

春季肝火旺 养肝护肝正当时

几场春雨之后,草木全绿了,一派欣欣向荣、阳气升发之气。中医认为,“肝者,通于春气”,春季是养肝保健的好时机,需顺应其向上、向外、舒展等季节规律,在生活上不宜与其相悖,否则就会伤肝。

春天为啥易睡不好、发脾气?
广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师邓聪介绍,《黄帝内经》称,肝主春。春季属木,肝脏亦属木,木气旺,正像树枝要伸展,有一种生长的焦躁。一旦肝的气机稍有不顺,立刻郁而化怒,怒而生火。爱发脾气,也是肝火旺的表现。而春季肝阳亢盛,肝中阴血不足,无法收敛阳气。飘散于外的阳气难入于阴,神魂不安,自然夜卧不佳。所以,春天也是很多人出现睡眠障碍的季节。

肝气畅达不压抑 春天养肝四要点

《黄帝内经》说:“春三月,天地俱生,万物以荣。生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝……”这是中医在春季养肝的重要原则。简单

一点说,按照自然规律,大地回春,到处都是生机勃勃的“阳气上升”之象。这种季节和气候特点,与肝主疏泄、喜欢伸展条达,喜欢向上向外,不喜欢受压抑的特点是一致的。如果违背了这个自然规律,就会伤肝。专家特别从生活的四个方面提醒大众养肝的要点:

情志——多鼓励,少批评

肝主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。邓聪说,要顺应春阳生发舒张的特点,使情志保持积极乐观、豁达大度、生机盎然的状态,古人认为,在春天要少发脾气、多鼓励少批评惩罚以保持愉悦的情绪、乐观的心态。避免剧烈的情绪波动,伤及肝气,以防暴怒伤肝。

活动——多外出,少闭门

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。披发缓行,以使志生。”古人说得十分清楚,春季就是活动起来,这大概也是为什么要此时踏青春游的道理。万紫千红总是春,明媚的春光,娇艳的花朵,在这样的美景里走一走,拍一拍照,娱乐身心,浑身舒畅,

哪里还会肝气郁结呢?

起居——多休息、少熬夜

春季要注意休息,尤其要保证睡眠时间,充足的睡眠才可润养肝脏阴血,使肝主疏泄的功能正常,气机通畅、气血调和。同时为了有助于阳气升发,春季宜夜卧早起,起床后穿上宽松舒适的衣服,在庭院或场地上舒展形体、信步慢行。

饮食——多辛甘、少酸泻

邓聪认为,在春季宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。食辛甘发散之品可顺应肝气之生发,有利于调护阳气,如葱、韭菜、香菜、薄荷、豆芽、荠菜、花生、枸杞子等。由于春季肝旺容易克脾土(木克土),“当春之时,食味宜减酸宜甘,以养脾气,饮酒不宜过多,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”所以,应遵从“省酸增甘”的原则,少食酸味食品,多吃一些甘味食物以培补脾土,如春笋、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。

(报摘)

抗癌谣言你千万别信

癌细胞在人身体内就像脱缰的野马,疯狂蚕食着正常细胞的地盘,并与正常细胞抢夺营养。正因为癌细胞的“疯狂”,癌症的治疗才变得困难重重。

在各种抗癌消息的轮番轰炸下,你都信了几条?

误区一:酸性食物导致癌症

的确,很多癌症病人体液的pH值呈酸性,使人误认为是因为常吃酸性食物导致的。但人体体质并无酸碱之分,健康人的血液是呈弱碱性的,pH值一般在7.35~7.45之间。

由于环境污染、不正常的饮食习惯等多种原因,都会导致体质逐渐转为酸性,但并不会直接影响癌症的发病率。

误区二:既然癌细胞爱糖,那我就不吃糖

我们平常吃进去的绝大多数碳水化合物都会转化成葡萄糖、果糖或者其他小分子糖,这些糖还得给那些需要能量的组织提供补给呢,所以不可或缺糖。

但是,为了保持健康以及防止过度肥胖,理所当然应该限制含糖食物的摄入,但这和“含糖食物会为癌细胞提供营养”的说法是风马牛不相及的。

误区三:保健品、补品可以预防癌症

实际上,根本不存在什么超级补品,那些华丽的宣传只不过是一种商



业销售手段而已。

在日常生活中,真正科学的建议可能还是以前提过的那些无聊的“老生常谈”——多吃水果、蔬菜、纤维、白肉和鱼类,少吃脂肪、盐、糖、红肉或者加工肉制品,还要记得少饮酒多运动哦。

