

平衡饮食 抵御疾病

# 换季时多吃防癌“药用”蔬菜



分钟后冲洗沥干。这样加工的蔬菜看上去保持原有的鲜绿,而且味道还非常好。  
3.临吃前再拌匀  
加入沙拉酱的蔬菜很快就会出水,而且沙拉酱也会沉积在碗底,整个菜的美味就受到了影响。一个小方法就是,在洗菜时用淡盐水泡一会儿,等于腌出水,再用清水洗一下,最后等吃之前再放调料搅拌。  
4.用酸奶代替沙拉  
沙拉酱能量很高,脂肪含量最高的可达76%,建议将沙拉酱换成原味酸奶。酸奶可以改善肠道消化功能,降低胆固醇。

推荐:一道“菜”防一种病

夏秋交替的时节,人们不但容易发生肠胃不适,还会脸上长粉刺、食欲下降、口腔溃疡、便秘,而且特别容易感冒。  
中央国家机关烹饪协会侯玉瑞、解放军总医院营养科刘英华两位专家一起教您用均衡的饮食来抵御疾病的入侵,有针对性地多吃些富含维生素和高膳食纤维的蔬菜,就像吃了感冒、痤疮、胃病、便秘、腹泻的“免疫药”一样,让您健康、轻松地迈进秋天的大门。

1.预防感冒:莴笋菜花汤

季节交替的时期,气候变化无常,人体一时难以适应,免疫力也不知不觉地在下降,这时就容易让感冒病毒钻空子。补充足够的维生素C是一个预防感冒的好办法。

推荐“药用”蔬菜:

菜花含有的维生素C含量比大白菜、黄豆芽菜要高3~4倍,比柑橘中的含量也要高出2倍。中医素有“白色入肺”之说,洁白的菜花无疑是一种适时的保健蔬菜,不但能预防感冒等呼吸道疾病,还是一种非常好的血管清剂。  
莴笋中的含碘量高,这对人体的基础代谢和体格发育很有利。莴笋叶的营养远远高于莴笋茎,秋季爱患咳嗽的人多吃莴笋叶可平咳。

推荐吃法:莴笋菜花汤

做法:将莴笋切片,叶子切成小段,菜花掰成小朵,鸡胸肉切成薄片,用水淀粉、微量盐和味精抓匀,坐锅烧水,将姜末、肉片先放入开水中,半分钟后放入准备好的莴笋和菜花,再煮3分钟,可根据喜好掌握蔬菜的软硬程度。再加入适量盐和鸡精,即可出锅食用。

2.消化不良:韭菜肉丝

到了秋天,人们都不约而同地补起了秋膘,可是已经适应夏季清淡、少油的饮食

后,胃部很难在短时间内很好地消化那些大鱼大肉。因此,食滞、消化不良等现象屡见不鲜。这时吃些除积健脾、增进消化的食物最有帮助。

推荐“药用”蔬菜:

韭菜富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食纤维。食用韭菜,可以起到消食导滞、除积健脾、促进食欲的作用。

香菜香味独特,具有刺激食欲、增进消化等功能。中医认为,香菜有温中健胃的作用,适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。

推荐吃法:韭菜炒肉丝

做法:猪肉切丝,香菜、韭菜洗净,切成小段;先把猪肉丝下锅下一油,把韭菜煮成七成热,将姜末、蒜蓉用油爆炒,再下韭菜、肉丝炒熟,最后出锅时撒上香菜。

3.口腔溃疡:番茄菠菜汁

初秋,气候开始变干燥,一旦蔬菜、水果、水分摄入量不够,就容易上火,口腔里也会跟着出现溃疡、发炎等问题。

推荐“药用”蔬菜:

菠菜中丰富的核黄素是有效预防口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的重要营养素。

番茄有清热解毒、生津止渴等作用。临床上多用于治疗口干舌燥、食欲不振、胃热口苦、牙龈出血、口疮、口苦等。

推荐吃法:番茄菠菜汁

做法:500克番茄洗净,用热水烫后,将皮去掉,然后捣烂挤汁,取汁150毫升;600克菠菜洗净,并切碎,用榨汁机榨汁,取汁150毫升;两汁混合搅匀,煮熟,即可服用。

