

特别关注

缺镁伤身 四招做个“镁”食家



人体很多活动都需要镁:激活肌肉神经,增加身体能量,消化蛋白质、碳水化合物和脂肪等……缺镁可能引起焦虑、哮喘等多种病症。尤为重要的是,若人体血清中的镁水平较低,就会导致免疫力下降,会影响人体免疫系统在癌症治疗中起到的促进作用。下面,就请医生为大家科普一下,指出缺镁时身体会发出哪些信号,并教大家如何成为一个合格的“镁”食家。

缺镁时身体会“报警”

生活中,许多人会有失眠、抑郁、厌食和疲惫等症状,这可能是由于身体缺镁。镁是人体必需的矿物质之一,缺镁时身体会提示以下信号。

入睡困难 镁有助于提升大脑内神经递质水平,可促进放松和睡眠,所以缺镁容易导致睡眠障碍。

抑郁 镁能改善人体激素调节和大脑血清素水平,利于血糖平衡,大脑血清素对维持情绪稳定至关重要,所以缺镁更易抑郁、焦虑。

偏头痛 镁能有效降低偏头痛症状的严重程度和发生频率,这与镁具有调节激素、松弛肌肉的作用有关。

眼皮跳 缺镁之症的常见表现之一就是眼皮跳。这是因为镁可调节肌

肉运动,若体内镁水平低,身体许多部位的肌肉就会发生痉挛和抽搐。

心律不正常 镁有助于保持正常心律。医生会通过给患者静脉注射补镁,以减少房颤和心律失常的发生频率。

总感觉累 镁是人体能量生产系统的必备要素,人体需要镁来生成三磷酸腺苷,用于产生能量。

皮肤易出问题 镁可减少体内炎症,而缺镁性体内发炎可导致痤疮、湿疹、牛皮癣等皮肤病。镁也能调节体内维生素D含量,保持皮肤健康。

调饮食成为“镁”食家

多吃绿叶菜 绿叶菜含镁最丰富,其次是粗粮、坚果,肉类、牛奶。但绿叶菜中存在影响镁吸收的草酸,粗

粮中含有影响镁吸收的植酸。建议炒蔬菜前,用沸水焯一下;烹饪粗粮时,提前浸泡一会。

日常不必服用镁补充剂 每天喝牛奶,吃一二两肉,多吃点“镁”食,完全可满足身体的镁需求量,没必要单独服用镁补充剂。

避免饮用这些饮料 避免饮用会使镁在体内损失的饮料,如酒精、浓茶、咖啡等,多喝水。

饮食均衡多样化 平时适量摄入蔬果,主食粗细搭配。减少高盐、高油饮食。

医生提醒,如果出现前文所述的镁缺乏症状时,应到医院进行相关的镁测定,并在医生的指导下进行科学调理。如果本身肾脏功能不好,一定要经过医生评估才能补充镁。

据人民网

有此一说

泡脚防寒 并非人人适合

近段时间天气忽冷忽热,不少人都想着用泡脚来防寒。但医生提醒,并不是人人都适合泡脚,特别是有下肢血管病变,或是有下肢皮肤损伤、下肢关节炎急性期、糖尿病外周神经病变或有心肺疾病的中老年人,都不建议泡脚。有基础病的人群泡脚前先咨询专业医生,如果没有泡脚禁忌,泡脚时也要掌握好温度和时间,并注意以下几点:

1.水温不能太高,可准备40℃的热水,倒入水桶中,以水量没过脚背或小腿肚为准,以温热但无刺痛等不适感为宜。

2.泡脚时间不宜太长,15-20分钟为宜,泡至皮肤微微发红但无灼痛感即可。

3.泡完脚后,除了擦干水外,还应仔细检查皮肤,观察有无持续不退的红肿、有无破损或起泡等情况,如果有异常应及时处理。

据《广州日报》

时令养生

春日暖身汤 提高抗寒力



春天的天气最是反复无常,加上空气干燥,很多疾病都会在此时发生,居家调理可以对症煲点汤。让身体温暖起来、气血通畅了,病就好一大半了。

取干山药片50克,熬水,开锅30分钟,喝山药水。或者取山药粉30克,先用一点温水将山药粉调成糊,然后用刚刚烧开的开水,猛地冲下去,用勺子不断搅拌,这样山药粉就变成了像藕粉一样的糊糊,

稍凉后,喝下去,多披件衣服,让身体微微出汗就可以了。

在这里,医生给大家介绍一道治疗风寒感冒的药膳:麻黄牛肉汤。取炙麻黄15克,生姜10克,牛肉250克,葱白10克。制作时,先将牛肉洗干净,切块。然后将麻黄加水煮沸,去掉浮沫后,再煮10分钟左右,捞出麻黄。再将牛肉放入麻黄汤中,用文火煨炖到牛肉熟烂,然后将生姜切丝、葱白切段,加入汤中,加盐适量,沸后即可吃肉饮汤,记得分早晚两次温服就可以了。

