

**立夏起居小贴士**

**夜卧早起:**适当调整生物钟,养成早睡早起的习惯,顺应自然界阳盛阴虚的变化,增加午休。中午1时到3时是一天中气温最高的时候,此时午休最为适宜。

**注意保暖:**立夏后天气炎热,不可过于贪凉,否则不利于阳气升发,有损气血运行,日久酿成疾病。

**五枝汤浴:**五枝汤为桑枝、槐枝、榆枝、桃枝、柳枝各一握,煎汤洗浴。清洁身体,消除体内淤滞,达到养生目的。

**黄色养生 玉米**

立夏时节玉米已逐渐上市,金黄香糯的玉米是很多朋友的最爱。殊不知,这玉米堪称浑身是宝,保健功效同样不可小视。

玉米又称为苞谷、玉米。中医认为,玉米具有健脾、和胃、利尿的作用,还可以抗癌、降血糖。

玉米粒含有大量蛋白质、膳食纤维、不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素E、镁和硒等多种营养素。取玉米粒500克,陈醋1000毫升,将玉米粒洗净煮熟,滤干待用;准备一个密封的干净罐子,将煮熟的玉米粒放进去,倒入食醋,浸泡24小时即可食用。每日早晚随餐各嚼服20~30粒。特别适宜肥胖、便秘、脂肪肝患者食用,能够改善便秘、视物模糊、乏力等症状。

玉米须味甘性平,具有利尿消肿,利湿退黄的功效。每天取玉米须30~60克煎汤代茶饮用,对夏季湿热引起的水肿、小便不利、黄疸、结石都有治疗作用。此外,玉米须还有降血糖、降血脂、降血压的功效。“三高”患者、痛风患者都不妨试试。

玉米心具有良好的止汗功能,无论夏季气虚自汗,还是睡觉时的盗汗都可取玉米心2~3个,加大枣10克,水煎服,每日分两次喝完,一般10天就能见效。

**白色养生 莲子**

古代医家认为,“莲子善于补五脏不足,通利十二经脉,益气,使气血畅而不腐。”莲子肉性平味甘,入心、脾、肾经,具有养心、补脾、益肾等作用。莲子中间青绿色的胚芽,叫莲子心,味苦,有清热、固精、安神、交通心肾之效。二者可分别入药,但食疗养生时最好一起食用,一补一泻,浑然天成。

夏季湿热并存,湿热困脾,导致食量减少、腹胀、四肢无力等脾虚湿滞症状,严重者还会出现形寒肢冷、大便溏泻、浮肿等。李时珍在《本草纲目》中写道:“莲之味甘,气温而性涩,清香之气,得稼穡之味,乃脾之果也。”取带心莲子、糯米各200克,炒香后同研为细末。加白糖80克、糖桂花10克,再加清水一同搅匀,上锅蒸熟,待冷后压平切块即可食用。莲肉健脾以祛湿,莲心味苦可开胃。对脾虚湿滞引起的食少纳呆、脘腹痞满、大便溏泻均有效果。

夏季与五脏之中“心”相应。汗为心之液,如果在夏季出汗多,还觉得心慌、气短、乏力、脉搏无力,这都是心气不足、气阴两虚的缘故。莲肉具有补益心脾、扶正止汗的作用;莲心又能清心养阴,是再好不过的搭配。带心莲子40克,去皮鲜山药50克,粳米50克。将莲子、粳米洗净,放入砂锅内,加水煮至稠烂。山药切丁,放入粥中煮10分钟,加白糖调味,即可食用。本粥具有养心安神、补气生津的功效,适用于夏季气阴两虚引发的心悸怔忡、多汗乏力、食少倦怠。

**明日立夏**

**五色养生法**

**护卫你迎接全年最热季**

5月6日是立夏节气,预示着进入全年最为炎热的季节。如何在夏天伊始打响健康保卫战呢?为您推荐立夏“五色养生法”,帮您安度夏天。

**赤色养生 红苋菜**

《滇南本草》记载红苋菜:“治大小便不通,化虫,去寒热,能通血脉,逐淤血。”取新鲜红苋菜500克洗净,切除根和老茎秆后,在中间横切一刀备用。大蒜4瓣去皮,切片。锅热后注入油,倒入1/2蒜片炒香后放入红苋菜,加盐翻炒至熟软出汤,调入剩余的蒜片,大火翻炒几下即可出锅。红苋菜软滑多汁,入口甘香,有润肠清胃热功效。对夏季大便干结、小便赤涩有显著治疗作用。

