4.鸡蛋。

蛋黄含有大量卵磷脂和脑磷脂对胃黏膜有很强的保护作用。

据健康网

5大症状预示女性肾虚

说到肾虚,大家会想到男性,但事实上,女性也容易肾虚,对女性健康的危害也很大,因此各位女性朋友在肾虚这个问题上同样要引起重视。下面我们一起来看看女性肾虚的症状以及预防治疗的方法。

1.失眠是很多上班族的一个通病,或者经常熬夜加班,有时难得休息更是有参加不完的聚会,造成晚睡就很容易引起失眠,很多女性总觉的失眠只是暂时的情况或者没什么大不了的,那么当你经常性的失眠,那么就不能忽视它对我们身体的危害了。

2.女性腰酸背痛不仅是长时间久坐造成的,也是肾虚的一种典型表现,长时间的劳动,就会造成腰肌的损伤,和肾脏功能的下降。

3.不爱喝水的女性也容易引起肾虚,常时间不喝水造成肾脏的毒素积累,会伤害肾脏功能。

4.女性面色苍白是血气不足的表现,也是肾虚的表现,由于血液不充盈,让身体各个器官得不到足够营养的滋润,肾脏的血气不够就会造成脸色暗黄无血色。

5.女性容易疲乏,没有精神,不只是平时休息不够造成的,也是肾虚的一个重要症状,容易疲乏要警惕。

专家推荐适合女性补肾的食疗方法:

鹿茸枸杞猪腰子汤:



鹿茸10克、枸杞子25克、猪腰2个,然后将猪腰放入锅中,加生姜小炒至熟,与鹿茸、枸杞放入锅内隔水炖熟,调味即成。每星期可食用一两次。适于因肾阳亏损而造成头晕、耳鸣、疲倦无力、怕冷等。

冬虫草淮山鸭汤:

虫草15克、淮山20克、鸭一只。将鸭和虫草、淮山放入锅内隔水炖熟,加点调味即可。每星期可食用一两次。滋阴补肾,适用于因肾阴不足而导致的失眠、耳鸣、腰酸酸痛、口干咽燥等。

羊肉粳米粥:

新鲜精羊肉3两~5两,粳米适量。将羊肉洗净,切成肉块,同粳米煮粥。肾虚的女性一定要注意以下食物应忌吃或少吃:凉性的食物如荸荠、柿子、生萝卜、生菜瓜、生黄瓜、生地瓜和西瓜,还要戒酒、戒烟等。改正不良的饮食习惯,每天保证至少8小时的睡眠时间,养成早睡早起的习惯。

据健康网



简介

焦杰,市中医院副主任医师,毕业于河南医科大学。从事临床工作十余年,对内科常见病,多发病有丰富的诊疗经验,擅长肝、胆、胰、脾、胃肠、消化系统等疾病的诊治。曾在北京301医院进修并获优秀进修生称号。

漯河市中医院
保健与养生
地址:漯河市交通路649号 电话:2186333

高血压患者须提防血脂异常

家人团聚、同学聚会,少不了你来我往,喝酒吃饭,大肉大鱼烟酒不离,您是否聚会必到,每餐必喝?心血管专家提醒,节假日放纵,不仅是体重增加的事儿,高血压患者更须提防血脂异常,否则易引发心血管疾病。

危害: 血脂异常可致血压增高

有研究指出:血脂的异常从0岁开始积累,是导致高血压和心脑血管疾病的潜质因素。

对于高血压患者而言,即使体检时血脂不超出正常上限,也应予以足够的重视和必要的治疗。过多的血脂在血管壁沉积,导致动脉粥样硬化,从而导致动脉内膜损伤、内皮功能障碍,又促使动脉粥样斑块形成,最终破坏血管压力顺应性,加重了血压增高。

临床上高血压伴有血脂异常的患者,除血压高不易控制外,有头晕头痛、胸闷胸痛、疲劳乏力、肢体麻木、舌淡胖苔白等;血脂异常常以胆固醇与低密度脂蛋白升高或胆固醇、甘油三酯与低密度脂蛋白

两类为主;B超检查有动脉硬化、颈动脉斑块形成;进一步发展容易引发心血管疾病的发生。因此,高血压患者更应该提防血脂的异常。

治疗: 联合用药为主

在治疗上,对于高血压合并血脂异常者,常采取联合治疗,用降血压药物控制血压、用降血脂药物治疗血脂的异常;对于混合型高脂血症患者,为提高血脂达标率,经常会考虑联合用药,将血脂控制住。

不过,降脂药在临床运用时,因出现停药后易于反跳或有些出现不良反应等,所以,也用中医中药治疗,保持血压稳定和减少血脂的异常。除药物治疗外,还应注意生活起居的调养。

起居调养: 首重生活节制

这类患者应做到饮食有节,不暴饮暴食、不大鱼大肉,少吃油腻

辛辣之品。

建议多吃富含膳食纤维、钙、钾、镁等的食物尤其是食用马铃薯、胡萝卜、南瓜、西兰花、菠菜等蔬菜,有助于血压的降低;还可多食用山药、黑木耳、甲鱼、苦瓜等,富含蛋白质,可以保持血管弹性;每天摄入适量的水果,因其含有果酸、果胶、柠檬酸等,对降低胆固醇,防止动脉硬化有作用,如苹果、猕猴桃等,尽量不吃腊肉、肥肉、黄油、动物油、鱿鱼、蛋黄、螃蟹、火锅等油腻之品。

高血压患者要坚持适当的运动,保持体重指数在正常范围(身体质量指数小于24以下)。可以选择一些简单的运动,如快走、慢跑、太极拳等,隔日一次,每次30分钟左右,有较好的防止血脂升高的作用。

每次30分钟的太极拳运动,对血脂的良好影响可持续48小时,高血压患者每隔一天运动一次,以使血脂代谢改善的急性效应得以较长时间的保持,最终达到降脂的目的。

据健康网

预防肝病要注意四点

现在有很多人认为乙肝病毒携带者肝功能正常且无任何症状,不会发生癌变,其实不然。那你知道如何预防肝病?

肝病传播途径

肝病专家提醒,预防肝病应远离各种可能受血液污染的器具。避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青和他人共享牙刷、刮胡刀等以及减少接触可能受到血液污染的器具,B型、C型肝炎主要透过血液和体液传染,因此和B型、C型肝炎携带者同桌吃饭,不会被传染。

注意饮食卫生

不喝生水,也不要生食海鲜,蛤、蚝以及贝类等容易受到A型肝炎病毒感染。如果要到A型肝炎高发地区旅游,如中国大陆、东南亚、中南美、非洲等

地,最好在出发前注射A型肝炎疫苗。

保持正常体重

体重过重会让肝脏工作更辛苦,罹患脂肪肝的概率也会升高。如果全身脂肪减少,肝脏的脂肪也会减少,甚至明显下降肝病病人升高的肝功能指数。肝病专家表示,如果不是B型肝炎或CB型肝炎携带者,一般人肝指数轻度升高,多为脂肪肝引起的。理想减重方式就是均衡饮食加上规律运动。

不喝酒、不抽烟

饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,有肝病的人应该完全戒酒。另外,抽烟和罹患肝癌有关,应该可能地少抽烟以及戒烟。

据健康网