

## 脸是身体的“报警器” 看五官知五脏的健康状况



中医经典《黄帝内经》曾提出：心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这就表明，五官的功能直接反映了五脏的健康状况，它们的一些异常变化也代表了五脏隐藏的病变。

心脏好坏看舌头。中医认为，舌的形态、色泽、灵活度、味觉情况等都能反映心的功能。若舌色红润、转动灵活、味觉灵敏说明心血充足健康；舌尖糜烂、生疮、疼痛，多为心火上炎；舌有瘀斑，多为心血瘀阻；舌色红而深暗，多为心阴不足；舌体胖嫩，多为心阳不足。想要保养心脏，除按时休息、及时就医外，还可以配合食疗：心有实火的，可以用莲子芯代茶饮；体虚的可服党参、当归、生黄芪等。

**养心最好的食物：**红色食品，特别是红豆，可以是红豆沙包、红豆粥、红豆豆浆。早上吃好。

口味唇色反映脾。口是食物进入的门户，可以反映脾胃的问题。若脾气健运，气血充足，则唇红润泽；脾失健运，气血亏虚，则唇色淡白或萎黄无光；口淡无味，多为脾气亏虚；口唇黏腻或发甜，多为脾胃湿热；口中泛酸，说明肝脾不和；唇肿或口角溃烂而痛，多为脾热或脾火。此时，应调整饮食结构，尤其应禁食生冷、油腻的食物，还可服用健脾益气、滋阴养胃的药物，如党参、山药、薏米、百合、白扁豆等。

**养脾最好的食物：**黄色食品，特别是黄豆，可以是豆浆、豆腐、豆腐干，都是上等的养脾佳品，当黄豆的蛋白质和米饭一起，就是绝佳的蛋白质。

肺功能影响鼻子。医学认为，肺气通于鼻，只有肺气和顺，呼吸通畅，鼻子才能发挥正常的通气和嗅觉功能。在临床上，鼻塞流涕，多为风寒袭肺；鼻子红，多是肺热或内火旺盛；

鼻子干燥或经常出血，多是阴虚火旺。诸如此类，嗅觉不灵敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象，都说明肺脏功能的降低，此时应注意戒烟和防寒，加强体育锻炼，多吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、梨、藕切片煮汤，加入冰糖后代茶饮，具有清火润肺、降气除痰的功效，尤适用于老人和儿童。

**养肺最好的食物：**白色食品，特别是大白萝卜，白萝卜生吃更能养肺。什么时候吃都好。

肝血足眼睛亮。中医认为，眼目的功能有赖于肝血的濡养和肝气的疏泄。若肝血不足，目失所养，则会出现两眼昏花、视物不明、夜盲等症状；肝经火盛，可能出现眼目红胀肿痛；肝肾阴虚，则可能出现眼涩、眼干等。此时，除了注意用眼卫生外，还可以取枸杞子、白菊花适量，煎煮15分钟取汁，或以沸水冲泡，代茶饮，具有滋肝明目、补虚益精之功。

**养肝最好的食物：**生吃绿色食品，特别是绿豆汤（把绿豆放水煮熟，当水开了以后再煮7-8分钟，然后喝水，不是我们习惯的把绿豆煮烂，绿豆煮熟后会失去养肝的功效。晚上吃为好。

肾与听力相关联。肾气足，就会听力好。若出现头晕耳鸣、听力减退、耳聋失聪，或伴有足跟痛、腰痛或尿频等症状，说明肾的功能有所下降。此时，应注意劳逸结合，积极参加户外活动，保证睡眠，可服用一些补肾的中成药如六味地黄丸、知柏地黄丸等。

**养肾最好的食物：**黑色食品，特别是黑豆、黑芝麻，晚上吃为好。

需要提醒的是，尽管五脏与五官密切相关，但临床诊断还须结合其他症状综合判断，应仔细观察，及时就医，服用任何药物均要在医师指导下进行。

## 春捂秋冻！ 孩子到底该如何“秋冻”？

白露节气基本结束了夏天的闷热，是秋季由热转凉的转折点，而且早晚温差大，所以近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问：“都说‘春捂秋冻’，秋天冻一冻，不是对身体有好处吗？怎么我的小孩还没冻一天，就冻出感冒咳嗽了？”老话说的“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力，从而增强孩子体质，并不意味着到天气转凉了仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子，殊不知小儿的体温调节能力尚不成熟，所以在天气忽冷忽热时，比成人更易染病。所以还有句俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身。”秋天虽然是耐寒训练的好时机，但“秋冻”也不应盲目，而需循序渐进，科学进行。

首先，进行冷适应。从入秋开始，父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡，多户外活动，多接触户外空气和阳光，给孩子增添“秋冻”的底气。其次，一定要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循

序渐进，不宜进行高强度、长时间的活动，也不宜活动到大汗淋漓的程度，以孩子能耐受，微微出汗，然后逐渐增加活动量。再者，注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖，不要穿得过于厚实、严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子，先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同，根据孩子的体质、运动量及天气变化及时增添衣物，让孩子有一个逐渐适应的过程。

