

解除春困膳食有方 你知道了吗

□ 山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

每到风和日丽的春天,人们常常会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这就是俗称的“春困”。为防止春困,除了要坚持体育锻炼,多到户外活动,呼吸新鲜空气外,还应注意饮食,多吃蛋类、豆制品及新鲜蔬菜和水果等。这些食物富含糖类及维生素B₁、维生素C,可以促进身体新陈代谢,有利于改善脑组织的能量供应状况而消除疲劳。其中维生素C是一种强还原剂,参与体内多种氧化还原反应,可促进物质代谢,保持大脑处于清醒状态。

中医认为,春应肝。肝血不足或摄生不当均可导致气虚,使人感到精神疲乏、四肢乏力、少气懒言、易出汗等。此

时应选择些甘平益气、养血类食物以益气补虚而解疲乏。这里介绍几则解除春困并能健脑补肾的食疗方法供选用。

核桃丹参佛手饮:核桃仁5个,佛手片6克,丹参10克。将丹参、佛手片加水适量煎煮至沸,去渣取汁,在此汁液中加入捣烂如泥的核桃仁拌匀,用小火煎煮10分钟,待温度适宜时即可饮用。

二米红枣粥:糯米100克,薏米仁500克,红枣50克,红糖适量。将糯米捣碎,薏米仁洗净,红枣去核,共放入砂锅内,加水适量煮粥,待粥煮至浓稠时,放入红糖稍煮片刻即成,佐餐食用。

补虚正气粥:炙黄芪30~60克,党参30克,粳米100克,白糖少许。将黄芪、党参切成薄片,用冷水浸泡半小时,入砂锅煎沸后,改用文火煎成浓汁。取

汁,再加冷水如上法煎取二汁,去渣将一二煎药汁合并,分2份于每日早晚同粳米加水适量煮粥。粥成后,加入白糖少许,稍煮即可。3~5日为1个疗程,间隔2~3日后可续服。

补脑提神羹:银耳6克,猪脑2个,黑木耳6克,香菇6克,鹌鹑蛋5个。将银耳放入水中浸泡,拣去杂质;香菇切丝,猪脑去筋,蒸熟切粒;放入开水锅内煮熟,再放入去壳鹌鹑蛋,加入调味品和淀粉即成羹。每日服2次。具有提神解乏的作用。

参枣汤:党参20克,大枣10枚。水煎服,每日1剂,分1~2次服用。

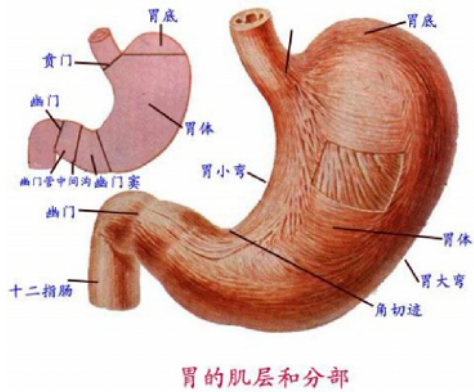
芪精枣汤:黄芪15克,黄精10克,大枣6枚。水煎服,每日1剂。适用于气虚体弱、倦怠乏力等病症。

山药核桃粥:鲜山药100克,扁豆、核桃仁各50克,粳米60克,精盐、味精、生姜、葱花各适量。将山药洗净、切片,与扁豆、核桃仁、粳米共放入砂锅内,加水适量煮粥,待粥将熟时加精盐、味精、生姜、葱花调味即成,佐餐食用。

砂陈鲫鱼汤:砂仁5克,陈皮半个、鲫鱼1~2条(约300~400克),生姜3片。砂仁打碎;陈皮浸泡、去瓢;鲫鱼宰净,去肠杂,置油锅慢火煎至两边微黄,铲起,然后与生姜一起放进瓦煲内,加入清水2500毫升,武火煲沸后,改为文火煲2小时,调入适量食盐和麻油便可。此量可供3~4人食用。具有健脾胃、祛水湿的功效,是民间一道春困时的养生靓汤,男女老少皆宜,尤为适宜女士服用。

■ 医生在线

7类人最爱“惹”胃癌 千万要当心!



