

肠健康才能常健康 养护需五少四多



说到日常保健,更多人关注的是五脏健康与否,而很少有人真正地去养护肠道。实际上,肠道是人体健康的基石,肠道健康状况在很大程度上决定了一个人的身体素质。

肠道对提升人体免疫力有着非常重要的作用,注意日常生活习惯很关键,如果经常有以下五个习惯,肠道有可能会受到损伤。

进食单一。肠道内存在着大量有益菌群,不同菌群对营养的需求各有偏好,饮食单一会让菌群数量增长趋于雷同。长期只吃少数几种食物,微生物的多样性就会不断减少,肠道健康也会受到影响。

吃得“太脏”。肠道中除了有益菌群外,还隐藏着一些致病菌。正常情况下,肠道内致病菌应该处于被压制的状态,不会引发疾病。然而不卫生的饮食会导致大量外来病菌进入肠道,破坏微生态平衡,极易诱发疾病。此外,油腻、高糖或刺激性食物,也会在一定程度上破坏肠道环境,造成不良影响,应尽量节制一些。

胡乱清肠。人每天之所以有排便需求,都是来源于肠道菌群

的营养消化和代谢,所以肠道内不可能做到空无一物。如果过度追求排毒、排宿便、清肠,而因此长期服用泻药,就可能对肠道菌群造成打击。

随意用药。生活中,滥用抗生素的情况并不少见,但事实上,自行用药或超量用药,都可能会对肠道菌群产生影响。此时,肠道内有益菌和有害菌的平衡被打破,肠道的保护屏障就会受到影响。假如肠道里没有足够的益生菌来对抗内部和外部坏菌,肠胃炎或其他感染性疾病等就会找上门来。

压力太大。情绪会影响到肠道的正常运转,情绪波动也会通过某种方式影响肠内菌群的变化。尤其是焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪,对肠道的伤害往往是难以估量的。

肠道出现问题,很容易引起各类疾病,那么,如何维护肠道健

康?不妨从以下四个方面入手。

喝够水。一般成年人每天饮水量在1500至1700毫升之间,是比较合理的量。而对于本身总是容易出现便秘的人群,每天可以饮水1500至2000毫升左右。

多运动。规律的体育运动可缩短肠道传输时间、利于通便,一般推荐运动量为每天30至60分钟,至少每周2次。

重排便。推荐抓住晨起和餐后2小时内排便,养成排便规律,有助于保护肠道健康。对于有便秘困扰的人来说,排便时,用食指和拇指掐住手指的根部,哪一块有痛点,就多掐一会,可能会有较好的效果。当然,比较严重的排便困难,还是需要及时就医改善。

吃纤维。增加膳食纤维摄入,有助于改善排便频率、粪便性状和结肠转运时间等。膳食纤维的摄入推荐量为每天20至35克。

据养生中国

肩周炎康复 在家这样做

肩周炎是一个十分常见的病种,有时痛得无法入睡,有时让人动弹不得,对生活的影响极大。一般治疗的方法除药物治疗外,更需要接受运动疗法等康复治疗。接下来为大家分享3个在家就能做的肩周炎康复运动。

垂摆动练习。这种方法适宜肩周炎早期。患侧手臂自然下垂,利用身体摆动带动患侧手臂作前后、左右有节奏地摇动,再顺时针及逆时针方向绕圈,摆动幅度由小增大。患侧手可绑沙袋或手持哑铃。每个方向各做30至50下,一天3次。

手指爬梯运动。分别以面向及侧面站立墙旁,以手指做上下爬梯的运动,一直让手爬到最高极限或疼痛为止,并在此位置停留5至10秒。每个方向各做10回,一天3次。

毛巾运动。利用棍棒或布条,健侧手和患肢可轮流在上下位置,由健手协助牵动患肢。将患侧手部内旋,绕到身后,健侧握住毛巾,毛巾绕过健侧肩膀,另一端让患侧握住。健侧手部将毛巾往前或下拉。每个方向各做10回,一天3次。

据健康杭州

适当吃猪肝 可护眼明目

说起动物肝脏,着实是一种特殊的美食。很多人只知道猪肝是一种食物,殊不知它也是一味中药。

中医认为,猪肝味甘、苦,性温,归脾、胃、肝经,具有养肝明目、补气健脾的作用,对缓解肝虚目昏、夜盲、脾胃虚弱等均有一定作用。古籍中也对猪肝早有记载,如《太平圣惠方》中记载的猪肝羹就可用于夜盲症的治疗。所以,眼睛不好的人,春季适当吃点猪肝是不错的选择。

不过,由于肝脏是生物体中胆固醇合成的场所,所以动物肝脏中胆固醇含量较高,是瘦肉的3至4倍。因此,有血脂问题的人应谨慎使用。在选购时,应选择经过检验检疫的合格产品,红褐色、光滑、有光泽、质软且嫩的较好。

据养生中国

清明应景食青团 要注意食之有道

青团是发源于江南的传统小吃,最早可追溯到千年前的唐朝。清代著名诗人袁枚作为“资深吃货”隐居江南时著《随园食单》,其中记载了青糕、青团的做法“捣青草为汁,和粉作粉团,色如碧玉。”

又逢一年青团上市的时节,当传统遇上新潮,又会诞生怎样不一样的青团?推荐几款药食同源特色青团,一起学着制作吧。

陈皮赤小豆青团。该款青团使用糯米粉、粳米粉、赤小豆、陈皮、艾草汁等原材料蒸制而成。陈皮、赤小豆均为药食同源中药材。陈皮理气健脾、燥湿化痰,赤小豆利水消肿、解毒排脓,两药相配可理气除湿、健脾开胃。适用于食欲不振、咳嗽有痰、胸闷气滞、脘腹胀满、舌苔白腻者及一般人群。

枸杞马兰头青团。该款青团使用糯米粉、粳米粉、枸杞子、马兰头、艾草汁等原材料蒸制而成。枸杞、马兰头为药食同源中药材。枸杞补肾益精、养肝明目,马兰头凉血止血、清热利湿、解毒消肿,两药相配可平肝泻火、补肾滋阴。适用于头目眩晕、胀痛、头重脚轻、腰膝酸软、舌红少津、脉弦或弦细数者及一般人群。

芝麻核桃仁青团。该款青团使用糯米粉、粳米粉、芝麻、核桃仁、艾草汁等原材料蒸制而成。芝麻、核桃为药食同源中药材。芝麻补肝肾、益精血、润肠燥,核桃仁补肾固精、温肺定喘,两药相配可补肝益肾、养血润燥。适用于口唇生疮、血虚便秘、夜寐不安、多梦盗汗、苔黄少津、脉虚数者及一般人群。

青团虽美味,但食用时也要讲究方法,掌握正确吃法才能更健康。

食用青团要趁热,冷团食用前加热,可有助于支链淀粉的消化。

食用青团时充分咀嚼,糯米及豆类含有丰富营养成分,但在制作中易造成食物本身黏度增加,导致消化酶分解营养成分时接触面积不够,消化时间延长,所以充分咀嚼,细嚼慢咽,餐后充分休息、保持正常身体活动可以帮助胃肠消化。

糖尿病、正在服用消化酶抑制药物、制酸药物等人群不适宜食用青团,正常人群食用青团要适量。青团热量远远高于正常主食,作为点心食用时应减量,作为主食时搭配蔬菜、肉类食用可以增加营养维度,帮助消化。

据江苏中医药