

能消炎助補血 埋伏的食療高手居然是這些

隨著人民生活水平的提高，對吃的要求也由最初的“吃飽”演變為“吃好”，面對琳琅滿目的食品，怎麼吃才能在滿足味蕾的情況下，又能吃健康呢？這5類植物是天然“消炎藥”。

1、呼吸道感染：用金銀花、連翹、魚腥草

肺炎鏈球菌等細菌常會造成呼吸道感染，引起感冒甚至肺炎。現代藥理學發現，金銀花等對上述細菌都有較好的抑制效果。

金銀花能宣散風熱，連翹能散結、消腫，魚腥草可清熱解毒。患者出現發熱、咽痛、咳嗽、吐黃痰等癥狀時，一般可以選擇含有金銀花的藥物，也可以在醫生指導下使用中成藥如銀翹片、雙黃連口服液等。但要注意的是，出現惡寒重、發熱輕、無汗、鼻塞流清涕，咳吐稀白痰等癥狀時不宜用。

2、腸道感染：用黃連、黃柏、白頭翁

細菌性腹瀉，可以用黃連、黃柏、白頭翁等可清熱燥濕、瀉火解毒的藥物。現代研究發現，黃連等對引起腹瀉的上述細菌都有較好的治療效果。

出現糞便惡臭、便黃而黏、腹痛等時，可在醫生指導下使用白頭翁湯，它由黃連、白頭翁、黃柏組成。也可以使用黃連素片等含有黃連的中成藥。

但需提醒的是，引起腹瀉的原因多種多樣，患者應在明確是上述細菌引起的腹瀉時才可使用。並且，如果同時出現發熱嘔吐等癥狀應馬上就醫。

3、尿路感染：用海金沙、車前子

尿路感染在細菌感染中較常見。海金沙、車前子等能利水通淋、清熱解毒，對腸杆菌等引起的尿路感染有較好的治療效果。

服用車前子、海金沙等組成的中藥湯劑魚敗銀海湯，或尿感寧衝劑、三金片等中成藥，可治療急慢性尿路感染所致的小便頻急、灼熱刺痛、尿黃、下腹脹痛等。但是，孕婦不宜服用。

4、皮膚感染：用馬齒莧、蒲公英

馬齒莧、蒲公英等能清熱解毒、涼血止血，並且對金黄色葡萄球菌等引起的皮膚感染如毛囊炎、膿疱瘡等有較好的治療效果。

患者可在醫生指導下使用復方馬齒莧洗方，它由馬齒莧、蒲公英、如意草、白礬等組成。但脾胃虛弱、大便泄瀉者及孕婦不宜用。

5、陰道炎：用苦參、蛇床子

陰道炎是婦科常見疾病，其中霉菌和細菌性感染是常見病因。霉菌主要是白色念珠菌，細菌有B型鏈球菌等。

苦參、蛇床子等能清熱燥濕、殺蟲、利尿，現代藥理研究發現其對金黄色葡萄球菌、大腸杆菌及真菌均有抑制作用，現代許多婦科外用洗劑或栓劑如復方苦參栓等均含上述成分。

14類食物最補血

1、當歸

當歸是當之無愧的補血第一藥，氣味甘甜，日常利用當歸煲各式湯水，活血、養血、補血三效合一，美味不滋膩，是秋冬補血第一選。

2、黑芝麻

黑芝麻入肝、腎、肺、脾經，有補血明目、生精通

乳、益肝養發的功效。食用芝麻，可以促進腎生血、肝藏血和脾統血的功能。

3、桑葚幹

桑葚幹是目前水果及其制品中含天然鐵最豐富的，每100克含鐵42.5毫克，無愧于水果中“補血果”的稱號。一般建議將桑葚幹煮粥吃，每日食用一碗桑葚粥，不但可以補血，還可以美容，但孕婦慎用。