4.促进睡眠:芹菜洋葱沙拉

夏秋交替的时节,温差较大,早晚凉,中午热,对于体质较敏感的老年人来说,身体很难马上适应这种变化,直接影响到内分泌和神经系统,导致睡眠质量下降,而且还特容易失眠。

推荐“药用”蔬菜:

芹菜中富含多种维生素和微量元素,具有降血压、降胆固醇和镇定神志的作用。洋葱的特殊香气可刺激大脑皮层,产生镇静的作用。切碎装入布袋放在枕边,临睡前闻一闻,有催眠的效果。另外,洋葱含有丰富的维生素、钙、磷等矿物质,对于大脑神经系统也有营养作用。

推荐吃法:芹菜洋葱火腿沙拉

做法:将芹菜、洋葱洗净切成小碎丁,火腿也切成小碎丁,用从超市买来的沙拉酱搅拌,即可食用,也可只放盐、醋和少许味精搅拌均匀。

## 煎煮中药的基本常识

一、煎药前的浸泡

一般加冷水没过药面,浸透后再煎煮,则有效成分易于煎出。一般浸泡30分钟左右即可,但也要根据药材自身质地的轻重和季节、温度的差异分别对待。花、草、叶可浸20分钟;根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材宜浸泡30~60分钟。总之以药材浸透为准。

二、煎药用具的选择

煎煮容器与药液质量关系非常密切,历史记载认为,“银为上,磁者次之”,不主张用锡、铁之类的锅煎煮。因为有些药物遇到锡、铁等金属后会发生沉淀,降低溶解度,甚至会引起化学变化,产生副作用。目前多主张使用陶瓷、瓦罐而不用铁锅、铜锅,最好也不用铝锅及不锈钢、搪瓷器皿来煎药,以确保中药的疗效。



三、煎药用水的选择

水是煎煮中药汤剂的最常用溶剂,一般宜选用洁净的冷水,如自来水、井水、蒸馏水等。用水量应视药物的重量、体积、吸水能力、煎煮时间、火候及所需的药量等因素来决定,一般以水漫过药面半寸左右为宜。煎药的用水量应一次加足,不要中间数次加水,更不能把药煎干了再加水重煎,煎干的药应弃掉。

四、煎药的火候

煎煮中药有“武火、文火”之分,急火煎之为“武火”,慢火煎之为“文火”。一般先武后文,即开始用大火,煎沸后改用文火。不同的方剂需用不同的煎煮时间。治疗外感表证的发汗解表药煎煮时间宜短,治疗虚证的滋补药煎煮时间宜长。

五、服法有讲究

煎好的汤剂一般在饭前一小时服用,对肠胃有刺激的药物宜在饭后服,滋补药宜空腹服,安神药宜在睡前服,慢性病宜定时服。一般一剂分2~3服,一日一剂,如遇特殊情况,可以一日连服两剂,以增强疗效。通常中药汤剂应当温服,而针对具体情况也可凉服。

六、服药时的“忌口”问题

服药期间凡属生冷、腥臭等不易消化或有刺激性的食物,都应根据需要予以避免。此外,除地黄、何首乌、葱、蒜、萝卜、薄荷、蟹肉、茯苓、醋、蜂蜜、生葱等常规外,还应根据具体病情按医嘱执行。

七、煎中药为什么要加锅盖

一些人在煎中药时,为了操作方便,常不盖锅盖。为此,中医提醒患者,煎中药时莫忘盖锅盖。

经研究,绝大多数植物类中药,如木兰花科、芸香科、菊科等植物都含挥发油。挥发油在医学上具有驱风、抗菌、消炎、镇痛等作用。但是,挥发油在水中的溶解度很小,绝大部分挥发油的比重都比水轻,所以很容易随水蒸气一起蒸发出来,如果煎中药不盖锅盖,中药内的有效成分便易随水蒸气“跑”出去,降低药物疗效。

