

4项自我检查测试抗病能力

这个流感季你中招了吗?最近一段时间,在各种病毒的夹击之下,有人发烧躺倒入院求医,有人却安然无恙。这个时候,就能看到个体抗病能力的差距了。一个人的抗病能力如何,可以从内脏功能、营养状态等4个方面进行自查。(中国健康促进与健康教育协会理事 范志红)

第一项 内脏功能和代谢功能

研究发现,那些肝肾功能正常、心肺功能好的人,抗病能力往往越强。

具体检查项目

您的血糖过高或过低吗?您有高血压吗?您有血脂异常吗?您的肝肾功能一切正常吗?

您有没有已经诊断出来的慢性疾病?

检查结果分析:那些有冠心病、糖尿病、痛风等代谢性疾病的人,肝肾功能不佳的人,抗病能力很难处于最佳状态。

第二项 营养状态和胃肠功能

饮食是为免疫力充电的重要帮手。生活中,大家要注重均衡饮食,保障摄入各种营养素。以维生素A为例,它被誉为人体第一道防线的“守护神”。缺乏维A容易导致呼吸道黏膜上皮细胞萎缩,纤毛数量减少,人体对外防护的第一道防线就不给力,病菌便极易侵入体内。

具体检查项目

您经常不吃早餐吗?您刻意少吃或不吃主食吗?您很少吃肉、鱼、蛋、

奶等食物吗?您很少吃新鲜蔬菜吗?

您经常食欲不振,很多食物都不想吃吗?

您常有胃胀、胃疼、腹泻等情况吗?

您是否身体瘦弱、力气小、怕冷?

检查结果分析:摄取足够能量和营养素,才能经得起与病毒斗争的消耗。我们还发现,那些有肌肉、身体强壮的人,更容易击败病毒。而身材瘦弱者,往往更容易病倒。

第三项 身心压力状态

有研究发现,身心压力大的人,往往会出现这些身体不适:体重或会不断增加、血压长期处于高位、关节常有疼痛等不适、特别容易感冒等。

具体检查项目

您能在夜里11点之前休息吗?

您经常觉得疲劳,有时累得不想娱乐,甚至懒得吃饭吗?

您在生活中常有不顺心、烦躁或焦虑的感觉吗?

您和同事、邻居的关系紧张吗?

您和家人相处感觉缺乏和谐感和放松感吗?

检查结果分析:日常生活中,经常熬夜、心情紧张,和家人亲友发生感情冲突等,都会升高压力激素,而压力激素异常上升时,会大幅度降低抗病力。

第四项 运动健身状态

现代医学已证实,适当运动有助于提高抗病能力,降低失能的发生率。

具体检查项目

您有规律运动的生活习惯吗?

您的体力是否能达到同龄人的平均水平?

您在很疲劳的状态下也要坚持运动吗?

您是否好几天不运

动,但一次性运动量很大?

检查结果分析:适度运动能提升抗病力,特别是在空气新鲜环境中做有氧运动。但是,如果平日不运动,偶尔突然大量运动,则会适得其反降低抗病力。要注意的是,运动后要及时穿上温暖的衣服,补充足够的营养,晚上好好休息,避免过度疲劳。

■穴位按摩

艾灸穴位改善体寒

生活中,很多人尤其是女性都为“体寒”所困扰。无论是数九寒天,还是炎炎夏日,她们总感觉手脚冰凉,穿再多也无济于事,有时吃了稍凉的食物,准会拉肚子。

日常调理体寒,饮食上要注意少吃生冷食物,如苦瓜、鸭梨等瓜果,尽量不吃冰淇淋等。北方人可适当多吃温热的食品,如牛羊肉等;南方人可吃鸡、鸭等甘温食物。体寒人群应避免在阴冷潮湿的环境停留太久,时常出门晒太阳,能激发身体阳气,达到驱寒效果。