4、黑棗

幹棗裏最為推崇的是黑棗和蜜棗，它們每100克含鐵量在3.7~3.9毫克之間，也算是補血食物中的佳品。幹棗中還含有豐富的維生素C，維生素C是促進鐵離子吸收的重要因子，讓機體對鐵的吸收事半功倍。

5、蓮藕

蓮藕，生吃可以清熱涼血、止血散瘀，熟吃可以健脾胃、養血。女性多吃蓮藕有好處，但月經來潮期間和素有體寒痛經者不宜生吃蓮藕；糖尿病人不宜熟吃蓮藕或藕粉。

6、紫葡萄幹

紫葡萄是很好的補血水果。將葡萄曬制成幹後，每100克含鐵量在9.1毫克，且葡萄在曬制過程中，最大限度的保留了葡萄皮的營養，也有利于葡萄幹中一些穩定營養素的保留，如鐵、鋅、錳、蛋白質、抗氧化物質等。

7、幹龍眼肉

幹龍眼肉這種補血的食物，在民間可謂是非常的有名。一般家庭要補血它絕對是首選，它含有非常豐富的鐵質。它還含有大量豐富的維生素A、B及葡萄糖、蔗糖等，對於健忘、心悸、神經衰弱之不眠癥等都有很好的治療作用。

8、烏雞

烏骨雞可以溫中益氣、補肝益腎、延緩衰老、強健筋骨，對於月經不調、女性的缺鐵性貧血也有很好的改善作用。

9、菠菜

菠菜中含有豐富的鐵，但有專家認為菠菜中的鐵不易被人體吸收。菠菜的補血作用與其含有豐富的胡蘿卜素、維生素C有關。胡蘿卜素能調節細胞的各項功能，對各種出血癥有益。維生素對貧血有一定的緩解作用。

10、胡蘿卜和南瓜

含有豐富的鐵質和胡蘿卜素，胡蘿卜素可促進血紅素增加，提高血液濃度及血液質量。南瓜中還含有“鈷”和“鋅”，“鈷”是構成血液中紅細胞的重要成分之一；鋅則直接影響成熟紅細胞的功能；鐵質則是製造血紅蛋白的基本微量元素，這些都是補血不可或缺的原料。因此，清代名醫陳修園曾稱贊“南瓜為補血之妙品”。

11、黑色和紅色食物

黑色和紅色的食物多有補血的功效。黑色的食物入腎，有助於腎藏精納氣。腎藏精，精生髓，髓化血，因此，血的根本也在于腎。至于紅色食物補血，理論則源于“以形補形，以色補色”。

黑豆助益腎生髓化血，也可以增強脾胃運化功能。腎虛、血虛者多吃有益。黑木耳養陰補血、潤肺明目。

花生則能補血止血。

12、多吃瘦肉

血液是由血漿和血細胞構成，不論血漿還是血細胞，蛋白質都是它們重要的組成成分，在獻血之後補充蛋白質是非常重要的。而瘦肉中的蛋白質屬於優質蛋白，加工烹飪簡單，普及程度高，易被人體吸收。同時，瘦肉中的血紅素含量高，鐵含量不僅豐富，而且屬於易被人體吸收的二價鐵。

13、吃點豬肝、豬血

在動物體內，肝臟是重要的儲血器官，除了富含瘦肉中同樣的蛋白質外，鐵含量也高，尤其是豬血，鐵含量更高。除此之外，由于獻血時會伴隨血液流失大量的脂溶性維生素，所以動物肝臟中富含的維A也對改善體內脂溶性維A缺乏有很大幫助。

14、補充維C很關鍵

我們都知道補鐵能改善貧血，而補鐵的方法大家知道得很多，如吃豬肝、豬血和瘦肉，還比如鐵鍋炒菜、吃菠菜等，但是，鐵鍋或菠菜中雖然含有鐵，但是它們是3價鐵，難以被人體吸收，而維C具有很強的還原性，補充之後可以將不被人體吸收的3價鐵轉變成易于吸收的2價鐵。所以，建議大家適當補充一些維C。