胃肠道肿瘤是常见的恶性肿瘤,但它们并不是不治之症,依靠现在的医学技术,早期诊治可使5年生存率超过90%。

胃癌的发生有一个漫长的演变过程,一般经过“幽门螺杆菌感染→慢性萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌”的过程。如今,完全可以通过胃镜检查,早期发现病变,早期诊断治疗,早期阻断胃癌的发生。

胃镜检查具有直观性,直接夹取活体组织进行病理检查,是目前诊断胃癌的“金标准”,对于早期胃癌的筛查有着不可替代的作用。以下7大类“胃癌高风险人群”需要注意。

- 1.胃癌或食管癌家族史者;
 - 2.接受过胃部分切除手术、有胃息肉和有胃癌前病变(如慢性萎缩性胃炎等)者;
 - 3.感染幽门螺杆菌者;
 - 4.有不良饮食习惯者,如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者;
 - 5.恶性贫血的患者;
 - 6.长期酗酒、吸烟者;
 - 7.精神受刺激和爱生闷气者。
- “早发现、早诊断、早治疗”是大肠癌患者获得高治愈率的重要因素。我国各地普查结果综合显示:大肠癌检出率约0.037%~0.6%。在检出的大肠癌中,早期大肠癌占15%~25%。早期筛查可以大大提高无症状大肠癌的发现率,将肿瘤扼杀在萌芽中。
- 根据统计数显示,40岁以后,大肠癌的发病率开始明显上升,大约75%的大肠癌发生于这个年龄段后。

因此,40岁后,若本人有癌症史、肠息肉史或者一级亲属(即父母、兄弟姐妹、子女)有大肠癌史;或者本人有以下两项或两项以上的情况,比如近两年来慢性腹泻累计持续超过3个月、慢性便秘每年在两个月以上;有黏液或血便史、慢性阑尾炎或阑尾炎切除史、慢性胆囊炎或胆囊切除史;近20年来有重大精神创伤经历,都应及时到医院接受电子肠镜检查。

(生命时报)

春夏时节 孩子注意防范手足口病

□ 赵锦

监测数据显示,每年4~6月是手足口病的春夏季流行高峰,近期长沙手足口病疫情上升趋势明显。疾控专家提醒,孩子要注意防范手足口病。

手足口病是一种儿童常见传染病,主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、唾液等或被其污染的物品、环境而感染。大多数患者症状轻微,以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡、手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征,7~10天后可康复。少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、肺水肿、心肺功能衰竭等。发病人群以5岁及以下儿童为主,重症、死亡主要集中在3岁以下儿童。

引起手足口病的主要病原体是肠道病毒,以肠道病毒71型(EV71)和柯萨奇病毒A16型(Cox A16)最为常见,其中重症和死亡多数由EV71感染所致。同一儿童可因感染不同的肠道病毒而多次发病。

目前,针对肠道病毒71型



(EV71)的单价疫苗已上市,可有效预防EV71相关手足口病,显著减少重症和死亡的发生。接种EV71疫苗的适龄儿童为6月龄至5岁,建议尽早接种,低龄儿童尽量在12月龄前完成接种程序。如既往手足口病是由EV71引起的,无需再接种EV71疫苗。

此外,保持良好的个人卫生和环境卫生也是预防手足口病的重要

手段,具体包括:注意手卫生,饭前便后、处理呕吐物或更换尿布后要洗手;打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口鼻;不与他人共用毛巾或其他个人物品;避免与手足口病患者接吻、拥抱等密切接触;对儿童常接触的玩具、家具等进行清洁和消毒。为防止将病毒传染给他人,患病儿童应居家隔离至康复后一周。

■ 健康厨房

厨房臭味巧妙去除

- 厨房的角落难免会产生各种臭味,与其使用市面上含有化学成分的清洁用品,不如试试除厨房臭味的小方法,既天然又无害。
- 1.饭盒中的异味。用来装各种食物的饭盒,使用时间长了后会有有一种馊味,洗洁精也洗不掉。可以倒入淘米水浸泡30分钟,饭馊味就会被去除了。
 - 2.垃圾桶臭味。厨房角落的垃圾桶会发出臭味,往往是里面残留的水分导致的。在垃圾桶底部垫上报纸,吸收多余的水分,保持干燥,可有效抑制臭味。
 - 3.鱼腥味。处理水产品后,手上、案板、水槽等处很容易留下鱼腥味,可以尝试用泡过的茶叶末搓洗。
 - 4.排水口臭味。打扫卫生时,厨房的排水口常会被忽略,容易留下污垢,发出臭味。倒入一些浓盐水,即可除臭。
 - 5.冰箱异味。电冰箱用久了如果不常清理,就会发出难闻的怪味,让人难以忍受。往里面放入烤焦的面包片,就能吸收冰箱中水分带来的异味。
 - 6.塑料容器的异味。塑料饭盒、餐具等长时间使用后,会留

- 下一股菜和油的味道,难以洗掉。可以将圆白菜、白萝卜叶等蔬菜切碎,放入容器内密封好,放置一天,异味就能清除。
- 7.烧烤留下的油烟味。如果没有条件去户外,只能在密封的厨房烧烤。但是,烧烤后留下的味道就算通风也很难消除。在味道重的地方放几片橘子皮,即可带来清新空气。
- 8.生活垃圾的臭味。剩饭剩菜、厨余垃圾如果不能及时扔掉,可以滴上几滴白醋,即可掩盖臭味。

(报摘)