这道药膳中,麻黄是解表的猛药,发汗能力异常强大,因为经常感冒的人体质都比较虚弱,需要补充虚损,而牛肉是健脾益胃的,可与著名的补气药黄芪一较高下。

据《健康时报》

教您一招

健康皮肤 轻松护出来

护肤,对有些人来说是个巨大又复杂的工程,而对另外一些人,尤其是男性和中老年人来说,护肤约等于洗脸、洗澡。其实,皮肤健康会直接影响每个人的健康和生活质量,因此即便是男性和中老年人,也应该有良好的护肤习惯,而这个习惯的养成只需三步。

清洁

面部的清洁是面部皮肤保养最重要的一步,清洗面部宜用温水,适宜的水温是18℃-30℃。中老年人洗脸时不要用碱性的香皂或肥皂,以免加快皮肤老化。将洗面乳或中性洗面奶放在手掌中搓成泡沫再抹,在面部由内向外、自下向上轻轻按摩,然后用温水将面部冲洗干净,避免残留物刺激皮肤。

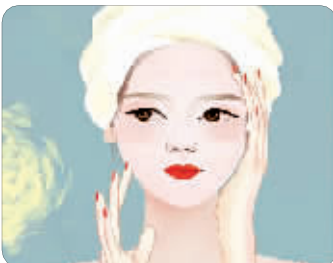
需要注意的是,皮肤清洁也要适度。洗澡时还是选择浴液比较好,洗完皮肤会有滑溜溜的感觉,也许您不习惯,但您的皮肤会喜欢。

保湿

冬春季节,北方地区较为干燥的环境常常让人感觉皮肤又干又痒。这就是皮肤在提示人们,保湿工作没有做好。此时润肤乳就需常备家中,洗脸、洗手、洗澡后都要抹一抹。皮肤状态好,生活才会更舒心。

防晒

近些年,已经有很多爱美人士开始关注防晒,但其实就像保湿不只是为了美一样,防晒也是保持皮肤健康的



重要环节。据了解,反复晒伤是皮肤肿瘤的重要诱因。

所以,防晒不是女性的专利,男女老少都要把防晒霜备起来。尤其是到海边、高原地区的时候,每个人都要借助防晒霜避免被晒伤。

□郑颖瑶

穴位保健

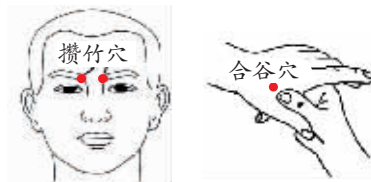


多数头痛来自颈椎 穴位按摩轻松缓解

几乎每个人都曾经历过头痛,它的普遍性仅次于感冒。头痛既可以是疾病,也可以是一种疾病症状。

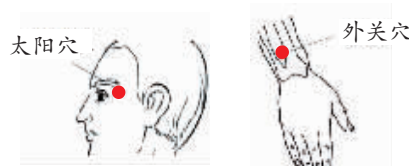
很多人认为头痛是脑袋出了问题了,但事实上,对于一些没有原发疾病的头痛,问题的根源可能在颈椎,其主要症状包括:有明显的钝痛、紧束、受压感,一部分人会伴有昏昏沉沉的感觉,往往继发或伴发于颈椎病。对于这类头痛,按摩穴位一般会具有良好的功效。

前额痛按攒竹穴、合谷穴



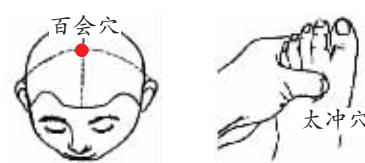
端坐或者平躺,用双手拇指点压眉头的攒竹穴(面部眉头凹陷处)2分钟,可轻轻点揉。左手拇指点揉右手合谷穴(拇和食指并拢,肌肉的最高处),右手拇指点揉左侧合谷穴,交替进行各1分钟。可反复操作直至缓解。

偏头痛按太阳穴、外关穴



端坐,用双手食指点压两侧太阳穴(眉梢与外眼角之间,向后约一横指的凹陷处)2分钟,可轻轻点揉。左手拇指点揉右上臂外关穴(腕背横纹向上2寸),右手拇指点揉左上臂外关穴。这两个穴位可反复交替进行点揉,直至缓解。

头顶痛按百会穴、太冲穴



端坐,用拇指点揉头顶的百会穴(两耳尖直上的头顶正中)2分钟。双手拇指点揉两侧足背的太冲穴(足背的第一和第二趾间)2分钟。可反复操作直至缓解。

后枕部痛反复按风池穴



端坐,用双手拇指或食指点压两侧枕骨下的风池穴(后颈部与耳垂平齐的两条大筋外缘陷窝中)2分钟。可反复操作,直至缓解。

据《中国中医药报》《生命时报》