

血脂高 更要护好甲状腺

每年体检,都有年龄不大、体形肥胖的人被查出血脂高。那些偏瘦的人好像对血脂高有“免疫力”,少有高脂血症。可一直工作忙碌、体形消瘦的小张今年体检被查出高脂血症,而且甲状腺功能也不正常,这可让他有点着急了:自己一向不爱吃肉,油腻食品接触得也不多,怎么会血脂高?其实,无论胖人瘦人,都有可能血脂高。对于这类患者,除了到正规医院接受治疗,调养也是重要保障,二者缺一不可。

如今,人们吃得多,锻炼得少,所以高脂血症成了一种广泛疾病。这类后天的血脂高被称为继发性高脂血症,通常是由于患者患有肥胖、甲状腺功能减退等疾病引发的。所以,血脂高的人更要关注体重和甲状腺功能。这里教大家一些具体的中医调养保健方法,患者可以把康复融入日常生活中,养治结合,疗效最佳。

健脾益气。患者如果身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微,可吃些具有补气作用、性平味甘或甘温、容易消化的食物。这里为大家推荐一个食疗方:将适量粳米、大枣、花生、人参一同炖煮,能起到益气培元的作用。另外,患者在饮食方面要忌吃破气耗气之物,忌吃生冷性凉、油腻厚味、辛辣的食物。

疏肝理气。中医认为“气生百病”,所以患者日常应注意“养生先养心”,减少不良情绪刺激,保持良好心态。如果患者有情志抑郁、急躁易怒、长吁短叹、胸胁窜痛,或自觉咽中有物吐之不出、咽之不下,或乳房结块、月经失调、痛经、闭经等症状。可以多吃一些疏肝理气、清肝降火的食物,如柑橘、橙子、柚子、扁豆、佛手等;蒲公英、油菜、丝瓜、苦瓜等能清肝降火,茼蒿、萝卜、茯苓、玫瑰花等

可以理气化痰。

温补肾阳。若患者出现畏寒怕冷、四肢发凉(重者夏天也凉)、身体发沉、腰膝酸痛、腰背冷痛、筋骨萎软、性功能减退、小便清长、余沥不尽、尿少或夜尿频、听力下降、记忆力减退、嗜睡、肢体浮肿等问题,可以经常食用具有温补肾阳作用的食物或药物,包括羊肉、狗肉、大虾、鹿茸、紫河车、肉苁蓉、杜仲等。



涕泪横流未必是感冒 立秋后易发花粉过敏

立秋前后是中国北方地区“夏秋季花粉症”集中爆发的时期。专家提醒,花粉季应注意避免接触过敏原,一旦出现类似感冒的症状,不排除有过敏可能,应及时就诊。

由于北方地区多见的蒿属植物立秋时节开花,花粉量大,多风干燥时空气中花粉浓度高,容易诱发过敏。起初,眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、过敏性结膜炎症状较为常见;从8月中下旬至9月上旬,部分患者会出现哮喘严重发作,需要急诊治疗。

“相对于花粉症等过敏性疾病日益高发的形势,我国公众对这一疾病的认识还存在许多误区。”专家介绍,人们往往把过敏性疾病误认为一般性感冒、皮炎等,自行使用一些缓解症状的药物了事。

过敏被列为全球六大慢性疾病。随着人们生活方式和环境的改变,我国过敏

性疾病患者逐年增多,但对过敏性疾病的认知和治疗不足。在第十二届协和过敏性疾病国际高峰论坛上专家说,相对于庞大的临床需求,我国专门从事过敏性疾病诊治的专科医生很少,很多对过敏性疾病进行研究和治疗的医生分散在呼吸科、皮肤科、耳鼻喉科等不同科室。

错误的诊疗方法也会耽误最佳治疗时机。专家说,有些基层医生对花粉过敏症状不了解,往往使用“三素一汤”(抗生素、激素、维生素和葡萄糖)进行输液治疗,看似两三天就能止住症状,但停止输液后症状很快再次出现,严重的哮喘病人甚至会反复发作好几次。

专家指出,预防花粉过敏首先要避免接触花粉,比如在花粉季节门窗紧闭,尽量减少外出,出行时戴上帽子和口罩。同时,公众应掌握一定的过敏性疾病防治常识,一旦出现过敏症状应尽快到相关科室就诊。

不爱社交 是你睡得不够吧?

英国《自然·通讯》杂志发表一篇神经科学论文称,美国科学家团队开展的一项包含18名参与者的研究显示,睡眠被剥夺与社交退缩和孤独感的神经及行为特征相关。

当代社会自称患上社交障碍和人际关系障碍的人群越来越多,其表现为与人交往时,会不由自主地感到紧张、害怕,甚至手足无措、语无伦次,严重的甚至惧怕见人,演变为社交恐惧症。一般认为,这类症状可能是个体的某些人格特征、竞争、人际沟通网络特征等因素造成的,但美国科学家现在却有了一种新解释。

美国加州大学伯克利分校研究人员马修·沃克、艾提·本·西蒙及其同事,此次招募了18名健康成人进入睡眠实验室,参与一夜的睡眠完全

剥夺实验。在接受社交能力的心理测试评估时,被剥夺睡眠的受试者会回避他人。睡眠剥夺也导致对他人靠近保持警觉的脑区高度敏感。

此外,当使用1033名独立参与者的视频录像进行孤独感评估时,被剥夺睡眠的受试者被评为更加孤独。而独立参与者在观看被剥夺睡眠者的录像后,认为自己明显感觉更加孤独。这些结果表明,缺乏睡眠会导致个人与其他人保持更大的社交距离,并且可能使那些与被剥夺睡眠者接触的人感到更加孤独。

研究团队表示,虽然需要进一步的实验来确定这些关联是否会因为性别或年龄而发生变化,但这些结果表明睡眠与孤独感之间可能存在某种关联。



以提供M4-5、M9+等,都是MSAMB中的中高等级部分。

肉质的口感会反映出牛的饮食环境,也体现在大理石花纹中。天然牛肉分草饲和谷饲两大类,谷饲牛肉比草饲牛肉更加多汁、鲜嫩、脂肪含量更高,同时也是大部分人的理想口味。

如何一眼分辨好牛肉?

