



数九寒冬至

冬令养生

避开误区更健康



本版网络互动: 洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健闻汇

■上海交通大学医学院附属瑞金医院宁光教授领衔的研究团队发现,通过调控 LGR4 基因可以影响肥胖的发生。这一基因好比神奇的开关,可调节白色脂肪和棕色脂肪之间的转化。因此,阻断 LGR4 信号极可能成为肥胖干预的新靶点。

■英国研究人员近日发表报告称,他们利用 3D 打印技术首次让大鼠的两种视网膜细胞,按照其在视网膜组织中的原本方位精准排列队形,以期未来用这项技术修复受损视网膜组织,进而治疗失明。

■我国科学家运用全基因组关联分析方法,首次在汉族人群中发现两个宫颈癌遗传易感变异位点,这一成果发表在国际顶级专业期刊《自然遗传学》上。

■日本研究人员近日宣布,他们通过临床试验发现,将女性体内含量较高的一种激素喷射到自闭症患者鼻腔内之后,能够提高其交际能力。自闭症目前尚无治愈疗法,这一新发现或将有助于开发出治疗自闭症的药物。(据新华社)

动起来

鼻腔干燥出血 多按按印堂穴

由于人的鼻腔黏膜较薄,天气干燥时,黏膜中的毛细血管容易脆变,破裂出血。专家指出,按印堂穴可以保持鼻腔湿润,防止鼻腔干燥出血。

鼻腔内干燥、鼻塞,甚至鼻出血,是因为鼻腔内黏膜较薄特别容易干燥,而黏膜中含有丰富的毛细血管干燥后发生脆变,易致破裂而出血。因此专家建议大家揪额头,用屈曲的拇指和食指轻轻地揪于额头两眉头中间的印堂穴,并轻柔揉动,以局部感觉发麻、发胀为宜,一般揪揉两分钟。这样不仅可以有效改善鼻部干燥,使鼻腔内的黏液分泌增加,保持鼻腔湿润,还可预防鼻炎、感冒等疾病。另外,用热气对鼻部进行熏蒸也可以起到很好的作用;紧急情况下还可以通过用棉签蘸生理盐水擦拭一下鼻腔来应急缓解。

同时,大家可以多吃柑橘类水果和蜂蜜,因为酸味很强的柑橘类水果与蜂蜜放在一起食用,对治疗鼻子干燥十分有效。(据新浪中医)

健议堂

每天一把开心果 能控血糖

据《印度时报》报道,印度国立糖尿病、肥胖症和胆固醇基金会的学者发现,每天食用一把开心果(约 40 克)能减轻糖尿病的症状和降低代谢综合征患者患上心血管疾病的风险。

研究人员选取了近 500 名年龄在 25 岁至 65 岁的糖尿病前期患者,对他们进行了两年的随访。其中一半的患者遵循受到严格限制的健康饮食方案,每天进行 45 分钟强度适中的体育锻炼,并食用了开心果;另一半的患者遵循相同的饮食和锻炼安排,但未食用开心果。

6 个月过后,两组患者在糖尿病症状方面都有了明显改善,但食用了开心果的这组患者的症状改善更为明显,表现为体重减轻、内脏脂肪含量减少和胰岛素的控制状况更好。研究者认为,坚果特别是开心果能降低食欲,含有对人体健康有益的脂肪并能促进新陈代谢,这是它们能控制糖尿病症状的关键因素。(据凤凰网)

“好胆固醇”能抗炎症

胆固醇有两种,低密度脂蛋白(LDL)是导致动脉粥样硬化的罪魁祸首,而高密度脂蛋白(HDL)则被称为“好胆固醇”,它可以保护动脉血管,抗击慢性炎症。德国波恩大学日前发表研究公报称,他们发现了“好胆固醇”控制炎症反应的机理。

波恩大学的一个研究团队经过 3 年的研究,在人类细胞和小鼠细胞实验中,借助基因组分析和生物信息学手段,从大量调控基因中筛选出了巨噬细胞中的一个转录调节基因。这个名为 ATF3 的基因是“好胆固醇”控制炎症反应的关键。

