

特别关注

# 天冷了 给泡脚盆里加点料

《黄帝内经》记载：“入秋后，寒气升，泡脚驱寒，消百病。”中医科医生为你的泡脚盆里添上五味“料”，打造秋季限定款泡脚养生汤。

## 桂枝

桂枝能发汗解表，温经通脉，散寒止痛，手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温，可祛风寒，桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气，泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

## 花椒

花椒性辛热，用来泡脚可以驱除五脏六腑之寒气，而且扶助阳气，对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用，可以起到内病外治的作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症状，花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用，用花椒水泡脚再结合按摩，可使全身经络疏通、血脉流畅，能调节人体机能，增强抵抗力，消除疲劳，调节睡眠。对女性而言，花椒还有暖宫散寒、缓解

痛经的作用。花椒的温散之性，能够激发人体阳气。

经常用花椒水泡脚，对感冒有一定预防作用。另外，花椒对脚气、脚臭、脚汗等有一定的治疗和预防作用。

## 生姜

怕冷、容易手脚冰凉的人，可用生姜泡脚。生姜能够使血液循环速度加快，并使毛孔张开，促使体内一些湿寒之气排出，有着驱寒暖身的功效。

对出现痛经、宫寒以及体寒人群来说，适当用生姜水泡脚，能够有效改善一系列不适症状。生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用，还可以促使体内一些多余水分快速排泄，有消肿的功效，可减轻静脉曲张症状。

## 艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能，对于



患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素，能够温暖身体，疏通经络，提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

## 红花

红花泡脚可以温暖全身，活血化瘀，促进血液循环，还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮，皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

□孟一

医生提醒

## 喝对水，保护骨骼不脱钙

饮水不仅影响体内钙质的代谢，还关系到骨骼的强度与韧性。特别是在秋天这个干燥的季节，合理饮水不仅能让身体保持良好的水分平衡，还能有效预防骨质疏松。

### ▲骨骼和水的关系密不可分▲

骨骼的强度并不仅仅取决于钙质的摄入，还与体内水分的充足程度密切相关。实际上，骨骼组织中有很大一部分是由水分组成的。水在骨骼中起到了润滑和缓冲的作用，能帮助骨骼保持韧性和弹性。

当身体处于脱水状态时，血液变得更加浓稠，钙质的代谢可能受到影响。长期饮水不足，可能导致钙质流失加快，影响骨骼的健康。此外，脱水状态还会降低肾脏对钙的重新吸收能力，导致更多的钙质通过尿液排出体外，增加骨质疏松的风险。

### ▲喝对水保护骨骼不脱钙▲

怎样喝水，才能更好地保护骨骼呢？

1. 适量饮水 一般来说，成年人每天应饮用1.5到2升的水，这可以根据个人的体重、运动量 and 环境温度等因素进行调整。秋天虽然气温不高，但气候干燥，更容易引起身体水分的流失，因此，保持充足的饮水量尤为重要。

2. 多喝白开水 白开水是最天然、最健康的饮品，不含糖分和热量，对身体没有额外负担。建议尽量选择白开水或茶水等健康饮品，减少碳酸饮料的摄入。

3. 饮水时间要合理 过量饮水，尤其是在短时间内大量饮水，可能会导致体内钙质过快排出。建议将每天的饮水量均匀分布在一天各个时段，避免一次性大量饮水。尤其是进食后立即大量饮水，可能会稀释胃酸，影响钙质的吸收。

4. 适当补充矿物质 矿物质水中含有丰富的钙、镁等矿物质，适量饮用有助于补充体内的矿物质平衡，特别是对于那些日常饮食中钙质摄入不足的人群，矿物质水可以作为补钙的一种辅助方式。但不建议长期依赖矿物质水补充钙质，饮食中的钙质摄入仍是最主要来源。

据《健康时报》

粉碎谣言

## 糖尿病人不能喝牛奶酸奶吗？

乳制品营养十分丰富，可以作为日常膳食的重要组成部分。《中国居民膳食指南》建议成人每天摄入300-500毫升牛奶或等量乳制品。但有人说，糖尿病患者不能喝牛奶、酸奶，这是真的吗？