食肉,牛为上。牛肉不仅营养丰富,还含有人体所不能合成的8种必需氨基酸,富含优质蛋白而不是脂肪。如今,牛肉在市场上的价格从几十元一斤到几千元一斤,区别是在哪里呢?身为专业牛排店的鲜肉肉铺,教您一眼分辨好牛肉。

市场上销售的鲜肉主要有热鲜肉、冷冻肉和冷鲜肉。热鲜肉是常见的宰杀完立刻销售的肉,因为被宰杀时动物精神紧张,本身会导致体温升高、细菌滋生。冷冻肉解冻后,看起来差异不大,实际肉中的富含营养的可溶性物质溶出,鲜美味道流失掉了,口感也变差了。冷鲜肉指的就是冷却排酸肉,是现代营养学所提倡的一种肉品后成熟工艺。活牲畜屠宰后经过自然冷却至常温,再送入冷却间,特殊条件下肉中的乳酸被分解,新陈代谢的产物被最

大程度排出,同时改变了肉的分子结构,口感更鲜嫩,更有利于人体的吸收和消化。

不过,由于冷鲜肉对储存的真空条件、温度、湿度都有明确规定,绝大部分商家都难以承受。而一块冰鲜肉就等同于好牛肉吗?也不尽然,我们常常挂在嘴边的“大理石纹”也是一个重要的衡量指标。

大理石花纹是牛肉质量等级系统的组成部分,指的是肌肉间脂肪的可见形态。根据肌肉纤维束之间的可见脂肪的长度进行评估,确定等级。在澳洲,大理石纹(MSAMB)的规格和分级是由澳洲肉类规格管理局所指定,分为十个等级,常标为M1-M10。等级越高的牛肉,在柔嫩、多汁和口味方面具有越优秀的品质。以澳洲进口冰鲜肉为主的鲜肉肉铺,就可

四季情绪各有禁忌

大怒会让肝气上逆、肝阳上亢,从而损伤肝阴,容易出现高血压、头胀、头晕、头痛、面红目赤,甚至晕厥等不适。可以说,发怒就是用别人的错误惩罚自己,所以要想好好保护肝脏,最重要的一点就是怒气不要太过。遇到令人生气的事时,不妨默数三下,平复心情,理智对待。

夏忌虑。虑在七情和思相似,是对事物及看法的思考和揣摩。思虑多由脾主,与夏季相应。正常的思考问题并不影响人的正常生理活动,然而思虑过度,不但耗伤心神,也会影响脾的运化功能。尤其在暑湿困脾的夏季,思虑过多容易气结于中,造成中焦气滞、水谷不化、精神萎靡,进而出现反应迟钝、不思饮食、腹胀纳呆、便溏等脾胃不适症状。夏季脾脏易被湿邪所困,所以脑力劳动者要注意劳逸结合。

秋忌悲。悲和忧属于秋季的大忌。忧是对某种未知的、不愿其发生的事情而担心,从而形成一种焦虑、沉郁的状态。悲就像秋风扫落叶的凄凉,毫无生机,气机内敛。自古悲秋多寂寥,所以秋天也是诗词高产的季节。过度悲伤不仅耗伤肺气,身体也会发出警告:出现

面色惨淡、意志消沉、气短胸闷、乏力懒言等证。《黄帝内经·素问·举痛论》中说:“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,营卫不散,热气在中,故气消矣。”日子久了,成林黛玉了,娇弱怕受风寒。肺为娇脏,秋季干燥,肺脏虚弱,悲伤会让情况雪上加霜,所以要用积极乐观的情绪取而代之。

冬忌恐。恐惧是机体企图摆脱某种危险而又无能为力时产生的紧张情绪。过度惊恐伤肾,容易出现二便失禁,甚则遗精。冬天万物封藏,为来年积蓄能量,恐惧则使肾气封藏失职,不利于身体健康。所以,保持心态平和,遇事沉着冷静,不仅让生活更平顺,也会给身体带来好的改变。

当然,情绪与身体健康的关系错综复杂,我们不可机械地认为情志只会伤及本脏,也不要认为各季节注意相对应的情绪就万事大吉而放纵其他情绪。另外,如果某种情绪持续时间长或频率高,如经常控制不住发脾气,或常感觉悲观抑郁等,要及时就医,以明确是否为某些疾病所致。



《黄帝内经》中指出:“肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。”同时,这些脏器的健康又与季节变化相呼应。春夏秋冬四季中,哪些情绪最伤人,我们又该如何保护身心健康呢?

春忌怒。怒是因遇到不符合情理或自己心境的事而心中不快,甚至愤恨不平的情绪表现。这一情绪让气机条达不畅,怒后又引起气机生发太过,且生气时表现为忽发忽止,颇具木之象。春季属木,配属于肝,所以怒伤肝。

