

立冬后万物进入休养状态 肿瘤患者此时进补 注意四点

/ 养生食谱 /

针对健康人群,郭勇也推荐几款适合此时节的药膳方。

枸杞冬花茶:枸杞10克、麦冬10克、红花5克。

桂圆红枣粥:桂圆肉20克、薏米仁20克、红枣10枚、大米50克。

栗子桂圆粥:栗子10颗(去壳)、桂圆肉15克、粳米50克。

山药粥:鲜山药100克、大枣10枚、大米50克。

龙莲二仁汤:龙眼肉15克、莲子10克、枣仁10克、桃仁10克。

地龙桃仁饼:干地龙30克(以酒浸除其腥味,烘干研粉)、红花20克、赤芍20克、当归50克、川芎10克、黄芪100克,以药汁和面,用量为玉米面400克、小麦面粉100克,加地龙粉及白糖适量,制成20个饼。

猪肉芪枣归杞汤:枸杞15克、当归10克、黄芪30克、大枣10枚、猪瘦肉100克。

通讯员 黄思佳 本报记者 戴虹红

11月8日已进入立冬。作为冬季的第一个节气,意味着万物将进入休养、收藏状态。不少人会选择在冬季进补,对于恶性肿瘤病人来说,也进入了非常重要的养护时节。

每年立冬时节,浙江省名中医郭勇教授都会针对恶性肿瘤患者,给出需要注意的四个方面。

调整心情:肿瘤患者在精神调养上要力求其静,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,含而不露,

避免烦扰,使体内阳气得以潜藏。

定期复查:定期进行身体检查,及时发现病情变化,以便及时采取措施治疗。

预防感染:在冬季,原先有冠心病、高血压、肾病的肿瘤患者,病情往往会加重,而上呼吸道感染等疾病此时高发,所以,肿瘤患者一定要提高警惕。

增强免疫力:通过运动可以增强机体免疫力,降低癌细胞转移扩散的风险,也可以提高身体耐力。同时,还需要注意饮食、保暖等方面的问题。

常做六件事让膝盖很受伤 日常防护试试一个动作

如今,运动成为很多人每天的“必修课”。但对老年朋友来说,总担心运动不当造成伤害。比如有说法称,跑步会损伤膝盖。实际上,有几类动作更伤膝盖。

六个动作很伤膝

久坐不动。研究指出,健身跑步者关节炎发病率为3.5%,而久坐不动者,关节炎发病率达10.2%。长期久坐,关节软骨会逐渐失去营养而“饿死”。

爬山爬楼梯。老年人、体重超重者、膝关节损伤者最好少爬山(楼梯),不建议将其作为日常锻炼。

跳绳。跳绳对膝关节的风险主要与场地有关,一般水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲,长时间容易伤膝。

平时没有运动习惯,突然暴走。没有运动习惯且每天久坐的人,腿部肌肉力量通常不足,突然长时间走路易造成膝关节位置的不稳定。

盘腿坐。膝关节处于屈曲状态,重力作用下,会承受下沉的力

量,导致内外侧受力不均匀。久而久之,膝关节易出现变形。

久蹲。当蹲姿大于90度,膝盖内侧关节挤压会变大,造成骸骨内侧面侧面的磨损。

六件事延长使用寿命

膝关节要省着用,以下6件事务必要注意。

控制体重。因超重导致关节炎的患者,在患病人群中占了很大比例。减轻体重,能减少对负重关节的负担,降低磨损。

运动有节。对关节较为健康的运动方案是每天进行30分钟中等强度锻炼,每周不少于5天。运动前要热身,若做剧烈运动,热身时间不少于10分钟。游泳时,膝关节基本上不承重,对保护膝关节而言,自由泳和仰泳更为推荐。

注意关节保暖。避免膝盖受凉、受潮,必要时戴上护膝。

补钙。尤其是40岁以上女性,当骨质疏松时,关节容易患病。

鞋子适合。有弹性、鞋底稍厚、后跟宽大略厚的运动鞋对关节

更好。

避免持续对关节施力。尽量减少下蹲,长时间坐着和站着要经常变换姿势,防止膝关节固定在一姿势而劳损。

坐着抬腿能护膝

想要保护膝盖,还可以试试一个训练方法。

腿弯曲到90度,基本上小腿和大腿呈垂直状态,这时可以缓慢地把腿从90度的屈膝,一直伸到平直,停顿5-10秒,感觉到大腿前面的肌肉,特别是大腿内侧肌肉在发力、在紧绷,之后再慢慢地放松到屈膝的位置上,这是一次,循环20-30次为一组,每天可做2-3组。

做完后第二天如有疲劳感,说明这个强度锻炼合适,如果锻炼后觉得挺轻松,可能要纠正动作,或增加一点力量和次数。

但要注意,如关节正在红肿疼痛的炎症期,应休息,不要做任何力量训练,哪怕比较轻度,也要等到炎症缓解、症状减轻,甚至消失后再开始进行。 据CCTV生活圈

秋冬养气血 试试这“三宝”

当人体气血不足时,易出现精神恍惚、心悸不安、关节疼痛、消瘦或肥胖等问题,除了带来各种不适,还会埋下健康隐患。秋冬养气血吃啥好,一起来了解吧。

龙眼:晒干后,既可当零食,也可入茶、入汤,配到各种药方里。从药性上来看,龙眼入心经、脾经,能够养心血、益心气、安心神。

山药:入脾胃经,性平,用来补脾胃既不燥也不温。早餐来1-2段蒸山药,或晚餐炖汤时放一点。从现代研究来看,山药中最主要的成分是糖类,如淀粉、多糖等。多糖是调节免疫的一类化合物,免疫好了,整个气血也就调和。

川芎:在中药里,治疗血虚引起的头部疾病和受风寒引起的头痛,都会用到川芎。

除了上面3种食物,也可适当多食补气血的食材,如鸡蛋、红枣、猪血、鸭血等,合理搭配,尽量保证营养均衡。此外,也可用党参、黄芪等补气补血的药材,搭配鸡肉、红枣、枸杞等炖汤喝。

据广东中医药、CCTV健康之路等

菊花益处不少 但三类人慎用

药用菊花分为白菊、黄菊和野菊花。其中,黄菊偏于疏散风热;白菊偏于平抑肝阳、清肝明目;野菊花偏于清热解毒。

菊花好处多多,但医生提醒,因其药性甘苦微寒,不适合长时间、大量食用。有以下情况的人群食用菊花,尤其要适量谨慎。

脾胃虚寒者慎用:常见于老幼、体弱及大病初愈等人群,表现为平素畏寒怕冷,手脚冰凉,胃脘部受凉或食用凉性食物后易腹痛、便溏等。此类人群过多食用菊花,会加重虚寒症状。

过敏者慎用:有临床报道,菊花会引起过敏性结膜炎,尤其是有花粉过敏性结膜炎病史的应注意。

风寒感冒者慎用:易患风热感冒者,服用菊花有较好防治作用,但风寒感冒者不适用。若以菊花预防感冒为主要目的,应提前咨询专业医师,谨遵医嘱。 据养生中国