

一鷓勝九鷄 確實有道理

研究證明，鷓鴣的營養價值極高，既是名貴的美味佳肴，又是高級滋補佳品。乳鷓肉質細嫩，營養十分豐富，據現代科學分析，其中優質蛋白質含量可達21%至22%，而脂肪含量比雞肉低，祇占1%至2%，還富含人體最需要的各種氨基酸，總量可達97%，並且很容易被人體消化吸收。

此外，鷓鴣肉中還含有豐富的鈣、鐵、銅等微量元素和維生素A、B、E等，其中多種維生素和氨基酸的含量，是雞肉的2至3倍，是近年人們十分推崇的滋補身體、增進健康、進補之佳品。

鷓鴣肉不但營養豐富，且還有一定的保健功效，能防治多種疾病。鷓鴣肉用以食療最早載于唐代的《食療本草》。中醫認為，鷓鴣肉味咸性平、無毒，有滋陰壯陽、補肝腎、益氣血、祛風解毒之功，主治虛羸、消渴、婦女血虛經閉等癥。《本草綱目》中記載“鷓鴣羽色衆多，唯白色入藥”，從古至今中醫學認為鷓鴣肉有補肝壯腎、益氣補血、清熱解毒、生津止渴等功效。

現代醫學認為：鷓鴣肉能壯體補腎、生機活力、健腦補神、提高記憶力；降低血壓，調整人體血糖；養顏美容，使皮膚潔白細嫩，延年益壽。

乳鷓的骨內含有豐富的軟骨素，可與鹿茸中的軟

骨素相媲美，經常食用，具有改善皮膚細胞活力，增強皮膚彈性，改善血液循環，保持面色紅潤等功效。常吃鷓鴣肉對增強體質，高血壓、血管硬化以及用腦過度引起的神經衰弱等癥都有良好的作用。

鷓鴣肝中含有最佳的膽素，可幫助人體很好地利用膽固醇，防止動脈硬化。民間稱鷓鴣為“益血動物”，貧血的人食用後有助於恢復健康。

鷓鴣肉中還含有豐富的泛酸，對脫髮、白髮和未老先衰等有很好的療效。乳鷓含有較多的支鏈氨基酸和精氨酸可促進體內蛋白質的合成，加快創傷愈合。

中醫認為，鷓鴣肉易于消化，具有滋補益氣、祛風解毒的功能，對病後體弱、血虛閉經、頭暈神疲、記憶衰退有很好的補益治療作用。故民間有“一鷓勝九鷄”的說法。

由于鷓鴣營養價值較高，對老年人、體虛病弱者、手術病人、孕婦及兒童非常適合。

中成藥烏雞白鳳丸中的白鳳，指的就是鷓鴣。早在《黃帝內經》裏記載了一個婦科專用方，叫烏雞骨方，裏頭就用了鷓鴣蛋治療婦人血枯經閉之癥，實際上現在看來，可以通過鷓鴣蛋的調養，調節人的內分泌，從而達到養血調經的目的。

心衰絕非老人專利



心臟衰竭（以下簡稱心衰）是指心肌受到嚴重傷害，令心臟無法正常泵出足夠的血液來供應身體各個器官活動及代謝的需求，心臟因此漸漸變得肥大，失去功能。心臟就像人體的泵，起到泵血作用，如果泵血功能喪失，那麼整個人體所需要的血液供應就會減少，人也將面臨死亡的威脅。心衰實際上是所有心臟病的一個終末狀態，它並不是一個獨立的疾病，一定伴隨着一些心臟疾病，如冠心病、高血壓性心臟病、風濕性心肌炎以及擴張性心肌病都可以導致心衰。

很多人認為祇有老人才會被心衰困擾，但目前該病有年輕化趨勢。今年1月，年僅23歲的俄羅斯女網星杰格緹亞瑞娃突然在訓練時因心衰猝死。雖然年輕人爆發性疾病來得迅猛，但一般是可逆性的心臟衰竭，因病毒和細菌感染引起的。如果是爆發性心肌炎，前期會出現感冒、胸悶、憋氣等癥狀，同時還可能出現心率失常。

另外，如果年輕人本身患有先天性心臟疾病，平時可能並沒有任何癥狀，直到突然運動，才會導致心臟疾病加重引起猝死。其中，比較常見的是肥厚型心肌病，患者在運動或用力時梗阻加重，左心室攝血突然終止，導致突然死亡。一些馬拉松參賽者在比賽途中發生猝死，其實就是因為他們可能有潛在的心肌疾病而沒有被發現。

