

食补可抵御严寒补充元气 降温后试试五款冬补好物



艾条并非越陈越好 储存三年的较适宜

艾灸治疗要达到好的效果,艾条的选择至关重要。

俗语说:“家有三年艾,郎中不用来。”为什么要用3年陈艾,而不是当年新艾?主要是因为当年新艾中含大量挥发油,气味辛烈,在施灸过程中燃烧快、火力强,因此多会使患者有灼痛感,且艾灰易脱落伤及皮肤。而陈艾含挥发油少,燃烧时热力温和,能穿透皮肤,直达深部,经久不消,故有温而不燥、润而通经之功。

需注意,艾条并非越陈越好。现代研究发现,存放满1年的艾,已达到可用标准;3年陈艾,含挥发油适中,燃烧缓慢,火力温和,艾灰不易脱落,已为上品;而5年及以上的陈艾,存储成本过高,市面上几乎没有,而且如果存储不当,反而容易造成艾叶挥发油散发殆尽,效果不佳。

据养生中国

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

古人认为,进行食补可为抵御严寒补充元气。入冬后,应少食生冷,多吃新鲜蔬菜,以及富含维生素和易于消化的食物。今天,记者邀请杭州市中医院专家为大家介绍几种冬补好食材。

白萝卜:生津润燥 宽肠通便

冬季常吃白萝卜可清肺热,利肝脏。同时,还能起到宽肠通便、理气化痰、生津润燥的作用,利于脾胃运化,对消化不良或便秘有一定缓解作用。

白萝卜排骨汤:350克排骨洗净焯水后洗干净备用;1根白萝卜削皮,切小块;姜、葱、排骨一起放入砂锅,加适量清水,大火煮开后转小火煲30分钟;倒入萝卜,放适量盐再煲15分钟即可。

木耳:补气补血 清涤胃肠

中医认为,黑木耳可活血止血、补气强身、清涤胃肠等。现代

营养学发现,其含大量膳食纤维,有助润肠通便。

黑木耳炒山药:1根鲜山药切片,15克黑木耳撕小块备用;油烧热后放入山药、黑木耳,炒熟加盐调味即可。

白菜:止咳化痰 宽胸除烦

中医认为,白菜有清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦等作用。所含丰富维生素C、维生素K、钙、铁、钾等,能增强抗病能力,预防感冒、维持骨骼和牙齿健康、调节血压、促进新陈代谢等。

白菜豆腐汤:300克白菜洗净切段,200克豆腐洗净切方块;豆腐和白菜各下水焯一下,捞出沥干;锅中倒植物油烧热,放入姜、蒜、葱炒香,放入豆腐略煎,加水炖约5分钟后放入白菜煮几分钟,最后调入盐和鸡精即可。

洋葱:抗菌抗炎 预防感冒

洋葱含丰富硫化物和挥发

油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还可抗菌、抗炎、解毒。

洋葱炒肉:300克洋葱、200克猪瘦肉洗净切细丝,略加生粉拌入肉丝内;锅烧热,油入锅,下肉丝爆炒断生后,盛盘中待用;洋葱入油锅煸出香味后,下肉丝,翻炒片刻,酌加调味品,待洋葱九成熟时,即可起锅。

枸杞:滋补肝肾 益精明目

枸杞子长于滋肾精,补肝血。现代研究表明,枸杞有提高机体免疫力、增强机体适应调节能力、明目、抗疲劳、增强学习记忆能力、降血脂、治疗高血压等作用。但感冒发烧时不要吃,脾胃薄弱及腹泻的人要少吃。

枸杞龙眼粥:龙眼肉(干品、鲜品均可)15克、枸杞子10克、大枣4颗、粳米100克。所有食材洗净;锅中加清水,将粳米大火煮8分钟,下入龙眼肉、枸杞子、大枣,20分钟后煮成稀粥即可。

吵架后差点被“气瞎” 竟是青光眼惹祸

省眼科医院(杭州院区)联合本报送出5个青光眼专家号



生气会把眼睛气瞎,头一回听说吧?事实上,这对眼科医生来说见怪不怪。

浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区青光眼专科聂莉副主任医师在门诊,经常见到婆媳、夫妻口舌大战后,眼睛失明过来就诊的患者。

真的会被“气瞎”吗?真相到底如何?

