



## 新说

## 抗血栓,这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗,在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成。有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降低血液黏稠度的作用可维持18小时;还有研究发现,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用,每四个西红柿中的胶状物质,就可将血小板活性降低72%。

推荐两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,保护心脑血管健康:



## 做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水→搅拌均匀(两人份)。

注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

## 做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍焗炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入焗炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。洋葱也有助于抗血小板凝集而抗血栓,西红柿+洋葱,强强联合,效果更佳。

戴光强/文 据《北京青年报》

## 美味

## 鳕鱼桃仁三明治



原料:银鳕鱼200克,全麦面包4片,核桃仁50克,鸡蛋50克,生菜100克,酸黄瓜100克。

辅料:植物油15克,葱姜丝、盐、料酒、干淀粉适量。

做法:银鳕鱼切成两大片,用葱姜丝、料酒、盐入味30分钟;生菜洗净,酸黄瓜切片;核桃仁切碎;全麦面包片上放上生菜、酸黄瓜片、桃仁碎备用(两套)。坐锅放油,油热,把入好味的银鳕鱼片蘸上干淀粉,裹上鸡蛋液下锅两面煎熟,夹在全麦面包中即可食用。

功效:益气健脾,补肾养心,滋阴利水。适用于气血不足,脾胃虚弱,心烦抑郁,营养不良的人群。

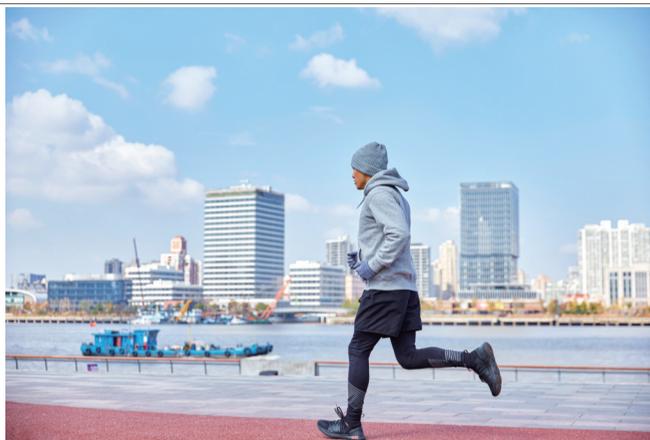
据《今晚报》

## 吃饭同时吃水果伤胃

水果含有果糖,无需通过胃来消化,可直接进入小肠被吸收。而米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质的食物,则需要胃里停留一段时间。如果进餐时饭菜、水果一起吃,消化慢的淀粉、蛋白质会影响消化快的水果,水果在胃内停留的时间延长,容易发酵,出现胀气、反胃等症状,给消化道带来不良影响。建议饭后半小时再吃水果。

据《医药养生保健报》

## 常识



## 冬天养膘还是减肥?

据《羊城晚报》

一到冬天,很多人的运动量都会大幅度减少。其实,冬季养生除了要注重饮食进补外,适当的运动也十分必要。广州市医科大学附属中医医院杂病科副主任医师高三德表示,“冬天不用刻意减肥,顺其自然就好。”一起来看专家怎么说。

## 冬季为什么容易长胖?

一提到冬季,很多人的第一反应是“又要长胖了”,因此冬季也常被人戏称是“长肉的季节”。对此,高三德表示,冬季之所以容易长胖,主要是因为冬季气温低,人体与自然相适应,体内的新陈代谢相对变慢,加上人的食欲增加,活动量又减少了,体重自然有所增加,这也是为来年的春夏储存能量。其实,只要在合理范围内的体重增加都属正常现象。

高三德提醒,冬季也是调理身体的好时机,可适当进食一些滋养脾胃、调补气血的食品,能够有效强化体质,且能补充夏秋季节体能的消耗,甚至还可以预防和减少冬季以及来年春季疾病的发生。

## 冬季运动要注意什么?

冬季虽以“阳气潜藏”“无扰乎阳”为养生原则,但适当的体育运动能使阳气布于脏腑四肢,有利于气血的运行。

高三德表示,冬季运动要注意时间的选择,避免在大风、大寒、大雪、雾霾等天气时进行户外运动,室外运动应在太阳初升之时。同时,运动也不宜过于激烈,时间以不超过半个小时为好,根据自己的体质、年龄和喜好来选择合适的运动,如慢跑、踩单车、跳舞等,老年人则建议晨练,以散步、太极拳等轻盈运动为主,适当活动关节,以达到运行气血的目的。