需要提醒家长的是，“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子，或者面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子，尤其应注意“冻”的程度。如果脾肺虚弱的症状明显，建议先进行中医调理。而且，还有一些慢性病，如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等，常因感冒而导致病情反复或加重，家长尤其注意其避免感冒。所以，增强孩子体质不是简单“受冻”，更重要的是在于坚持锻炼，合理饮食及穿着。

# 动物油植物油哪个好？ 10点建议助您健康吃油

编者按：日常生活中，面对琳琅满目的烹调油和各种富含脂肪的食物，我们是不是常常不知该如何选择？有人说饱和脂肪酸不好，那我是不是就一口都不能吃了？有人又说饱和脂肪酸好，那我是不是就能放心大胆地敞开吃啦？今天，小编告诉您如何正确选择食用油！

世界卫生组织建议，能量的摄入和消耗应保持平衡，摄入的脂肪总量不应超过总能量的30%。更强调饱和脂肪的摄入应少于总能量的10%，并建议使脂肪的摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪。那么，饱和脂肪和不饱和脂肪是什么？生活中应如何辨别和选择呢？

1、什么是饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸？

动植物脂肪主要以甘油三酯为其基本结构，而甘油三酯是由脂肪酸和甘油形成的。根据脂肪酸结构的不同，可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

一般来说，大多数植物油中不含饱和脂肪酸较多；动物性食物的脂肪含量因种类、食物来源部分的不同而异，陆生动物脂肪如猪肉、奶油中饱和脂肪酸含量多。

2、不同的脂肪酸，对健康的影响不同吗？

饱和脂肪酸对人体健康的影响表现在摄入量过高时，可能与高脂血症及某些肿瘤的发生有关。还有研究认为，饱和脂肪酸可能是阿尔茨海默病发生发展的危险因素之一。而且，饱和脂肪酸与胆固醇形成酯，易在动脉内膜沉积，发生动脉硬化。而胆固醇存在于动物性食物中（畜肉中胆固醇含量大致相近，肥肉比瘦肉高，内脏又比肥肉高，脑中含量最高）。

近年来，不饱和脂肪酸与慢性病的关系也成为大家关注的热点。研究发现饱和脂肪酸在肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生发展过程可能起到积极作用。

那富含饱和脂肪酸的植物油是不是就可以不设上限地食用呢？

答案是肯定的！

日常生活中我们还是要注意



“健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克”的原则，同时注意选择和搭配，就可以在满足身体需要的同时，又不会因为过量而给机体造成负担。

3、面对不同的烹调油，应当怎样选择？

烹调油选择应尽量以植物油为主。由于不同的植物油各具营养特点，《中国居民膳食指南》建议，应该经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。如果购买多种油换着吃，消耗速度太慢容易过期的话，在选择烹调油时可以小包装为主，定期更换。

4、常见烹调油哪些是植物油，哪些又是动物油呢？

烹调油可分为植物油和动物油。常见的植物油如大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等。常见的动物油如猪油、牛油、羊油、奶油（黄油）、鱼油等。

5、除了烹调油，还有哪些食物也需要注意呢？

《中国居民膳食指南》建议适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼和禽类，少吃肥肉。

## 看“吃播”能减肥？当心让你胃口大开



“拜拜甜甜圈、珍珠奶茶方便面、火锅米饭大盘鸡……”成天喊着要减肥的你有没有狂看“吃播”，看别人大吃大喝过过瘾？殊不知，这样不仅不能安慰你的胃，还有可能刺激你食欲大增，多吃两碗白米饭。

吃播原本是主播通过网络以视频或直播的方式向网友介绍各种美食，但是有些吃播博主为了博人眼球，采取超大量进食、狂吃高油高脂食物的模式，吃播也开始逐渐“变了味”。消化科医生提醒公众，这样暴饮暴食所谓的“大胃王”吃播，让食客和看官都受伤。

### “大胃王”的健康隐患多

其实，这种暴饮暴食在我们的生活中并不少见，在得到美味的同时，我们也给自己的身体健康埋下了“定时炸弹”。

现代人生活水平高，难免摄入过量的碳水化合物和脂肪，这些多余的“营养物质”堆积在体内难以被消耗，其后果就是肥胖和一系列富贵病。大量科学研究已证实，肥胖是代谢综合征的表现之一，它不仅会使人的体重增加，颜值下降，还常常伴随着高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病，进而大大增加冠心病、脑血管

病等严重疾病的风险。众所周知，这些心脑血管疾病现已成为健康的头号杀手。

### 功能性胃肠疾病

吃得过多、过快、过饱所带来的直接危害就是胃肠道负担加重，极易引起多种功能性胃肠疾病。首先，大量食物在胃内堆积难以消化，会出现消化不良。其次，过量饮食后胃排空延迟，且高糖、高脂、油腻饮食会降低下食管括约肌压力，导致胃食管反流病。部分消化功能差的人群若摄入过多油腻食物，其中的脂肪等成分无法很快被分解吸收，会使肠道蠕动加快，从而出现腹泻。另外，不合理的饮食结构，如高蛋白、低纤维素食，会使肠道蠕动减慢，肠道菌群失调，从而出现便秘。