误区四:剩菜剩饭/隔夜菜会致癌

部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置时间过久,在细菌的分解作用下,便会还原成亚硝酸盐。而亚硝酸盐的确有致癌作用,并且进行高温加热后也杀不死。

看到这,是不是虎躯一震,难道吃了这么多年的剩菜都把“癌”吃进去了?放心,亚硝酸盐不会致癌,分解成亚硝胺才致癌,但亚硝胺一般很容易被分解,所以“隔夜饭菜致癌说”不成立。

不过从健康角度来说,隔夜菜尤其是隔夜的青菜,最好少吃或别吃,尽量多吃新鲜蔬菜。

误区五:微波食物可能致癌

先给大家吃个定心丸,不会致癌!其实,微波只是加热食物中的水分子,而食物本身不会发生任何化学变化,更不会产生致癌物。

(央广网)

研究称食物“炭化”或增加患高血压风险

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院一项研究显示,常吃“炭化”的肉类食品,如烤肉,可能增加罹患高血压的风险。研究人员认为,饮食健康不仅要注意肉类摄入量,还得注意烹饪方式。

这一发现依据三项长期健康研究,合计涉及近10.4万名美国人。研究开始之初,所有参与者都不是高血压、心脏病患者,多数参与者一周食肉至少两次。随后12至16年间,超过3.7万名参与者患高血压。研究人员21日在美国心脏病协会会议上报告,每月食用烤肉15次以上的参与者,罹患高血压的风险比每月吃烤肉少于4次的人高17%;喜欢食用全熟肉类的参与者罹患高血压风险比喜欢略生肉类的参与者高15%。研究中的肉包括牛肉、禽肉和鱼肉。研究人员强调,这一发现不能证明因果关系。

美国健康生活新闻网援引美国心脏病协会发言人琳达·范霍恩的话报道,出现这种关联的关键可能在于食物“炭化”。这一过程会产生一系列化学物质,包括杂环芳香胺和多环芳香烃。范霍恩并未参与这项研究。哈佛大学研究人员说,实验室研究显示,这些化学物质会引起炎症反应,从而增加高血压等疾病风险。

研究人员认为,以“中等温度持续”烹饪肉类,如煎,可能是较为健康的选择。

范霍恩认为,避免肉类炭化是一种明智做法。她强调,整体的饮食和生活习惯对保持健康血压至关重要,“我们有很多经研究证明有效的降压建议,减少盐分摄入、多吃蔬菜水果、坚持规律运动、保持健康体重等,限制全熟肉量是多项措施中的一个”。

(新华网)



橘子是防癌的好帮手 快吃起来

湖南省肿瘤医院主任营养师 胡小翠

加工肉制品指经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理、用以提升口感或延长保存时间的肉类。如果采用加工时高温熏烤或为了保存调味添加大量的盐或者短时间摄入量过高都有致癌风险。

因为加工肉不仅含有强致癌物苯并芘,还含有相当比例的亚硝酸盐,亚硝酸盐会在特定条件下转化成强致癌物亚硝胺。而亚硝胺的“对手”就是维生素C。它能抑制亚硝酸胺的合成,从而减少亚硝胺产

生。此外,它还具有抗氧化、抑制肿瘤作用。橘子属于柑橘类水果,柑橘类还包括橙子、柚子等也有同样效果,以深色为佳。另外,绿叶菜、鲜辣椒、苦瓜等也含有丰富的维生素C。