## 冬季晨练与夏季晨练有不同

时间不同:冬季与夏季的晨练,要根据气候特点的不同而有所调整。夏天气温高且天亮较早,主张在早上六七点去晨练。相反,冬季温度低且天亮较迟,冬季晨练宜迟不宜早,建议把晨练时间推后,八九点左右最好。

练的程度不同:“春夏养阳”,夏天因为新陈代谢旺盛,加大运动量,有助于出汗,让阳气得到补充。冬天需要养阴,阴需要潜藏,所以冬季晨练的程度不宜太激烈,选择一些舒缓轻松的运动方式即可。

最后,高三德表示,中医学认为冬季养生要讲究“藏”和“补”,具体来说就是要藏精神、精力、体能和营养物质,以及要调补肾气、养肝健脾、调理心肺,达到五脏平衡。只有把“藏”和“补”落实到实处,在来年的春天,身体才不易感染疾病。

## 提醒

## 颈椎管狭窄慎打羽毛球

医生在治疗颈椎病、腰椎病等类似疾病时,会考虑给患者开具“运动处方”,建议患者通过锻炼腰背肌肉,使颈椎、腰椎更加稳定,从而缓解症状。

一直有“打羽毛球治颈椎病”的说法。打羽毛球时,在接球过程中反复转动头部和颈部,确实能够对抗不良习惯造成的颈椎病,有助于缓解症状和预防此类疾病。但如果颈椎出现了椎管狭窄的问题,是否能进行羽毛球运动则要遵医嘱。此外,羽毛球运动过量容易造成肩部、腰部、膝盖等关节的损伤。

每个人的身体状况、肌肉发育情况各不相同,并不存在通行的“运动处方”,需要每个人根据自己的实际情况选择恰当的运动方式和运动强度。

据《保健时报》

## 祛病

## 睡觉不够香?压一压耳穴

如何拥有一个完美的睡眠?介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

耳穴神经皮质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门:具有镇静、安神、利眠作用。

心:心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。

何静/文 据《北京青年报》

## 养生

## 手脚冰凉、总怕冷?这款汤专“治”气血不足

进入冬季以后,一些女性朋友特别“难过”,不管穿多少手脚也是冰凉、怕冷。

广州中医药大学第三附属医院妇科专家李坤寅主任中医师为广大女性推荐一款气血双补、美容养颜的汤——人参炖乌鸡汤。

## 人参炖乌鸡汤



【做法】选取1只乌鸡,去毛和爪,去头和内脏;将腿别在肚子里,焯水。用温水洗净人参,并将猪肘用力刮洗干净,焯水;把葱切成段,姜切成片备用。将大砂锅置旺火上,加足清水,放入乌鸡、猪肘、葱段、姜片,沸后撇去浮沫,移小火上慢炖,炖至乌鸡和猪肘五成烂时,将乌鸡和人参加入同炖,用精盐、料酒、味精、胡椒粉调好味,炖至乌鸡酥烂即可,作菜肴食用。

【功效】养阴清热安神,补气养血。对于久病体虚或产后的女性及年老体衰的患者,都能起到非常好的调理功效。

据《羊城晚报》

## 生活

## 如何挑选新鲜鸡蛋?

在日常生活中,我们在购买鸡蛋时,更需要关注的是鸡蛋的新鲜程度。如何挑选到新鲜鸡蛋呢?专家给了以下几个小窍门。

一看:看外表,新鲜蛋的蛋壳坚固、完整、清洁、常有一层粉状物(鸡蛋的保护膜);不新鲜鸡蛋则蛋壳呈灰白色、或表面有斑点。

二摸:新鲜鸡蛋因表面有一层粉状物,手感发涩,且发沉;而不新鲜鸡蛋手感更滑,重量上感觉更轻飘。

三照:在灯光透视下,新鲜鸡蛋呈微红色;不新鲜鸡蛋常常不透光或有灰褐色阴影。

据《羊城晚报》