

## 特别关注



## 吃三菜

白萝卜。常吃白萝卜有利于护胃、护肺,其含有丰富的维生素C,属于低热量、低脂肪、高纤维的食物。建议和以下“黄金搭档”一起食用:梨、海带、牛羊肉、鲫鱼等。

山药。山药具有调节免疫、抗衰老、降血糖等多种药理作用。对于脾胃虚弱的人来说,山药不仅本身是很好的补品,而且有利于增强肠胃功能。山药属于淀粉类蔬菜,食用时要相应减少其他淀粉类食物的摄入。

莲藕。中医认为,藕生食能清热润肺,凉血行瘀;熟吃可健脾开胃,止泻固精、补脑。立冬时节吃莲藕,不仅能清热润燥,还能“上下通气”,是顺气佳品。需要注意,脾胃虚寒者不宜生食莲藕,糖尿病患者也不宜食用;煮藕时宜

## 有一说

降压药  
早晚吃效果都一样

在今年的欧洲心脏病学会(ESC)年会上,有两项研究证实,在夜间或早晨服用降压药的患者,死亡和心血管事件发生风险相似。这说明,吃降压药的时间不重要,可以根据自己方便的时间进行调整。

此前研究发现,夜间高血压相关的心脏病和中风风险明显高于日间高血压,从而促使人们认为,睡前服用降压药可能会更好地降低夜间血压,从而减少心血管事件。

但目前的研究表明,降压药物的益处和风险不会随着一天中服用的时间而发生变化。此外,这两项研究均证实,睡前服药组和早晨服药组在安全性事件方面没有差异,包括体位性低血压、跌倒以及与视力和认知相关的不良事件。 □杨进刚

## 医生提醒

总是口干难耐,甚至出现口腔灼热、味觉减退等症状,那就快来自查一下,是不是正在服用以下药物。

## 超六成口干与药物有关

口干症通常会现口腔干燥、口腔灼热或疼痛、味觉减退或改变等症状。有些患者吞咽时常常需要喝水,且吞咽干硬食物困难。还有些患者会出现唾液变黏稠、对酸性或辛辣食物敏感、食欲不振和体重减轻等情况。药物是口干症最常见的病因,快来自查是不是正在服用以下药物。

抗抑郁和抗精神病药物 西酞普兰、氟哌啶醇、苯乙肼,它们会发生阿托品样作用,从而造成口干症状。

镇静和抗焦虑药物 阿普唑仑、地西洋、三唑仑。

抗高血压药 可乐定、甲基多巴、利血平、胍乙啶,还有卡托普利、赖诺普利、依那普利等抗高血压药都能造成明显口干症状。

抗胆碱药 如阿托品、东莨菪碱、山莨菪碱等药物能使唾液分泌明显减少。

α受体和β受体阻滞剂 酚妥拉明和普萘洛尔分别会选择性阻断α受体和β受体,干扰唾液腺分泌。

肌松药 替扎尼定。

镇痛药 阿片类药物和非甾体类抗炎药。

抗组胺药 阿司咪唑、氯雷他定、溴苯那敏。

## 总是口干或许跟这些药有关

三菜三果三汤  
助你健康过冬

立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降,此时节该如何养生?可适当多吃哪些食物?

用砂锅,忌铁器。

## 吃三果

柚子。柚子有健脾消食、润肺止咳、下气消痰的功效。柚肉中含有丰富的维生素C,有提高免疫力、促进消化、帮助通便的作用。柚子性寒,所以脾胃阳虚、体质偏寒人群尽量少吃。

梨。梨有养阴清热、生津润肺、清热降火等功效,对于热病津伤烦渴、咽喉干痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘等疾患都有较好的预防效果。需要注意的是,梨性味寒凉,脾胃虚弱、易腹泻、手脚冰凉的人要少吃雪梨。

甘蔗。甘蔗味甘性寒,是很好的“泻火”食品,有清热润燥的作用。甘蔗含有丰富的糖分、水分和对人体新陈代谢有益的维生素等营养物质,能帮助浇灭冬季体内的燥火。

## 喝三汤

当归麦冬羊肉汤。羊肉50克、当归5克、麦冬5克、红枣2颗、生姜2片。羊肉

切块焯水,红枣去核,与其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2.5小时,加适量盐调味即可。此汤有补益气血、扶正固本的功效。

胡椒核桃炖鸡汤。乌鸡(去皮)50克、瘦肉25克、胡椒粒5克、核桃仁2颗、生姜2片。乌鸡切块焯水,瘦肉切块,胡椒粒拍碎,与其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2小时,加适量盐调味即可。此汤有补肾健脑、温补暖胃的功效。

灵芝安神汤。猪心50克、灵芝5克、大枣2颗、桂圆肉5克、生姜2片。猪心剖开切块焯水,与其余材料一同放入炖盅,加水适量,隔水炖2小时,加适量盐调味即可。此汤有补气血、养心安神的功效。

立冬时节寒冷干燥,饮食应以保温御寒、滋补、防燥为主,养生重点在于藏养温补、御寒保暖。应尽量做到每日早睡早起,保证充足睡眠,多晒太阳,同时不要剧烈运动、过度出汗,以保藏阳气。 据人民网