红苋菜营养丰富,其铁、钙的含量比菠菜还高,是蔬菜中的佼佼者。更重要的是,红苋菜中不含草酸,不需焯水,钙、铁也很容易被吸收。对牙齿和骨骼的生长及骨折愈合有促进作用,还能防止肌肉痉挛。丰富的铁和维生素K,具有促进凝血,增加血红蛋白含量并提高携氧能力,促进造血功能。

清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中写道:“苋通九窍。其实主青盲明目,而苋字从见。”对于夏季目赤肿痛、视物模糊、眼屎增多的朋友,不妨选用红苋菜200克,榨汁饮用。每周2~3次即可。

需要提醒的是,红苋菜毕竟性味偏于寒凉,平素脾胃虚寒、易腹泻的人不宜多食,而且最好是搭配温热的大蒜或者生姜一起食用。而且据古人记载,红苋菜忌与甲鱼、龟肉同食。

**黑色养生 黑糖**

黑糖,是没有经过高度精炼、脱色的蔗糖。中医认为,黑糖性温味甘,入脾,具有补中益气、健脾暖胃、化食消积功能,还有行血散寒止痛的效用。例如,妇女在坐月子期间用黑糖煮水饮用,可以活血化淤、止痛,帮助子宫收缩复原,还能促使恶露尽快排出;受寒腹痛、月经来时易感冒者,也可用黑糖姜汤来祛寒。老年体弱,特别是大病初愈的人,吃些黑糖能起到利肠通便、缓肝明目、益气健胃、温补心肺作用。取小米50克,黑糖10克。先将小米煮至粥熟,加入黑糖调味即可。小米即粟米,能健肠胃、补虚损、益丹田,与黑糖配合可用于夏季气血亏损、体质虚弱、食欲不振者进补。也适于产妇乳少,产后虚损而引起的乏力倦怠、饮食不香。还可用作女性子宫虚寒、月经量少、痛经的饮食调理。

除了内服,黑糖中蕴含着大量的营养物质对肌肤有着独到的功效,可加速表皮细胞的代谢,为细胞提供能量,补充营养,促进再生。黑糖中含独特的天然酸类和色素调节物质,可平衡皮肤内色素分泌数量和色素分布,减少局部色素的异常堆积。达到淡化黑色素,美白净化皮肤的作用。将黑糖粉碎后与芦荟胶按照1:2的比例调匀,温水清洁面部后,将调好的黑糖面膜敷于面部,轻轻按摩至颗粒溶解,角质较厚处可适当多按,15分钟后用清水洗净即可。黑糖可以促进皮肤代谢,加上有镇静舒缓保湿作用的芦荟胶,每周使用1次便会使肌肤变得水嫩Q弹。

文/苏全新大夫  
 (北京正安中医)

**知识收藏**

跟医生沟通很重要

**你知道“苏木杰反应”吗**

80多岁的张老伯患有高血压30多年,前不久又合并糖尿病,因此住院治疗。根据张老伯的病情,医生给予皮下注射胰岛素,每日早晚各1次,每次18单位,将血糖控制在正常范围。一个星期后张老伯的病情稳定出院,医生嘱咐家人按照在医院时的用法用量给予病人注射胰岛素。但是,家人怕张老伯晚上血糖偏高,晚上不进主食,并把胰岛素的剂量增加到24单位。谁知第二天清晨张老伯对家人说整个晚上感到心慌、乏力、头晕、出冷汗,家人给张老伯测试血糖后吓了一跳,血糖居然很高。于是,家人把张老伯送到医院治疗。医生听了家人叙述后说:这是糖尿病的苏木杰反应。