一次吵架留下祸根 幸好及时就医保住视力

因为在照顾宝宝问题上有不同观念,65岁的秦阿姨和儿媳妇矛盾不断。从辅食是应该先添加菜泥还是肉泥,到宝宝什么时间外出、外出应该穿多少衣服等,两个人的想法总是不一致。

前两天,又因为这类问题大动肝火,秦阿姨回房后,越想心里越不舒服。

不仅如此,她还出现左眼胀痛、恶心、呕吐、头晕的情况,以为是前

一天没有休息好,一开始并未在意。

但到第二天,秦阿姨眼睛胀痛越发明显,左眼看东西很模糊。因为还在愠气,秦阿姨便只身一人来到省眼科医院杭州院区就诊。经检查,秦阿姨左眼眼压高达55毫米汞柱,视力仅剩眼前指数。

“幸好她的健康意识强,就诊及时。用药物控制眼压后,我们给患者做了白内障微切口超声乳化手术+房角分离手术。”聂莉告诉记者,之所以加上白内障手术,是因为闭角型青光眼合并老年性白内障,白内障手术可以更好地加深前房,达到1+1>2的效果。

术后,秦阿姨左眼视力恢复到0.8。

聂莉表示,对于急性闭角型青光眼患者来说,除自身眼球解剖结构异常之外,往往还有外在促发因素,临床上最多见就是情绪波动,比如暴怒、激动、伤心哭泣等,特别是在寒冷季节更容易出现。一旦青光眼急性发作,不及时治疗会导致失明。

莫名头痛、眼痛要警惕 此病还有遗传性

“闭角型青光眼伴有‘浅前房’这一重要特征。从原理来说,眼睛里面有个结构叫作前房,它的周边是一圈房角,就是角膜跟虹膜根部一个夹角,眼内房水经睫状突分泌产生后均通过这个房角排出去,分泌产生的量跟排除的量平衡的话,眼压就不会升高,一旦浅前房导致房角堵塞关闭,那么眼压就升高了。”聂莉表示,青光眼是一类不可逆性致盲眼病,长时间高眼压,即使眼压经过治疗下降,仍会存在视神经损伤、视野缺损后遗症。一般来讲,视神经节细胞损伤就很难恢复,所以早发现早治疗很重要。

事实上,青光眼有一定遗传因素,闭角型青光眼通常发生于远视眼的人,因为远视眼眼轴比较短,前房就比较浅。正常情况下房水由睫状体产生以后,从后房流到前房,又从前房角流出去,不断循环,维持眼睛压力。如果前房很浅,前房角很窄或者关闭、粘连,这种情况下房水

流不出去会引起眼压高,引起闭角型青光眼。

秦阿姨听医生说自己的青光眼可能会遗传给孩子,在复查时候把儿子也一起带来就诊。聂莉在裂隙灯下检查发现,秦阿姨儿子眼睛结构也存在前房浅情况,便给他做了激光虹膜造孔术,解除瞳孔阻滞,提前预防闭角型青光眼的发作。

聂莉提醒,青光眼最好早发现,早治疗。有青光眼家族史者,患有糖尿病、高血压、低血压、高脂血症等与青光眼有关的全身性疾病的高危因素人群,都应及早做青光眼排查。另外,预防青光眼还应保持心情舒畅,避免情绪过度波动,生活、饮食、起居规律,劳逸结合。

青光眼其实是属于一种心因性疾病,患者性格与心理特征往往表现为焦虑、急躁和抑郁,这些不良情绪会对青光眼发病和发展过程产生影响。

通讯员 包单霖 记者 徐小翔

如需咨询更多青光眼相关问题,请拨打本版右上角专线电话。