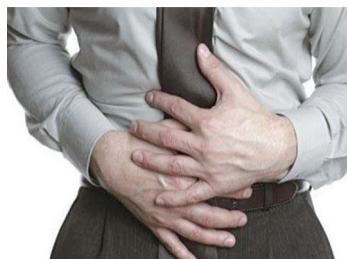


# 天冷胃寒食疗调理营养到病除!



胃寒是很多人都有的毛病,尤其是到了冬天,胃寒会更加严重,患有胃寒的朋友通常会觉得胃部有股寒凉感,且时有隐痛,尤其是进食冷食及在加班劳累后就疼得更厉害,有时用手揉揉腹部或用热水袋捂一捂会缓解一些,给患者身体带来极大的危害。

中医认为“胃寒”是指脾胃

虚弱,过食生冷,或寒邪直中所致阴寒凝滞胃腑的病症。“胃寒”者会出现胃脘疼痛的症状,呕吐清涎,口淡喜热饮,一旦天气变冷,或是吃了寒食冷品,就会引发疼痛,疼痛时伴有胃部寒凉感,得温则症状减轻。

现在正值冬季,不少人因为天气寒冷、干燥,出现了上腹胀、上腹痛等胃部不适的症状。冬季的气候处于“阳消阴长”的过程,此时气温变化较大,昼夜温差悬殊,是胃病容易发作的时段。

中医认为脾胃为“后天之本”,气血化生之源。因此,在冬季,中医养生特别强调脾胃调护。胃最不喜寒冷,所以冬季养胃很重要,尤其对那些患有慢性胃炎,以及属于阳虚体

质或气虚体质的人更应在冬季温阳养胃。患有慢性胃炎的人,平常戴个护肚能让胃部更加暖和,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛或加重病情;冬季气温低,晚上用热水袋或温热贴敷贴脐部具有温阳散寒作用。

由于天气转凉,人们的食欲旺盛,食量增加,使胃及十二指肠的负担加重。对此,专家建议合理饮食,避免暴饮暴食。冬天吃火锅,既暖和又美味,但火锅吃多了,易造成暴饮暴食,胃病随之而来。因此,每餐吃的量均衡十分重要,不要过饱或饿着,七分饱刚刚好。此外,食物种类搭配均衡也很重要,蔬菜、水果、谷物和肉类要搭配均衡。

## 元气满满的一天,从营养早餐开始

日常生活中你是否遭遇过以下困惑?早餐吃得虽营养却不够饱,还不到中午就已饥肠辘辘,看着桌上的零食垂涎三尺?或者早餐吃得太多,直到中午都没有食欲,望着饭菜却食不下咽?早餐究竟该如何选择,才能吃得恰到好处,既营养又丰盛地开启新的一天?下面将为你揭开健康早餐的奥秘,教你科学选择早餐,元气满满迎接每一天!

我们首先要明确一个概念。健康早餐并不意味着吃得少或者清淡。有些人习惯用几片全麦面包结束自己的早餐,美其名曰保持“健康”,事实却并非如此。因为早餐的目的在于摄取充足的营养为人体提供能量,并给人饱腹感以支撑一上午的学习、工作生活,所以丰盛的早餐与健康二字并无矛盾,只有早餐吃得恰到好处才能为身体健康保驾护航。脂肪、纤维与蛋白质正是健康早餐的3大法宝。它们不仅能为人体“充电”提供能量,更能让你充满饱腹感,精力满满度过一上午。如果早餐中缺乏上述食物,你可能很快就会重感饥饿,捧着零食开始加餐了。

对于甜食爱好者而言,早餐糖分所带来的兴奋感往往很快就会消失殆尽,随之而来的疲倦感会让人感到饥饿,再次



进食。因此,对于爱好甜食的人而言,最好选择粗粮麦片作为早餐,比如燕麦片、荞麦片等。这些麦片糖分适中,营养丰富,尤其富含纤维,能调节人体血糖和血脂并能快速充饥。可以将麦片倒入牛奶中,再加上香蕉片、葡萄干、腰果、杏仁等配料,在调味调味的同时,充分摄入纤维和抗氧化物质。如果你对面包情有独钟,建议选择面粉质量高的面包,例如全麦面包或黑麦面包。因为高质量的面粉富含纤维、维生素和矿物质,不会引起血糖上升。全麦面包配上黄油,再加上一杯放入水果的酸奶,定能满足你一上午的营养需求。

如果你喜欢吃咸味早餐,则有很多选择。你可以选择全麦面包配黄油加上各种奶酪,或者加上煎鸡蛋、炒鸡蛋和煮鸡蛋,甚至还可以加上几片鸡肉来补充蛋白质。你也可以在享用鸡蛋的同时,喝一杯营养健康的果蔬思慕雪,牛油果、胡萝卜、柠檬生姜等都可以成为原料。

此外,你还可以尝试地中海式的吃法,在面包片上加上橄榄油,撒一些奶酪和坚果,再吃一个橙子或者柚子来补充维生素。

总之,早餐对一天的重要性不言而喻,无论选择吃什么,都要认真享受享用早餐的过程,给一天带来美好的开始!

(池成 赵怡素)



年纪大了,疼痛纠缠着许多老人,严重影响生活质量。哪些情况会给老人带来疼痛困扰?