## 中医养生

## 养肺用“嘶”字诀 简单有效还不累



吹气球、有氧运动都是常规的肺功能锻炼方法,但不少人觉得难以坚持,不妨试试“嘶”字诀,既不借助道具,又不太累,简单养肺很有效。

## “嘶”字诀简单养肺

中医认为,深呼吸和发出“嘶”音能够泄出肺中浊气,调理肺脏功能,改善呼吸急促、胸闷气短等。

“嘶”字诀可以站着练,也可以坐着练。两手掌心向上,从肚脐前逐渐抬至胸前,两肘夹住身体,指尖朝上立起手掌,掌心相对,放在肩膀前方,然后展肩扩胸,藏头缩项,目视前斜上方,

同时自然吸气。掌心前推,轻声吐出“嘶”音,持续至呼气尽,收手回到胸前,如此重复6次。

需要注意的是,发音不是单纯地念字,而是随着呼吸发出低沉振动的声音,要配合胸腔、腹腔。结束后可以做一些简单的放松动作,如搓手、擦面、全身拍打及散步等,以促进气血流通,帮助身体恢复。

## 中医六字诀能养生

中医六字诀是我国古代流传下来的一种养生吐纳类功法,最早出现于陶弘景的《养性延命录》,呼气时用“嘘、呵、呼、嘶、吹、嘻”六个不同字的发音口形吐气,调养相应的脏腑。

## 中医六字诀

嘘字功平肝气,呵字功补心气,呼字功培脾气,嘶字功补肺气,吹字功补肾气,嘻字功理三焦。

□支海宁

## 饮食健康

煮米饭时加勺油和醋  
能降低升糖速度吗?

许多人吃米饭时最怕升血糖,网上有种说法是煮米饭时加点油和醋,不仅能让米饭更亮、更香、更好吃,还能降低米饭的升糖速度,吃了不长胖。真有这么神奇的事情吗?

## 需要大量添加才有用

加油加醋是不是能降低餐后血糖反应呢?大概率是不能的。想降低米饭的消化速度,形成大量淀粉-脂肪复合物,从而降低血糖反应,加一小勺油肯定是不够的,需要较多的油脂才能起到作用。但加大量的脂肪就会大幅度增加热量,不利于预防肥胖。同时,前一餐如果吃了大量脂肪,还会升高下一餐的血糖反应。

加醋也有降低淀粉食物餐后血糖反应的效果,但也必须加大量的醋。这样煮出来的米饭口味可能会受影响。而且煮制过程中,会有很大一部分和水蒸气一起散发出去。

## 降低米饭血糖反应有这些方法

1.蒸米饭时加入一部分全谷物,如燕麦粒等,一起煮饭可以有效降低混合饭的血糖指数,即使用压力锅煮软也是有一定效果的。

2.先吃一碗少油蔬菜,再吃其他菜肴,再开始吃米饭。

3.餐前先喝杯牛奶,或含少量糖的豆浆。

4.就着泡菜、酸梅等酸味食物吃米饭。

5.餐前半小时内吃半个苹果(约150克)。

因为每个人的消化能力不同,控血糖能力弱的原因也不同,可能并非每种方式都适合。需要控血糖的朋友们可以试试,看看其中哪一个方法对自己来说效果最好。 □范志红

## 家庭保健

一个穴位+两款食疗方  
天冷这样护膝

寒冷空气可能导致血管收缩,减少关节的血液供应,可能会对膝关节造成一定的影响,导致疼痛或其他不适症状。天一冷,更要注意保护膝关节。

## 按摩穴位做预防

阳陵泉穴为筋之会穴,膝为筋之府,故有舒筋健膝之效。

膝骨关节炎人群在按摩时,最好采取平躺或坐立的姿势,让膝关节处于自然弯曲的状态,使用拇指的指腹对此穴位进行轻轻按摩。每天坚持按摩5分钟,可以防止膝关节疼痛。进行点穴按摩时可用拇指端或指腹垂直向下按压穴位,用力要由轻而重。每个穴位按摩2至3分钟,每天进行1至2次。

## 推荐两款食疗方

黑豆枸杞粥 补肝肾、强筋骨,适合腰膝无力、关节疼痛的中老年患者。准备大米50克、黑豆15克,清洗干净,放入锅中,加水适量,提前预约8小时,早晨起来再放适量的枸杞5克焖一会儿即可食用。

板栗烧牛筋 补肾壮骨、补肝强筋,适合腰膝酸软、关节不利的患者。选取板栗200克、牛筋250克,先用油炒牛筋,后加入板栗,加水慢炖至牛筋煮熟即可。 □陈浩雄

## 试试这几招缓解口干

避免摄入咖啡因、烟草、酒精,以及干燥或难以咀嚼的食物。适当饮水,但应少量多次的啜饮,不应暴饮。确保口腔环境卫生,每3个月进行一次口腔清洁,佩戴义齿患者保持义齿清洁,不佩戴过夜。适当增加环境湿度。尝试通过咀嚼无糖口香糖、木糖醇,口服含片或酸味和苦味食物刺激味觉来刺激唾液腺分泌改善症状。若上述方法不能有效改善症状,应及时就医。 □赵翊如