5種蔬菜能防癌

蘆筍——蘆筍所含營養元素全面，蘆筍含有特別豐富的組織蛋白、豐富的葉酸、核酸、硒，列30種抗癌植物之首，是世人公認的抗癌藥物。蘆筍入肺經、腎經，治療肺癌、腎癌、皮膚癌、膀胱癌、淋巴癌療效顯著。

胡蘿卜——缺乏維生素A，癌癥發病率比正常人高2倍多。胡蘿卜中所含的胡蘿卜素能轉變成大量的維生素A，因此，可以有效地預防肺癌的發生，甚至對已轉化的癌細胞也有阻止其進展或使其逆轉的作用。胡蘿卜中含有較豐富的葉酸，為一種B族維生素，也具有抗癌作用；胡蘿卜中的木質素，也有提高機體抗癌的免疫力和間接殺滅癌細胞的功能。對長期吸煙的人，每日如能飲半杯胡蘿卜汁，對肺部也有保護作用。

菠菜——菠菜含有大量的植物粗纖維，具有促進腸道蠕動的作用，利于排便，減少致癌物質在腸道中的停留時間。而且吃菠菜可以降低熱肉中的致癌物對人體細胞的破壞作用，使腸道腫瘤危險降低一半，從58%降至32%。此外，菠菜含有非常豐富的可抗擊癌癥的β胡蘿卜素和葉酸。但由于菠菜中草酸含量較高，因此腎結石患者不宜大量食用。

薺菜——薺菜的營養價值非常豐富，含蛋白質、脂肪、食物纖維、有機酸、蘋果酸、礦物質和各種元素鉀、鈣、鎂、鐵以及維生素C、烟酸和B族維生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用；還含有豐富的維生素C，是一種很好的防癌食物。

玉米——玉米中含的硒和鎂有防癌抗癌作用，硒能加速體內過氧化物的分解，使惡性腫瘤得不到分子氧的供應而受到抑制。鎂一方面也能抑制癌細胞的發展，另一方面能促使體內廢物排出體外。玉米種也含有一種“谷胱甘肽”的抗癌因子。

愛把各種酒混着喝

這種喝法可能是傷肝利器



自古以來酒便是中國餐桌上必不可少的東西，即使大家都知道酒喝多了會傷身，但很多人一喝起來就將其拋在腦後了。近年來，更是出現了一種將酒混着喝的風潮，這種喝法還受到了不少人的追捧。這樣做是否會對身體產生危害呢？

據《健康時報》報道，酒混着喝會更傷肝。由于各種酒的酒精含量是不同的，如果一會兒喝啤酒，一會兒喝白酒，一會兒又喝葡萄酒，對於這樣短時間內發生的變化，身體是很難適應的。此外，各種酒的組成成分也不盡相同，比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分，如果與白酒混着喝，會加速酒精在全身的滲透，從而加劇對肝臟、腸胃和腎臟等器官的刺激和危害。