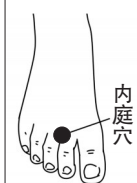
艾灸穴位是改善体寒体质的不错方法。建议平时艾灸丰隆穴(位于小腿外膝眼和外踝连线的中点)、足三里穴(位于外膝眼直向下四横指处)、三阴交穴(位于小腿内侧足踝上方四横指处)、神阙穴(位于脐窝中央)等穴位。(摘编自央视)



按摩内庭穴 降胃火

寒冷的冬天吃一顿热乎乎的火锅,再配上一杯啤酒,生活美滋滋的。但是中医师会告诉你,这样吃吃喝喝容易上火。中医认为,酒属于温热食物,而羊肉也是容易上火的食物,如果两种食物一同吃,往往容易引发皮肤瘙痒、消化不良等上火症状。

如果吃完羊肉出现消化不良、上火等不适时,可及时按摩内庭穴来缓解。此穴位于足背第2、3趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处。每次按摩10分钟即可,如果不方便弯腰按摩,可用另一只脚的后跟放在脚背上,从脚背往脚面上推。(摘编自《大河报》)



■食疗药膳

喝水果茶温暖脾胃

冬天想吃水果又怕脾胃寒凉,喝水果茶是个不错的选择。

有人会担心:用水果煮茶,会不会损失营养?事实上,水果即使煮熟了,矿物质、膳食纤维、蛋白质、碳水化合物等都不会怎么损失。唯一损失较多的是维生素,但损失范围也只在10%—26%左右。

水果茶的具体做法是:取苹果、雪梨各1个,柠檬3片,橙子1个。将所有水果洗净去皮,除柠檬片以外全部切丁切块。养生壶中放入2包红茶包,加入各种水果,倒入沸水,加盖闷5分钟即可。因为不加糖或少加糖,风味会略差,所以选水果的时候,尽量选择酸一点的柠檬和其他甜一点的水果相搭配,这样口感会比较好。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)



酿酒达人从不贪杯

在广西北部南丹县,几乎家家都有酿酒秘方。前不久,我们登门拜访了一位在当地非常有名的“酿酒达人”——102岁的吕淑娟,周边十里八乡的村民都喝过她酿的酒。

刚到吕淑娟家,她就热情地招呼我们品酒,这是她今天刚酿出来的新酒。虽说酿酒技艺早已传承给儿子,但美酒品质的把关,还得由她亲自监



督。大家正要举杯时,吕淑娟有话要说:“我喝酒从不贪杯,喝多了身体吃不消,第二天会很累的。”

在南丹,一年四季各种水果高挂枝头。吕淑娟喜欢用自家种的红心猕猴桃

来酿制果酒。挑选稍硬的红心猕猴桃去皮洗净,依次摆放在酒坛内,再铺上一层冰糖,反复重叠后就可以倒入自家酿造的米酒了。经过数月的等待,即可开坛饮用。

冬天到了,晚辈们经常用自家酿造的米酒,配上新鲜的羊肉,再佐以红枣、枸杞、党参炖汤,这道清炖羊肉是吕淑娟最爱的冬日营养美食。(广西南宁 邓丹阳)



常吃粗粮血糖为何不降反升

问:我患糖尿病多年,听医生说,适当吃粗粮有利于控制血糖,为何我坚持吃粗粮,血糖却不降反升?我平时常吃的粗粮有玉米、小米、红豆等,请问这些粗粮对血糖有影响吗?(湖北武汉肖先生)

答:并不是所有粗粮都能控血糖,部分粗粮升血糖的速度可能比大米、

白面等细粮还要快。如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。以小黄米为例,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,实际上,黄米粥比白米粥升糖速度更快。

此外,部分人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营

养。但是,这会让食物的血糖生成指数(简称为GI, $GI \leq 55$ 为低, $55 < GI \leq 70$ 为中, $GI > 70$ 为高)升高。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅为23,但如果打成粉冲糊吃,GI则变成了72,可见红豆虽然是低GI食物,但红豆糊却是高GI食物。(中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任医师 于康)