

特别关注

6款中医药膳茶饮 帮你缓解呼吸道疾病症状

很多呼吸道疾病患者总感觉口干舌燥、咽喉不适并伴有咳嗽、咳痰。营养专家根据呼吸道疾病的常见症状，给出6款药膳茶饮。同时出现多个症状者，可将药膳茶饮分别熬制，错开食用。



泡，加入盐。

服用方法：代茶饮。

功能：清热生津。

提示：高烧时可适量增加盐量。

■发热——红糖姜枣茶

适用于：风寒感冒所致发热。

配方：红糖15至20克、生姜15克、大枣3至4个、清茶3克。

制法：将生姜切成细丝，加入清茶、红糖、大枣后，用沸水冲泡或共煮10分钟。

服用方法：热饮。

功能：散寒解表。

■痰多——玉米须橘皮水

适用于：风寒咳嗽、痰多。

配方：干玉米须3克或5根鲜玉米的须、干橘皮10克或鲜橘皮25克。

制法：所有材料加水共煮15分钟。

服用方法：温饮，日服2次。

功能：止咳化痰。

■感冒——川贝炖雪梨

适用于：风热感冒、肺热咳嗽。

配方：川贝5至10克、雪梨1个、冰糖适量。

制法：雪梨去皮去核并切块，将川贝、雪梨、冰糖放入锅内加水炖煮30分钟。

服用方法：温饮。

功能：清热润肺、止咳化痰。

■声嘶——无花果罗汉双果水

适用于：声音嘶哑、咳嗽、口干、便秘。

配方：干无花果30克、罗汉果1/2个。

制法：所有材料加水共煮20至30分钟。

服用方法：温饮，连服2至3天。

功能：利咽开音、清热润肺、润肠通便。

□郭丽娜

健康饮食

如何吃能够有效预防老年痴呆症？



美国旧金山营养与健康研究中心和毛伊记忆诊所的营养神经科学家发现，食用正确的食物有助于避免患上老年痴呆症。强调多吃植物性食物的饮食，如地中海饮食或者中国、日本和印度的传统饮食，可以降低患阿尔茨海默病的风险，尤其是与更油腻、加工程度更高的西方饮食相比。

这项研究发表在《阿尔茨海默病杂志》上。这项新研究确定了老年痴呆症的最大饮食风险因素，包括食用大量饱和脂肪、肉类（尤其是汉堡包和烧烤这样的红肉）、加工肉（热狗），以及糖和精制谷物含量高的超加工食品。超加工食品通常缺乏预防老年痴呆症的天然植物性食物中的成分，如抗炎成分和抗氧化剂。

采用健康的饮食模式能将患阿尔茨海默病的风险减半。大量摄入叶酸、维生素E和维生素C，以及多吃鱼，能降低患阿尔茨海默病的风险。而吃肉多会增加炎症、胰岛素抵抗、氧化应激、饱和脂肪、晚期糖基化终末产物和三甲胺N-氧化物等风险因素，在最大程度上增加患老年痴呆症的可能性。相比之下，推荐大家日常吃绿叶蔬菜、颜色鲜艳的果蔬、豆类、欧米伽3-脂肪酸、全谷物和坚果等健康食物。

研究人员指出，地中海饮食（主要包括橄榄油、鱼类、海鲜、水果、蔬菜、坚果和乳制品）、得舒饮食（以低盐、低糖、低脂肪，且富含蛋白质和膳食纤维为特征的饮食模式）和健脑饮食（强调多吃富含抗氧化物质和维生素的植物性食物，尤其是深绿色叶子的蔬菜和浆果，少吃含有高脂肪和高糖的动物性食物），以及含有大米的食物，都是防止患上痴呆症的饮食的好范例。

□刘春华

疾病预防

喝好4杯水 能预防血栓

一到冬天，脚就跟冰块似的，这种体验不少人都有。但有些腿脚冰凉可能是血管“堵了”，喝好5杯水能预防血栓。

第1杯水：起床后 早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

第2杯水：晨练前 不少人都习惯晨练后喝水，晨练前就应少量饮水，降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险，有助预防血栓。