你以为看别人吃就没事儿了？

看吃播能减肥？你可能会越看越饿。一位网友的评论：“本来没想吃的东西，看到人家吃得很好，自己忍不住也去吃了一顿。别说产生饱腹感，不会越看越饿就万幸了。”其实在美食的刺激下，人体会分泌出更多的消化酶，从而使你的胃口大增。不仅达不到减肥的效果，更是容易增加进食量，离肥胖及相关疾病更近一步。所以，想减肥还是老老实实运动加合理安排饮食。

看吃播学催吐？反常操作会毁掉你的身体。呕吐原本是一个正常的防御反射，但是多次催吐不仅会使胃液反流，腐蚀食管、口腔黏膜、牙齿等，剧烈的恶心呕吐，甚至可以引起贲门黏膜撕裂，导致消化道大出血。所以在催吐后发生呕血、黑便均应及时去医院进行救治。而经常催吐的人，还有可能出现胃肠功能紊乱，水电解质失衡。所以，催吐只会让

健康更加远离你的身体。

吃播有着很广的观众群体，在这么多的人面前，就更要做抵制浪费、节约粮食的示范。况且长期暴饮暴食、大量摄入油腻食物，不仅容易出现胃胀、泛酸、腹泻、便秘等症状，而后随之而来的多种严重疾病更会给你的身体致命一击。所以更应该倡导每一位吃播做健康饮食、抵制浪费的播主。从我们每一个观众做起，抵制浪费，节约粮食。

### 遵循膳食三原则才会健康

想想这么多的疾病在等着我们，所以更要管住自己的嘴了。那我们怎样才能做到健康饮食呢？

七分饱。“每餐七分饱，健康活到老”。对于正常人而言，吃七分饱才能既保证营养摄入，又有助于控制体重。七分饱是一种因人而异的感觉，不是很好衡量。概括来说，是一种似饱非饱的感觉。就是在吃饭时间相对规律的情况下，不会在第二餐之前太早就出现饥饿感。但因个体差异较大，除了自身感觉外，实际的进餐量还应结合个人日常能量消耗、体重变化、血糖、血脂等指标综合判断。

专心吃饭。如果边吃边聊，或者边吃边看电视，就很难感受到饱腹感的变化，从而不知不觉地饮食过量。另外，专心吃饭有助于提高消化功能，从而避免出现消化不良等症状。

营养均衡。多种疾病都是由不合理的饮食结构导致的。肉类、甜点等美味的食物固然吸引人，但应注意节制，并注意荤素搭配，多吃新鲜蔬菜水果。合理的饮食结构更符合人们对各种营养的需求，也更有利于身体健康。

来源：人民网

## 新生儿护理，关键看三点

睡眠、体温和排便是否正常

新生宝宝的到来对于全家都是大喜事，新手爸妈们兴奋欣喜的同时，不免有些紧张：怎么照顾好小宝贝呢？建议大家将护理重点放在睡觉、体温和排便三方面。

睡眠对婴幼儿的脑部发育和体格生长十分重要。卧室安静私密、通风良好，白天有足够的光照为宜。室温控制在24℃~26℃，湿度55%~65%；颜色以浅淡、柔和为宜，如淡蓝色、鹅黄色等；床最好不要放在风口下面，床上不要有太多物品，以免堵塞宝宝口鼻。白天多与宝宝互动，夜间播放轻柔优雅的音乐，逐渐培养宝宝的昼夜节律。宝宝睡觉穿的贴身小衣应该柔软、吸湿性强，透气性好，浅色为宜。

便是宝宝健康的晴雨表。正常母乳喂养的宝宝，大便为黄绿色或金黄色软糊状，一天2~5次。偶尔会微微绿色且稍稀或呈软膏样，均匀一致带有酸味且没有泡沫；配方奶喂养的宝宝，大便通常会干燥粗糙一些，颜色为淡黄色或土黄色，略带酸臭味，一天1~2次。有时大便发黄中带绿或青绿，这是因为配方奶铁质含量相对高一些，当宝宝吸收不完全时，多余的铁质就会使大便带绿色。如果发现宝宝几天不排便，或排便时很痛苦，憋得满脸通红，排出的大便又干又硬，呈小球状，大便表面甚至有新鲜血丝，就是便秘了，可以喂奶1小时后，给宝宝做腹部按摩：以肚脐为中心顺时针揉肚子，每次约2~3分钟，促进肠蠕动。

新生儿宝宝体温调节能力差，环境温度会造成体温升高或降低，影响生长发育。正常体温下，宝宝脸色红润，手足温暖，不出汗，吃睡正常。若体温异常，要检查环境温度是否适宜，宝宝衣着是否合适。若体温仍不能回复正常，或者有鼻塞、咳嗽等其他症状，需至医院就诊。