八、煎中药怎样掌握火候

煎中药很讲究火候,也就是说很注意煎药火力及煎药时间的长短。火候的掌握也要根据药物的性质。解表类药物气味芳香,含挥发油的有效成分居多。久煎能使之过度挥发而造成损失,一般宜用武火急煎,煎煮时间要短,头煎药煎沸15分钟即可,二煎药煎沸10分钟即可。补益类药物,因其滋腻厚重,需久煎方能出汁,一般用武火煎沸,后改为文火煎,头煎药煎沸后,再用文火煎20~30分钟,二煎药煎沸后用文火煎30~40分钟。煎煮时间长的药物,在煎煮过程中需搅拌2~3次,以防底层药物焦糊。有些人不小心将中药煎糊了,便又加水再煎,给人服用,这样做是不妥当的,甚至会发生危险。因为焦糊的药物可能会发生质的改变。

九、煎煮中药并非越久越好

日常生活中,大多数人都以为中药煎煮越久越好,煎煮时间越长,有效成分越多,其实不然。煎中药是将中草药中的有效成分不断释放、溶解的过程,当中药与药液中的有效成分浓度平衡后,这一过程就停止了,再连续不断地煎,不仅不会使药物内的有效成分继续溶解,反而令药液中的有效成分不断蒸发而减少,甚至使有效成分在长时间的高温中遭到破坏,导致药效降低。

由此可见,中药并非煎得越久越好,不同的处方,煎开后的时间要求也不同,应遵医嘱。

十、中药煎煮之前可别洗

中药煎煮前不要清洗,这是因为:  
1.水洗可使药物的水溶性成分丢失:由于不少药材中含有糖和皂苷,可溶解于水中,经水洗后,将丢失一部分的有效成分,导致药效降低。  
2.水洗可使粉末类药材丢失:中药中不少药材是粉末类的,也有的在配药时需研碎,如桃仁、龙骨、滑石粉等,如果用水洗,会造成这些药物的流失。  
3.水洗可导致部分药材辅料丢失:由于有的药材在炮制过程中加入蜜、酒、胆汁等辅料,而这些辅料易溶于水,若用水冲洗,可导致部分辅料丢失。如常用药材中的胆南星、酒制大黄等。

# 秋季应谨防哪些疾病?

一、防暑防燥:初秋暑热未退,若在室外活动,更应注意多喝水,多吃蔬菜水果,进食防暑饮品,并做好防护措施,比如:配戴墨镜和遮阳帽等,尽可能避开中午阳光炽热时进行室外作业,以达到滋阴润燥的目的。同时还应注意涂抹滋润皮肤的护肤品。  
二、预防脑血管等缺血性疾病:有研究报告,脑血管等缺血性疾病以秋季发病率较高,且发病时间多在长时间睡眠的后期。建议秋季适当早起,可减少小血栓形成机会,对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。  
三、预防胃病复发:胃及十二指肠溃疡的发生、发展与人的心理、情绪密切相关。

要经常保持精神愉快,避免紧张、焦虑、忧伤等不良心理因素的刺激。注意饮食调摄,胃病患者饮食应以温、软、淡、素,易消化为宜,做到少吃多餐、定时定量。进食时还要细嚼慢咽,切忌暴饮暴食,伤害肠胃。不吃生冷、过热、过硬、油腻和刺激性食物,戒除烟酒,以防刺激胃黏膜,促使溃疡恶化和复发。  
四、预防腹部受凉:防止腹部受凉,要随气候变化及时增减衣服,夜晚睡觉时要盖好被子。合理安排工作和休息,注意劳逸结合,保证充足睡眠,防止过度疲劳。加强体育锻炼,减少发病机会。  
五、预防儿童腹泻感冒:秋季腹泻多见于3周岁以下小儿,特别是18个月以内的