巨噬细胞是天然免疫系统的一部分,能吞噬入侵病原体,而它识别“入侵者”靠的是一种被称为 Toll 样受体的蛋白质。这种受体还有一个功能,就是启动生化信号通道,促进抗炎物质的释放。

研究人员发现,在上述过程中 ATF3 基因能抑制炎症基因转录,防止 Toll 样受体过度刺激炎症反应。而“好胆固醇”能激活 ATF3 基因,从而降低炎症反应。

炎症反应可以帮助免疫系统抵御病原体,让机体及时发现和修复受损组织,但持续的炎症反应会导致败血症和器官衰竭等副作用。研究人员说,破解“好胆固醇”抑制炎症反应的机理,将有助于开发抗炎药物。

此项研究成果已发表在最新一期《自然-免疫学》杂志上。(据新华社)

人们都知道冬至后就进入了一年中最冷的日子,讲究冬令进补,但到底怎么个补法,很多人不清楚。其实,冬至后过分进补、盲目锻炼,或者过于依赖热水、口罩等来度过寒冬,都是容易被人们忽视的养生误区。看看下面这些冬季养生的误区,您避开了吗?

进补误区 上火感冒时乱补

俗话说“冬令进补,来年打虎”,但盲目大补只会适得其反。国家中医药管理局办公室原主任王凤岐介绍,对于体质比较好、能正常进食的年轻人来说,不提倡进补。真正要补的应该是年老体弱者以及亚健康的人群。

很多人一生病就想进补,其实有些疾病往往不适合进补。中医讲究有“邪气”的时候是不能进补的。所谓邪气是指上火、感冒、哮喘等身体不适的情况,此时进补容易把邪气留在体内,科学的做法是等身体康复后再去补养身体。

冬季进补还有一大误区,就是补得太“腻”。很多人一提到进补就是羊肉、狗肉、驴肉、鸡蛋等,这样单一进补很容易造成体内营养失衡,所以一定要每天吃包括蔬菜水果在内的多种类的食物,追求营养均衡的最佳状态。另外,燕窝、人

参、阿胶、冬虫夏草,这些昂贵的滋补药材,作用被吹嘘得越来越神化。其实完全没必要迷信它们,银耳就可以代替燕窝,大枣就可以代替阿胶。

■正确做法 中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜介绍,冬至养生讲究补肾填精,宜为温补。肾是人体的根本所在,是人体生命活动的源泉,它滋五脏的阴气、发五脏的阳气。所以,冬季养生调养摄取食物当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首要原则。摄取的食物宜温性,忌寒凉。常以羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、胡桃仁温补肾阳,以海参、龟肉、芝麻、黑豆等填精补髓。但补的同时也要注意“通”,每天清晨最好喝一杯蜂蜜水,适当喝一些白萝卜汤,都有助于身体排泄通畅。

锻炼误区 天亮前晨练 运动量过大

现在很多中老年人每天清晨坚持到公园锻炼,连数九寒冬也不例外,其实这种锻炼方法并不符合时令,对身体弊大于利。北京朝阳医院副院长沈雁英介绍,冬季锻炼讲究“必待日光”,在早上太阳出来之前和晚上日落之后最好不要出门锻炼,更不要大运动量锻炼得大汗淋漓。中老年人冬季锻炼一定要戴好帽子、围巾,保护好头颈部。锻炼前后注意补充白开水,人体才不会因锻炼多汗而脱水生燥。

■正确做法 锻炼可以增强人的御寒能力,因

此当阳光好的时候适当锻炼还是可取的。中老年人晨练,一定要等到太阳出来、天气和暖的时候。这时,人体的经络已经打开了,会收到更好的健身效果。而且,健身要在阳光充足、避风的地方进行。时间也不宜过长,也不要过于剧烈。“小劳微汗”,也就是以微微出汗为宜。另外,晨练前一定要吃饭。做一些太极拳等和缓的运动较为适宜。