糖尿病患者可以喝牛奶、酸奶，也可以吃奶酪。有不少科学证据表明乳制品对于控制血糖、降低2型糖尿病风险是有益的。

纯牛奶中天然含有的是乳糖，不同于蔗糖，因此牛奶属于低GI食物，糖尿病患者完全可以喝。经过乳糖酶处理的牛奶会变得甜一些，但也不必担心，因为它并不加糖。

酸奶中添加的糖分主要是用来平衡酸味，按《中国食物成分表》的数据，酸奶(加糖)的GI值也只有48，属于低GI食物，不添加糖的酸奶GI值更低。此外，也可以选择奶酪。

□陈君石

中医养生

## 改善便秘、缓解感冒……一把花椒养生用处真不少



花椒不仅是老人们做饭喜欢用的调味料，还是很适合老人的养生食药材，用处不少。

△改善老年便秘 取7颗花椒、1颗桂圆、1份艾绒，按体积1:2:1打碎混合，取0.5克的分量(差不多指甲盖大小)，放在肚脐眼上，压紧即可。

桂圆、花椒、艾绒三者都属热性，可以温煦身体、散寒祛湿。可常用此法治疗老年便秘。

△缓解感冒咳嗽 将花椒用水煮开20分钟，先趁热熏蒸双脚，等水温合

适后再开始泡脚。

中医讲究“上病下治”，用花椒水泡脚可以促进血液循环，增强呼吸系统的屏障功能，缓解湿寒咳嗽，以及邪气入肺导致的咳逆，减少感冒发生，还可促进睡眠。

△坚固牙齿 花椒还具有坚固齿发、明目等功效，可煎汤内服，或人丸剂、散剂，也可外用研末调敷或煎水浸洗，还可用于炖汤、制作蘸料，也可直接用花椒粉调味。

△脾胃虚寒腹痛 花椒味辛，性温热，对于阳虚人群而言，花椒能起到补阳气的作用，除了单独调味食用，还常搭配干姜、饴糖等同用，有温中散寒的功效，适合心腹冷痛、中焦虚寒而腹痛的人群食用。

若将花椒当作调理药物，需在医生指导下使用。如果在使用过程中出现皮肤瘙痒、疼痛等不适，应及时就医应对。

□陈周燕

家庭保健

## 健脾补肺、驱寒祛湿 试试这些茯苓食疗方

茯苓功效广泛，具有利水渗湿、健脾、宁心等功效。与各种食物、药物配合，不管寒、湿、风、温等诸疾均可发挥其独特的功效，民间俗称，一克茯苓“金不换”。

### ◆推荐茯苓4款吃法◆

1. 茯苓薏米粥 准备薏苡仁60克，白茯苓50克，糯米100克。先将白茯苓打碎，加水300毫升，煎至100至150毫升，去渣取汁。薏仁米、糯米加水500毫升，武火煮成稀粥。兑入茯苓汁，煮开2至3沸即成。

功效：健脾补肺。

2. 生姜陈皮茯苓水 准备茯苓10克、陈皮2克、生姜5克，放进养生壶，注入1000毫升清水，15分钟左右即可。

功效：理气化痰、健脾利胃、驱寒祛



3. 茯苓山楂荷叶水 准备茯苓10克、山楂3克、荷叶2克，放入养生壶，加水1000毫升煮沸后煮15分钟即可。

功效：适合肝火旺，脾胃不好，有口气的人群。

4. 茯苓山楂菊花水 准备茯苓10

克、山楂5克、菊花2克，放入养生壶，加水1000毫升煮沸后煮15分钟。

功效：能祛湿，健脾开胃，清热明目。

### ◆服用茯苓注意这些◆

注意肾虚的病人不建议服用茯苓。肾虚患者有尿频尿急的症状，茯苓利尿，会让肾虚患者尿频尿急情况更严重。

茯苓也不能与米醋、浓茶等同食，会影响药效，严重的会发生腹痛、支气管哮喘和皮肤红肿等中毒过敏症状。

选购茯苓时注意辨真伪：真茯苓遇碘伏不变色，开水难煮开。断面有凹凸感，表面有裂纹。颜色略带有黄褐色，指甲刮无粉尘脱落，闻之无异味或味淡，嚼之黏。

□岂美琼

有此一说

## 你的血压可能量错了



你量的血压值，可能并不准确。而造成差错的原因可能仅在于：手臂的位置不正确。

美国约翰斯·霍普金斯医学院研究人员领导的一项研究称，血压筛查期间常用的患者手臂定位方式可能会大大高估测试结果，导致高血压误诊。研究成果发表在近日出版的《JAMA内科学》杂志上。

测量血压时，患者手臂没有任何支撑或支撑不足的情况很常见。研究人员招募了133名成年参与者，年龄从18岁到80岁不等。根据参与者坐姿和手臂位置的顺序不同，研究人员将他们随机分成6个组。经过一系列比较，结果显示，采用现实中经常使用的手臂姿势（手臂放在膝盖上或无支撑地放在身体一侧）时，测得的血压明显高于手臂放在桌子上（标准推荐手臂姿势）。

具体来说，将手臂放在膝盖上会使收缩压高估3.9毫米汞柱，舒张压高估4.0毫米汞柱；侧边没有支撑的手臂会使收缩压高估6.5毫米汞柱，舒张压高估4.4毫米汞柱。

这一研究结果可能仅适用于自动血压计的筛查，不适用于使用其他血压计获得的读数。

据《科技日报》