酒喝多了對身體無益，所以盡量不要過量喝酒。但萬一喝醉了，該如何盡可能地快速解酒呢？華龍網提出了以下三點建議：

1.盡可能地吐出來。解酒最直接的方式就是吐出來，然後洗把臉，清理一下口腔，吐完以後整個人會舒服不少。

2.嘗試吃一些水果。香蕉即可解酒，因為香蕉能增加血糖濃度，降低酒精在血液中的比例，達到解酒目的。

3.喝點蜂蜜水。蜂蜜中含有一種特殊的果糖，可以促進酒精的分解吸收，減輕頭痛癥狀。

4.好好睡一覺。醉酒後常常會頭暈，躺下來睡一覺可以讓身體得到休息，給身體代謝調節的時間。

男性洗臉，別走兩個極端

男性戶外活動多，加上油脂分泌較旺盛，皮膚較粗糙，比女性更容易產生黑頭、皺紋等。他們的皮膚往往夏天是“大油田”，該怎樣才能保持清爽呢？

男性護膚首要的是洗好臉。洗臉時，男性常“走極端”，不是隨使用清水抹一把，就是長期用帶顆粒的洗面奶。光用清水洗，深藏在肌膚深層的污垢與老

舊角質依然存在；老用清潔去油力太強的顆粒洗面奶，會對肌膚造成過度刺激，造成毛孔粗大。建議選擇質地溫和的中性洗面奶，不要用過熱的水。

關於洗臉後的養護，一般來說潤膚露比乳霜油質少，乳霜比油膏的油性小。對於大多數男人來說，潤膚露最符合他們的肌膚特點。

這種膝蓋疼要小心 可能是髕骨軟化所致

髕骨軟化癥又稱髕骨軟骨軟化癥，是一種十分常見但人們却不太了解的關節疾病。下面，我們就來了解一下，髕骨軟化癥是怎麼回事？其有哪些表現？又該如何預防和治療？

什麼是髕骨軟化癥呢？髕骨俗稱膝蓋骨，髕骨軟骨軟化癥是一種常見的膝關節疾病，多發生于中老年女性。膝關節發軟及不穩，尤其在上下樓梯及關節開始活動時明顯，常見髕骨內側關節面壓痛，髕骨摩擦活動時疼痛，甚至出現摩擦音。其主要病理變化是髕骨軟骨的軟化和進行性破裂、退行性變，後期還可導致骨性關節炎的發生。

髕骨軟化癥的病因是什麼？髕骨軟化的原因很多，膝關節長期用力快速屈伸、經常負重深蹲等導致膝關節長期磨損、承受高壓最為多見。此外還包括膝關節內、外翻等先天性髕骨發育異常、關節滑液成分異常。

這種疾病有哪些癥狀呢？髕骨軟化癥常見的臨床癥狀有膝關節前側疼痛，久坐起立或下樓、下坡時疼痛加重，常有腿打軟、關節怕涼、或膝關節反復腫脹、積液等。嚴重時形成骨性關節炎。所以早期診斷，採取合理的防治措施，預防髕骨軟化癥的發生或發展是十分重要的。

在治療方法上，一般以非手術治療為主。對於疼痛加劇者，可在醫生指導下服用口服消炎藥或注射玻璃

酸鈉等。早期重視和治療很重要，若早期控制不佳，單純的髕骨軟化癥會繼發很多關節問題，如滑膜炎、軟骨損傷剝脫、出現游離體等，嚴重的情況下需要手術。

髕骨軟化患者在日常生活中該如何護理呢？

1.熱敷或者按摩對改善癥狀很有幫助，患者可以在家自己進行；

2.注意減肥。肥胖會增加膝關節患退行性疾病的風險，合適的體重則能降低作用于膝關節上的重力，避免形成惡性循環；

3.科學地補充軟骨營養，多吃含維生素和蛋白質的食物，如水果、青菜、肉類、海鮮等。

4.注意保暖防寒。天氣寒冷的時候，要給膝關節保暖，防止風寒入侵。

飲食方面，河南省中醫院風濕骨病病區副教授郭會卿建議，患髕骨軟化癥後，患者宜多食黑豆、核桃仁、甜瓜籽、動物脆骨、蹄筋等，疼痛期不宜食用辣椒、芥末、胡椒粉等刺激性的食物。

最後，值得注意的是，對於髕骨軟骨軟化癥，預防重于治療。想要預防髕骨軟化癥，應避免能引起疼痛的各種活動，如劇烈體育運動、過度行走；避免爬樓梯、爬山、下蹲及下跪的屈膝活動；持之以恆地進行股四頭肌等長收縮練習和直腿抬高鍛煉，以增強股四頭肌張力。