何谓苏木杰反应?张老伯和家人根本没有听说过。医生告诉他们:苏木杰反应是指午夜低血糖后出现早晨高血糖的现象,多见于1型糖尿病的患者。其发生的主要原因是由于胰岛素过量后诱发低血糖,机体自身的负反馈调节,促使体内胰升血糖素、生长激素、肾上腺皮质激素及肾上腺素均显著分泌增加,故每次低血糖后会出现高血糖及尿糖增加。

苏木杰反应主要见于1型糖尿病并使用胰岛素治疗的患者,也

可见于2型糖尿病接受或未接受胰岛素治疗者。这两种现象在表现上都有一定的隐蔽性,不容易被发现。

那么,如何判断苏木杰反应呢?苏木杰反应的主要表现是:经常晨起感觉头痛、恶心;经常发生夜间低血糖;患者体质消瘦,糖类摄入量又过少;尿常规检查,尿糖和尿酮体波动幅度大;胰岛素用量加大后,早餐前高血糖反而得不到控制;尿糖消失后,仍然存在尿酮体或尿酮体先于尿糖出现。

一旦发生上述表现,应考虑可能是苏木杰反应。在这种情况下,应加强对病人的血糖检测,倘若晚上11时至次日凌晨3时的血糖小于6.1毫摩尔/升,同时早餐前空腹血糖大于8毫摩尔/升,即可判定为苏木杰反应。

对苏木杰反应者,就医时应主动与医生沟通,在医生的指导下采取可行的措施,可减少晚餐前胰岛素的用量,睡前尿糖阴性或血糖接近正常水平者,可适当进食少量糖类。千万不要以为早晨空腹血糖高是胰岛素剂量不够而盲目加大胰岛素剂量,以免糖毒性对人体产生更大伤害。

文/鄂时民

**健康宝宝**

补钙要听大夫的

**准妈妈缺钙对宝宝有九大危害**

“女性在怀孕期间出现缺钙是一种普遍现象。”解放军总医院第一附属医院妇产科副主任医师葛静说。这是因为一方面孕妇生理变化,甲状旁腺分泌增加,降钙素分泌减少;另一方面,胎儿骨骼的形成所需要的钙全都来源于母体,因此准妈妈消耗的钙量要远远大于普通人。缺钙不仅影响准妈妈的健康,而且对宝宝有九大危害。

- 1. 先天性佝偻病。**表现为,新生儿囟门增大,前后囟相通,并常伴有低钙惊厥。这种婴儿的妈妈常在孕期有腰酸背痛,小腿抽筋,手足发麻等低钙血症症状。
- 2. 湿疹。**它的发病原因有许多种说法,但近年来研究认为,血管低钙性痉挛、局部供血不足会引起皮疹、皮肤粗糙、皮屑多。钙有抗炎和降低血管通透性作用,钙剂的补充在治疗湿疹方面具有其他药物达不到的功能。
- 3. 喉喘鸣。**是指新生儿或2~3个月的宝宝呼吸时发出呼噜呼噜的喘鸣声。它是由于缺钙引起喉软骨软化所致。如果妈妈及时补钙,就能减少这一病症的发生。
- 4. 夜啼。**宝宝老在夜间啼哭,检查又没有其他疾病,其实,这是因为宝宝缺钙,如果宝宝的钙摄入量充足,夜啼的症状就会得到有效控制。
- 5. 夜惊。**由于半岁以前宝宝的大脑神经系统发育不成熟,控制能力较差,导致睡觉时易出现夜惊现象,这也是由缺钙引起。钙量充足的宝宝很少发生这种现象。
- 6. 睡觉时易抽筋。**宝宝在睡觉时,经常不由自主地抽动一下,通常认为这是宝宝在梦里被吓着了,或者是因为长身体,其实这是一种抽筋,也是由缺钙引起。
- 7. 功能性腹痛。**宝宝腹痛原因很多,最常见的是功能性腹痛。最近研究发现,功能性腹痛主要是由缺钙引起,缺钙导致神经兴奋性增加,发生肠痉挛而导致腹痛。补钙则能治疗这种腹痛。
- 8. 出牙晚。**正常的宝宝4~6个月就能长出新牙,而缺钙的宝宝到了一岁甚至两岁都不见新牙,或者长牙的次序混乱,牙齿的骨质粗糙。妈妈如果在孕期和哺乳期补钙好,能减少类似症状。
- 9. 影响大脑发育。**孕期是胎儿脑部发育成长的关键时期。脑细胞的生长、代谢以及脑部的正常运作都离不开钙。因此,钙对于新生儿智力发育与神经系统十分重要,补钙能增强胎儿将来的智力发育。葛静说,从怀孕中期开始,准妈妈就要注意适量补钙,最好是在医生的指导下,选择元素钙含量高的高浓度钙源。同时在饮食上也要摄入含钙高的食品如乳制品,最好每天摄入250~500毫升的牛奶。另外,虾皮、蔬菜、鸡蛋、豆制品、紫菜、海产品等都含有丰富的钙。葛静提醒,准妈妈补钙通常补到36周就可以了,以免婴儿头颅发育过硬,不利于顺利自然分娩。