第3杯水：饭后半小时 饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，影响消化吸收。饭后半小时再饮水，200毫升左右，有助于缓解餐后的血黏度升高。但要小口小口地喝，否则频繁、大量饮水容易烧心。

第4杯水：睡觉前 睡前应抿两口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。

据《健康时报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

有此一说

这个点儿入睡 对血管最友好

近日，来自英国牛津大学的一项研究显示，成年人晚上22时至23时入睡心血管病风险最低；而次日0时以后入睡，心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026名居民的资料。使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据。平均随访5.7年。

研究显示，入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系，晚上22时前入睡、22时至23时、23时入睡和次日0时以后入睡，心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在0时后睡觉者中最高，在22时至23时入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后，研究显示，与22时至23时入睡者相比，在0时及以后入睡者心血管病风险增加了29%，22时前入睡增加了25%的风险。

此外，晚上入睡时间与心血管病的关系，在女性更为显著。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均增加心血管病风险。

□杨进刚

有此一说

打胰岛素 这些注射并发症要注意

糖尿病患者注射胰岛素，要选择适宜的注射装置，在正确部位进行注射，尤其要注意以下这些注射并发症。

皮下脂肪增生 注射部位的皮下组织出现增厚和硬化样改变，主要与胰岛素使用时间长、不轮换注射部位、重复使用注射针头有关。如继续在脂肪增生部位进行注射，胰岛素不能正常吸收，导致不明原因的血糖波动。

应对：立即停止在相应部位进行注射，脂肪增生一般会在停止注射后缓解或消退。

脂肪萎缩 脂肪细胞缺失，造成皮肤不同程度凹陷，主要与局部免疫反应相关。如继续在凹陷处注射，不仅会加重局部的免疫反应，造成更多的脂肪细胞缺失，还可能把胰岛素注入到肌肉层，造成胰岛素吸收过快、注射痛等问题，进而造成血糖波动。

应对：立即停止在凹陷处注射，更换注射部位，并尽快到内分泌科就诊。

疼痛 注射降糖药物大多数不会有明显的锐痛，如果经常出现不明原因的锐痛，可能与以下几个常见的因素相关：针头过长或未正确捏皮导致针尖伤及筋膜、肌肉（偶尔出现一次，无需过度担心）；重复使用针头；对注



射存在恐惧心理。

应对：掌握正确的注射技能，选择更小更细的针头，避免重复使用针头，克服自我注射的恐惧感，都有助于减轻疼痛。

出血和淤血 皮下注射的针头通常较小，注射完毕后按压10秒钟左右，大部分糖友不会出现皮肤出血或淤血的情况。极少数情况下，针头刺破皮下血管，可能会导致少量出血。

应对：延长按压时间直至不出血即可。如果正在服用抗凝药物或存在凝血功能异常，则需要根据个体情况，延长按压时间。

□张文慧 杨进

应季养生

白萝卜这样吃 营养又健康

白萝卜适合生吃还是熟吃？白萝卜上面的萝卜缨营养高吗？冬天吃些白萝卜好处可不少。

白萝卜可以生吃，不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油，所以带辛辣味，有些朋友可能有点受不了这种刺激感。

生吃的情况下，白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整，做熟了会破坏掉一些，不过同时也会去掉一些辛辣味，所以朋友们可以根据自己的实际接受能力来选择。

白萝卜缨里含有一些营养，尤其

是维生素C含量比较突出，达到了77毫克/100克，比猕猴桃还要高，不过萝卜缨口感会差一些。另外，萝卜皮的营养价值也比较高，如果能接受带皮的口感，最好别去掉萝卜皮，比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

如果喜欢熟吃白萝卜，推荐冬季健康美食白萝卜羊肉汤。

◆白萝卜羊肉汤◆

食材：羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法：1.将食材和佐料洗净，羊肉、白萝卜切块备用，生姜切片，大葱切段

备用。

2.将羊肉冲洗干净，焯水去血污和浮沫。

3.将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中，炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。

4.白萝卜炖烂以后，加入食盐调味再煮5分钟即可关火。

这道菜味道好，营养互补，是严冬进补的佳肴。应注意的是，羊肉以瘦为宜，肥肉部分应予去除，每次食用总量不宜超过2两（生重）。肉汤富含嘌呤，不宜多饮。

□于康