

[健康教育]

天气转冷,教你巧用药膳养身



药膳重在保健不能替代药物

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用,在应用时应遵循一定的原则。药物是祛病救疾的,见效快,重在治病;药膳则多用以养身防病,见效慢,重在保健;药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位,但药膳不能代替药物治疗。药膳与药物各有所长,各有不足,应视具体人与病情而定,不可滥用。

1.因证施膳:中医讲求辨证施治,药膳的应用也应在辨证的基础上选料配置,才能发挥药膳的保健作用。常见需加强调理的体质有如下这几类:

气虚者:多表现为身体虚弱、面色苍白、少气懒言、四肢乏力、语声低微等,宜食用补气药,如人参、黄芪、粳米等;不宜食用寒凉的食品,如白萝卜。

血虚者:多表现为面色淡白或萎黄、唇舌爪甲色淡、头晕眼花、手足发麻、色淡等,宜食用补血药,如阿胶、当归、龙眼肉等;不宜食用荸荠、大蒜。

阳虚者:多表现为畏寒怕冷、四肢不温、精神不振等,宜食用补阳药,如鹿茸、杜仲、巴戟天等;不宜食用绿豆、西瓜等寒凉之物。

阴虚者:多表现为午后潮热、盗汗、

口燥咽干、心烦易怒、失眠多梦、头晕眼花、腰膝酸软、舌红苔少等,宜食用补阴药,如百合、麦冬、石斛等;不宜食用红参、羊肉等温燥之物。

2.因人施膳:人的年龄不同,用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩,选择原料不宜大寒大热,如不宜食用绿豆、红参等。老年人多肝肾不足,用药不宜过于温燥,如不宜多食用辣椒、红参等。孕妇恐动胎气,不宜用活血化瘀、泻下药等,如禁用麝香、巴豆等。

3.因时而异:中医认为,人的脏腑气血的运行,和自然界的气候变化密切相关。比如,“用热远热”,选用性质温热的药物时,应避开炎热的夏天;“用寒远寒”原则,即选用性质寒凉的药物时,应避开寒冷的冬天。

药膳配置禁忌

- 1.药物配置禁忌:**如甘草反海藻;
- 2.药物与食物配置禁忌:**如猪血、萝卜忌地黄、何首乌;
- 3.食物配置禁忌:**如猪肉、猪血忌黄豆;羊肉忌醋;
- 4.病人忌口:**如肝病忌辛辣;心病忌咸;水肿忌盐;头晕、失眠之人忌胡椒、辣椒、茶等。

人类作为自然界的一部分,不能脱离客观自然条件而生存,而是要顺应四时的变化来调摄人体,以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盈、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾。

县人民医院 徐复娟 整理

[生活絮语]

遇事艰难再向前

陈宝国

有这样一张漫画,讲的是两个人去挖矿藏,他们不顾辛劳,拼命向前挖掘。泥块逐渐向后抛去,山洞逐渐向前延伸,一个人挖得要快些,山洞要深入一些。可就是离钻石才一点土层隔着,马上就要挖到成堆的钻石时,或许过于疲惫了,他举起铁镐放在肩上,转过身子,低垂着头,皱着双眉回家了。至于另一个人,现在还是奋力挖着,一定要挖到宝藏,由于锲而不舍,结果成功了。

有句古话说的好:生活就像爬大山,生活就想趟大河。它告诉我们,生活不可

能平平坦坦,一帆风顺。当你从事生产劳动,或许大自然因素会干扰你,让你感到困难重重,举步维艰;但你正干着自己心爱的事业,身体犹如机器,发生一点故障,使你忧心忡忡;当你处于热恋之中,忽然中途进来插曲,使恋情骤然丧失,又回归原点……这些不幸、挫折,会像冰雹一样向人们袭来。怎么办?是停滞不前,还是努力向前,这是截然不同的两种态度。

人们遭遇这些不幸、灾难时,该分析原因的要分析原因,该深刻反思的要深刻反思,但不能垂头丧气,丧失勇气和力

量。生活中有许多激励人意志的例子。砖缝中的瓜苗,在狭小的空间都要坚强生存,曲折生长,来沐浴阳光和雨露;爱迪生发明灯泡,试验遭遇六千多次挫折,才取得成功;张海迪身患残疾,但意志坚定,发愤学习,自学多种外语,进行文学翻译和创作工作,取得骄人成绩……

作家普希金说得好:假如生活欺骗了你,不要悲伤,不要心急,阴郁的日子需要镇静,相信吧,快乐的日子将会来临。就让我们心存梦想,不忘初心,砥砺前行,走向更美好的明天。

在美好的年华里 做最美好的事情

严克昌

在美好年华的最美时光,去实现人生的最佳梦想,这是最美不过的事情了。电视剧《你和我的倾城时光》正是展现了最美时光的最好年华,青年一代在战场、商场、情场上三得意,一幅幅励志的画面、一股股爱国的情操、一场场正能量的竞争,都在荧屏上显现,从而提高了可视性。

因为家族企业遇到经营困境,“特种兵”厉致诚临危受命,成为一家企业的负责人,并且因此邂逅刚出校门、创业碰壁的都市白领林浅。林浅是一位非常正直善良的女性,凭借自己的职场经验和理想追求,给予厉致诚很大帮助。厉致诚将用自己的智慧和独特方法运用到企业的实际经营中,令企业起死回生,并且一步步走向辉煌;而他和林浅两人也在这个过程中相识、相知、相爱。怀揣着兴企爱