文/张献怀

**生命发现**

用不着花钱,没准儿还真行,试试呗

**十个简便易行的减压招数**

工作忙,压力大,怎么办?假如你一时无法抽出时间去度假减压,或许可以尝试英国营养学家和瑜伽教练夏洛蒂·瓦茨总结的十个简便易行的减压招数。

- 第一招:温水洗手或泡脚。**它能让副交感神经得到镇静。洗手还能让空间与身体相连接,以恢复平静。
- 第二招:哼小曲。**你是否注意到很多天性快乐的人爱哼歌?这并不是一种巧合,爱哼歌与随和、悠闲的生活方式有关。研究表明:发声和振动的组合会对血压产生积极作用,从而减轻应激反应。
- 第三招:做鬼脸。**压力会导致面部肌肉紧张、扭曲和变形。对着镜子或是与同伴互做鬼脸,越丑越好,这相当于给紧绷的肌肉做一场急需的“内部”按摩。做鬼脸能让人感到逍遥自在和宽畅闲逸,甚至是笑起来。
- 第四招:嚼芹菜。**咀嚼这一动作有助于降低皮质醇的含量,这是因为它能调动起神经系统的镇静作用,让紧绷的下巴得以打开。为避免情绪化饮食,可以咀嚼芹菜,芹菜中含有的芹菜甙元具有镇定、抗焦虑和抗失眠的作用。
- 第五招:涂鸦。**压力会让人思考和进行创造性思维的大脑空间减少。涂鸦有助于大脑切换到轻松模式,让人冷静,找到解决问题的全新角度。

- 第六招:给面部肌肉做个小按摩。**按摩会对肌肉产生仿真的收缩和放松效应,缓解紧张性头痛。对眉毛、太阳穴、耳朵后部、颈部后方和肩膀上方进行按摩,这种局部的放松感会引起连锁反应,辐射到全身。
- 第七招:涂润唇膏。**不少人在压力大的时候总想吃点儿什么或是用手去触摸嘴唇。这是因为接触嘴唇的动作会引发神经系统的镇静状态,有助于得到自我安慰。涂润唇膏可以让你“感觉”吃了东西,又不会增加肠胃负担,而且还能减轻由于压力所引起的用嘴呼吸所导致的嘴唇发干。
- 第八招:食用蔬菜色拉。**当然里面还可以加入鱼肉、山羊奶酪和坚果。生菜的成分具有轻度的镇定作用,这是因为它茎叶的乳汁中含有类似阿片的镇静物质。健康的脂肪和蛋白质也能起到安抚神经的作用。
- 第九招:脱鞋。**不过别在公共场合用这招。双脚总是套在鞋子里会限制血液循环,影响肌肉骨骼系统,增加身体的紧张度。赤脚能让脚趾得到扭动和摆动,这种小的肌肉活动有助于外围神经的张力得到释放。
- 第十招:给自己一个拥抱。**它与别人拥抱你的效果相同。身体任何部位得到揉搓按摩都会生成后叶催产素,这种激素具有抑制焦虑和舒缓紧张情绪的作用。

文/吴楠