**带状疱疹。**当老人免疫功能低下,如受凉、感冒及精神压力过大时,可能出现带状疱疹。20%~40%老年患者疼痛不会随皮肤水疱痊愈而消失,可能迁延数年。急性期疼痛如没得到很好控制,超过1个月就会演变为复杂而顽固的后遗神经痛。

**三叉神经痛。**它被称为“疼痛之王”,是发生在面部三叉神经分布区域内的剧烈疼痛,感觉如放电、针刺或刀割。发病年龄多在40岁以后,老年人中常见,女多于男。患者说话、刷牙或微风拂面时都可能引起剧烈阵痛,历时数秒或数分钟,呈周期性发作。

**骨质疏松痛。**老年人群中很常见。原发性骨质疏松症以腰背痛多见,占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时减轻,直立后伸或久站、久坐时疼痛加剧。日间疼痛轻,夜间和清晨醒来时加重,弯腰、运动、咳嗽、大用力时加重。

**痛性糖尿病周围神经病变。**临床表现早期以感觉障碍为主,呈对称性疼痛和感觉异常,下肢症状较上肢多见。患者有麻木、蚁走、虫爬、发热、针刺、触电样感觉,往往从远端脚趾上行可达膝上。病情昼轻夜重,周围神经病变以双侧、对称性者多见。

**恶性肿瘤疼痛。**这类疼痛大致分为两种:一种为局部性,可定位;另一种则为弥漫性,部位不清。恶性肿瘤疼痛表现有胀痛、刺痛、酸痛、绞痛、隐痛、坠痛、撕裂痛等,程度差异较大。有时,单纯口服止痛药物很难满足患者的要求,也可进行微创手术选择性神经毁损或镇痛泵泵。

**骨折或做过其他手术。**骨折或手术后,伤口部位的皮肤和皮下组织会形成一些疤痕,其组织内的神经纤维对外界气候变化非常敏感,容易形成疼痛。

## 最困扰老人的六种疼痛

## 孕期多食高纤维,母婴健康又有益

澳大利亚一项新研究说,女性在怀孕期间多吃富含纤维的食物,可能对母婴健康都有益,既可减少孕妇患先兆子痫的风险,又有利于胎儿免疫系统的发育。

澳大利亚悉尼大学等机构研究人员在《自然·通讯》杂志上发表报告说,食物中的纤维在肠道里会被细菌分解,产生包括乙酸在内的短链脂肪酸,而孕妇如果体内乙酸水平较低,患先兆子痫的风险更大。

孕妇若患先兆子痫,不利于胎儿免疫系统发育。悉

尼大学教授拉尔夫·纳南说,和健康孕妇体内的胎儿相比,患先兆子痫的孕妇体内胎儿的胸腺要小得多,且在孩子出生4年后,体内T细胞数量还低于正常水平。人体如果缺乏T细胞这种免疫细胞,出现过敏、糖尿病等疾病的风险会上升。

纳南教授建议,女性孕期应尽量多吃蔬菜等含纤维较多的食品,“包括蔬菜、水果、坚果等各种天然食品,不要吃太多加工食品,中餐其实就不错。”

(敏稳)

## 补脑食物有哪些



黄素,对神经的发育有重要作用,有增强记忆力、健脑益智的功效。

**香蕉:**香蕉营养丰富、热量低,含有称为“智慧之盐”的磷,香蕉又是色氨酸和维生素B6的超级来源,含有丰富的矿物质,特别是钾离子的含量较高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾,常吃有健脑的作用。

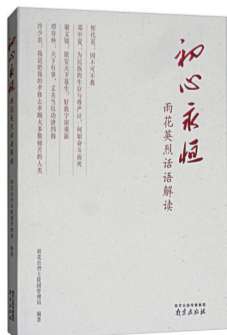
**海带:**海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功能,海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。

**芝麻:**将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊、芝麻饼干、芝麻饴等制品,早晚各吃1次,7日为一疗程,5~6个疗程后,可收到较好的健脑效果。

**核桃:**核桃因其富含不饱和脂肪酸,被公认为是中国传统的健脑益智食品,希望孩子们一定食用。每日2~3个核桃为宜,持之以恒,方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。但不能过食,过食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

**鸡蛋:**鸡蛋的蛋白质是优质蛋白质,鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵

## 推荐书单作品



### 《初心永恒》

国革命史具有重要影响的、建党初期入党的雨花台烈士为主,选择他们表达救国救民理想、推翻旧世界建设新中国志向、确立马克思主义信仰、寻找和选择社会主义道路的话语;英勇奋斗为初心:这一部分以金佛庄、许包野、施澧、高文华、朱杏南、罗登贤、周振中、陈景星、曹顺标、徐楚光、吕惠生等在新民主主义革命不同阶段站在斗争前列、参与重大革命活动、具有为革命抛家舍业典型事迹和坚韧不拔斗争精神雨花台烈士为主,选

择他们在革命的道路上不畏艰险、前仆后继、抛家舍业、竭诚奉献的话语;流血牺牲殉初心:这一部分以黄励、孙津川、顾衡、孙晓梅、刘亚生、贺瑞麟、谢士炎、袁咨桐等具有狱中斗争经历的雨花台烈士为主;殷殷托付留初心:这部分以卢志英、何宝珍、史砚芬、郭纲琳等给后人留下遗书、遗言的雨花台烈士为主,选择他们在狱中、在走向刑场之前,留给亲人、难友的表达崇高理想信念、坚定胜利信心、无怨无悔心绪、激励后人奋进的话语。本书图文结合、史论结合,具有较高的启迪意义。