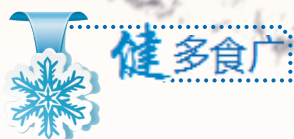
保暖误区 总戴口罩更易感冒

寒冷的冬季,很多人喜欢每天用热水洗脸、出门戴口罩等,这些方式虽然暖和,但不一定是养生的好方法。很多人以为天冷时戴口罩可以保护身体,其实适当的冷空气刺激鼻腔、呼吸道还可以增强鼻腔黏膜的弹性与活力,增强对疾病的抵抗力。鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网,血液循环十分旺盛,当冷空气经鼻腔吸入肺部时,一般已接近体温。所以无需戴口罩挡寒,而且人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防风反而使身体变得娇气,更容易患感冒。

女性一般比较怕冷,习惯于冬季用热水洗脸,但大家都知道热胀冷缩的原理,而人体的皮肤便遵循着这个原理。冬天,人的面部在冷空

气的刺激下,汗腺和毛细血管都呈收缩状态,当遇上热水时会迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使人感觉面部皮肤紧绷干燥,还会使皮肤产生你最怕看到的皱纹。

■正确做法 外出为防寒保暖可以戴围巾、手套,穿暖和一些的鞋子或整个厚点的鞋垫,这些都比戴口罩挡寒更健康和实用。而洗脸的正确方法是最好能用冷水交替洗,这可以逐渐加快皮肤的血液循环,还能起到如同按摩的作用,并能预防感冒。(据《沈阳晚报》)



冬令食补从四方面着手

冬至后的进补偏于温热、补养阳气以抵御寒邪。都说“药补不如食补”,冬令常吃的一些饮食就有很好的补阳防寒作用。

据河南省现代医学研究院主任医师李秀庚介绍,按照传统的中医理论,冬令养生滋补可从四方面着手:补气、补血、补阴、补阳。

补气食品 是指具有益气健脾功效,对气虚症有补益作用的食物,如大米、糯米、花生、山药、胡萝卜、豆浆、鸡肉等。

补血食品 是指对血虚症者有补益作用的食物,如动物肝脏、龙眼肉、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、海参、鱼类等都有一定的补血作用。

补阴食品 是指具有滋养阴液,生津润燥的功效,对阴虚症有补益作用的食物,如银耳、木耳、梨、牛奶、鸡蛋、葡萄、白菜等。

补阳食品 对阳虚症有补益作用的食物,如狗肉、羊肉、虾类等,核桃仁、韭菜、枸杞子、鳝鱼等也有补阳作用。

“另外,像核桃、栗子等一些坚果,含有大量矿物质、纤维等营养,也是适合冬季食用的佳品。”李秀庚提醒大家,冬季进补虽好,但也不能盲目。市民最好先请医生帮自己确定一下,属于哪类的亏虚,是否需要进补;此外,还要搞清楚进补时的一些禁忌等。(据人民网)



不可不知的冬令进补食谱

冬至对人的影响极大,是人体阴阳气交的关键时期。冬令进补多选择从冬至开始,此时进补可发挥最大效用,促进人体阳气的萌生,消耗相对减少。冬令时节的进补食谱如下:

■麻油拌菠菜
配料:菠菜1斤,食盐、麻油适量。
做法:菠菜洗净,开水焯熟,捞出

入盘,加入适量食盐,淋上麻油即可。
功效:通脉开胸,下气调中,止渴润燥。

■羊肉炖萝卜
配料:白萝卜500克,羊肉250克,姜、料酒、食盐适量。

做法:白萝卜、羊肉洗净切块备用,锅内放入适量清水将羊肉入锅,开锅后五六分钟捞出羊肉,水倒掉,重新换

水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐,炖至六成熟,将白萝卜入锅至熟。

功效:益气补虚,温中暖下;对腰膝酸软,困倦乏力,肾虚阳痿,脾胃虚寒者更为适宜。

■炒双菇
配料:水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄

酒、姜末、鲜汤、麻油适量。

做法:香菇、鲜蘑菇洗净切片,炒锅烧热入油,下双菇煸炒后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒,使之入味,加入鲜汤烧滚后,放味精、盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

功效:补益肠胃,化痰散寒;可增强机体免疫功能,对高血脂患者更为适宜。(据中新网)