国的梦想,厉致诚、林浅等年轻民营企业家的梦想,拒绝了外国企业的收购,而是致力于产品的质量、创意提高和企业形象的经营。最终,二人使企业一步步走向世界,并且收获了爱情。

厉致诚接手家庭企业的第一仗就是“壮士断腕”火烧有质量问题的服装,挽回该企业信誉,捍卫民族品牌。看到这里,我想到一件事:改革开放初期,温州的劣质皮鞋在上海外滩被付之一炬,从而烧出了质量,烧出了企业信誉。厉致诚这一烧,烧出了他的水平和勇气,烧出了今后的发展之路。在白领总设计师林浅帮助下,该企业子公司开发出了新产品。虽然在过程中也遇到同行的激烈竞争,但最后在大家的努力下都胜出。在企业不断取得新的业绩时,外商来了,打算出

资收购,励致诚的表白是:拒绝兼并、然后努力。表现出了一个爱国青年企业家的情怀。

做企业也是在做人。电视剧中男女主角的人生观、价值观值得人们赞赏。无论是表现在对劣质产品的焚烧,对外商并购的拒绝,以及在同行竞争中斗智斗勇,充分体现了爱国心、爱国情的正能量,保证了中国人自己的品牌,充分展示了对事业振兴的付出和打拼。不要说他们是土豪、是富二代,他们是真正靠自己的双手打拼出来的,也是实现了为家族企业复兴的中国梦。

电视剧告诉我们:青春年华的美好时光,是人生奋斗的黄金时刻,要敢于付出、勇于拼搏,才能实现人生的理想,实现美好的中国梦想。

[养生之道]

在我国成年人慢性肾脏病的患病率是10.8%,营养不良是慢性肾病的常见并发症,且年纪越大,概率越高。不少肾病患者知道饮食控制的重要性,但却因为缺乏相关的营养知识,反而深陷误区,越吃越糟。和大多数人想象的不同,不少营养不良的老年慢性肾病患者往往不少体重偏轻而是偏重。

糖尿病肾病后,肥胖的大伯营养不良

前段时间,杭州市中医院肾病营养门诊来了一位67岁的蒋大伯。170厘米身高的他,体重有80公斤,看起来挺魁梧的。“他的蛋白尿很严重,24小时尿蛋白定量超过1克。”杭州市中医院肾病营养门诊主任张红梅告诉记者,蒋大伯是发现尿液中出现大量泡泡后,来就诊的,一查发现患有严重的糖尿病肾病。人体成分测量显示,蒋大伯肌肉比例较低,脂肪含量超过30%,且主要分布在内脏周围。

“这样下去,对其病情发展是很不利的。”张红梅及其团队为他进行了多次饮食调整,实施“减肥计划”。一段时间下来,病人的体重稳步下降,蛋白尿也明显减轻了,24小时尿蛋白定量降到了0.4克,整个人都精神起来。张红梅说,肾脏是人体重要的代谢器官,吃进去的食物经过消化、吸收之后,产生代谢垃圾,需要通过肾脏排泄出去。肾病患者肾脏代谢能力减退,如不注意饮食和营养,蛋白质摄入量过高,会加快肾病的进展。营养治疗是肾病三大治疗手段之一,合理的膳食结构对肾脏病人的康复、延缓肾脏病进程很重要。

营养干预要多环节、多靶点

总的来说,肾病患者的饮食结构应该是,低盐、优质低蛋白饮食,并保证足够的热量摄入。

2003年,在著名肾脏病专家王永钧教授的倡导下,杭州市中医院率先在省内建立肾病营养专科门诊。门诊设立初期有九成患者知道饮食治疗的重要性,主观上都很重视,但对饮食营养具体知识知之甚少,存在较多误区。之后几年,饮食营养管理质量显著改善,患者对饮食营养治疗的依从性也明显提高。至2015年年底,门诊随访5年以上患者达到50余人,随访1年以上的300余人。

“慢性肾病患者出现营养不良,需要护理师、营养师和临床医生的“多环节多靶点”的干预。”张红梅说,饮食营养是慢性肾脏病治疗不可缺少的重要环节,合理的营养治疗与药物配合,能减轻尿毒症症状,延缓肾病进展,减少并发症,改善营养状况,提高患者生活质量。根据国内外指南,慢性肾脏病3期开始,就应实施低蛋白饮食治疗,并且要对患者营养状况进行密切监测,以防营养不良发生。

几个误区要避免

肾病患者饮食中,只吃荤菜不吃米饭是一个极端,只吃米饭不吃荤菜是另一个极端。有些患者怕蛋白质摄入超标,不敢吃荤菜,而选择大量进食米饭面食。研究证明,如果饮食蛋白质总量能控制在推荐范围内,适量大豆蛋白摄入,并与大米同餐进食,对慢性肾衰患者的肾功能、血尿酸水平并无影响,与以动物蛋白为优质蛋白来源的患者相比,适当添加大豆蛋白对患者血脂以及钙磷代谢略有优势。

有些患者认为,管理饮食就是要“少吃”,每天食物极其单调,甚至采用“饥饿疗法”,导致体重持续下降。有的为了少吃盐,每天白糖拌饭,这不仅会导致了营养不良,还加重了病情。讲到吃盐,肾病患者应该采取低盐饮食,每天的盐摄入量不超过3克。很多病人靠口感来判断咸不咸,其实,很多人得了肾病之后,味觉敏感性会变差,有时候其实菜已经很咸了,但患者却吃不出来。来源:浙江老年报

每天大鱼大肉,大伯却吃出营养不良得了肾病后吃得多漏得多