婴幼儿更为多发。儿童保健时要注意重视食品卫生,不吃生冷食物,玩具与食具定期煮沸消毒,给宝宝喂奶前母亲最好用温开水洗净乳头。同时搞好环境卫生,如果发现病儿,立即隔离治疗,处理好排泄物,避免健康儿童与病儿接触。  
秋季也是小儿常患感冒的时节,尤其是中秋前后,秋风袭来,早晚较凉,体质弱



的孩子很容易感冒。预防之道就是要注意气候变化,冷热当心,及时添衣加被。孩子在外面玩得满头大汗回家时,要马上帮他擦拭,不要把衣服脱掉吹风,否则容易感冒,注意给孩子增加营养,提高抗病能力。

## 打呼噜是一种普遍存在的睡眠现象。打呼噜使睡眠呼吸反复暂停,造成间歇性缺氧,容易诱发高血压病、冠心病、心律失常、脑血管疾病等——

# 打呼噜是健康的大敌



疾病有关。那么,如何界定这个病症呢?

每停顿10秒以上为一次呼吸暂停,每晚7小时睡眠过程中呼吸暂停反复发作30次以上或者睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)≥5次/小时,即为睡眠呼吸暂停综合征。

值得关注的是,睡眠呼吸暂停综合征对人体的危害极大,因为人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过。正常人在睡眠时呼吸均匀,氧气摄入量可满足身体各部位的需要。而每晚7小时睡眠,呼吸暂停的人则有300~400秒处于无氧吸入状态,血氧浓度低于正常值8%~9%,这样夜复一夜,年复一年,支离破碎的睡眠,使氧气摄入量明显减少,身体各重要部位缺血缺氧,诱发各种严重疾病,如果脑细胞组织持续缺氧4~6分钟就会引起脑细胞的不可逆性死亡。53%的患者脑血管意外发生在夜间睡眠时,近来的研究表明,打鼾与呼吸暂停是脑血管病一个独立的发病诱因,是发病的主要原因之一。

打呼噜在夜间死亡率急剧增加,未经治疗的打呼噜,病史在5年左右的死亡率为11%~13%,每小时呼吸暂停大于15次,8年打呼噜病者,死亡率为37%,因丈夫打鼾而有72.5%的妻子每晚睡眠少1~2小时,或有30.6%从鼾声中惊醒,9.7%的妇女因丈夫的鼾声而导致神经衰弱。由此可知,打呼噜绝不是正常现象而是严重疾病,是诱发其他疾病的罪恶之源。

医学研究证实,打呼噜发生的主要原因是鼻和鼻咽、口腔和软腭及舌根三处发生狭窄、阻塞,再加上睡眠时咽部软组织松弛,舌根后坠等导致气流不能自由通过咽部的气道,振动咽部软组织就会发出一种巨大的鼾声——打呼噜。

如果晚上打鼾,且伴有以下症状,是身体发出的危险信号:

- 睡眠打鼾,张口呼吸,频繁呼吸停止
- 睡眠反复憋醒,睡眠不宁,诱发癫痫
- 睡不解乏,白天困倦、嗜睡
- 睡醒后血压升高
- 睡眠浅,睡醒后头痛
- 夜间睡眠心绞痛,心律紊乱

- 夜间睡眠遗尿、夜尿增多
- 记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低

- 白天入睡非睡,工作、开会、吃饭时也难以抑制地入睡
- 阳痿、性欲减退
- 老年痴呆
- 一旦出现上述症状,首先需要立即前往医院就诊,并完善睡眠呼吸监测、鼻咽喉纤维镜等检查,通过专业检查,进一步明确疾病的性质和严重程度,再由专科医生根据检查结果进行治疗。
- 日常生活中可以这样减轻打鼾症状

  - ◇养成定期锻炼的习惯,减轻体重
  - ◇睡前尽量不要饮酒,不要喝浓茶、咖啡,也不要服用某些药物,因为酒精、镇静剂、安眠药以及抗过敏药物都会使呼吸变得浅而慢,并使肌肉比平时更加松弛,导致咽部软组织更容易堵塞气道
  - ◇睡觉采取侧卧位,改变习惯的仰卧位睡眠
  - ◇对于吸烟人群,一定要戒烟以增强肺功能