心衰可分為A、B、C、D四個階段。A期：如果患有高血壓、冠心病、糖尿病，都可以當作心衰早期來對待。這時就要開始制訂健康方案了，包括控制血壓、限鹽，還要保證適當的運動。B期：沒有癥狀，但已經出現一些心臟器質性改變。比如風濕性心臟病、慢搏性心臟病，此時需要加強治療，以減少心衰發作。

典型心衰是C和D期，即已經出現癥狀。一旦發展為C期，對於病人本身和其家庭都是非常大的損失，因為病人可能因心衰而喪失勞動力。很多男性在45歲左右發生急性心肌梗死，又沒有得到有效治療，此時心臟就會出現衰竭，整個生活質量就會下降，影響日常生活。D期：此時，患者有嚴重的結構性心臟疾病，盡管經過充分治療，仍會在休息時有明顯的心衰癥狀。

建議患者平時應注意以下幾個心衰信號：疲乏無力：許多心衰患者都會在發病早期出現全身乏力、少氣懶言等癥狀。咳嗽、氣喘、夜間胸悶胸痛。食欲不振：引發這些消化系統癥狀的罪魁禍首很有可能也是心衰。尿少、浮腫：這些癥狀是心衰發生的一個重要信號，心衰患者往往會出現尿少、雙腳或雙小腿水腫等現象。一旦出現心衰信號，一定要及時就醫，以免延誤病情。

初春易發免疫疾病

春天高發的免疫類疾病，主要因為免疫力下降引起，除比較普遍的過敏性鼻炎、哮喘、皮炎、咽喉炎外，牛皮癬、紅斑狼瘡、硬皮病等難治的免疫病也易在此季節發作或復發。

春天在中醫上屬“風邪”，是各種免疫類疾病的高發季節，如頻繁打噴嚏、流鼻涕、發燒、咳嗽、盜汗、皮膚瘙癢、容易出現割痕等。部分人還可能表現為紅斑狼瘡、牛皮癬，皮膚起紅點、出膿水，或者皮膚出現一塊塊癬。

香港中華醫學學會會員方柏儒副主任醫師表示，免疫疾病的發作，與不健康的生活方式有關，如使用熱空調、電熱毯等，會影響人體內部的水環境，使呼吸道、表皮層的抗體減少；而睡眠時間過少、抽煙、喝酒等，也會加速體內的水分流失；大吃燒烤、火鍋等，會影響免疫力。

有氣說出別壓抑

人們常把年紀越大的老人稱作“老小孩”，是因為老人的性格很容易走極端。

據專家講，“火爆型”老人容易短時間內情緒激動而引發腦出血，但“溫柔型”老人也會壓抑自己的情緒而導致抑鬱，引發多種疾病。而如果長期處於壓抑的狀態下，老年人還會出現免疫系統失調、植物神經紊亂、內分泌失調等，為很多疾病埋下隱患。醫生建議，老年人要學會調整心態，如果心裏不痛快，還是要說出來。

十水果修養身心



根據中醫營養學原則，水果不僅可以補充人體所需的多種營養，而且還可用來治療各種疾病。

百果之宗——梨

梨又被稱作快果、玉乳，因鮮嫩多汁被稱為“天然礦泉水”。具有清熱解毒、生津潤燥、清心降火的作用。對肺、支氣管及上呼吸道有相當好的滋潤功效，還可幫助消化、促進食欲，並有良好的解熱利尿作用。

大夫第一藥——蘋果

蘋果又被稱為萍婆，其性味甘涼，具有補脾氣、養胃陰、生津解渴、潤肺悅心的功效，被稱為心血管的健康保護神。多食用可以改善呼吸系統及肺的功能。工作緊張之餘聞聞蘋果的清香，還能提神醒腦、緩解緊張的情緒。

甜膩美味——柿子

柿子味甘澀，性寒。其所含的維生素及糖分子要高出一般水果一到兩倍。可以養肺護胃，清除燥火，經常食用能夠補虛、止咳、利腸、除熱。空腹食柿子易患胃柿石癥，所以最好飯後食用，盡量少食柿子皮。

西域佳果——石榴

石榴味甘酸、澀溫，能夠有效的抗氧化，減少體內沉積的氧化膽固醇，延緩衰老。

幹果之王——板栗

板栗性味甘溫，入脾、胃、腎三經，可以養胃、健脾、補腎、壯腰、強筋、活血、止血、消腫等。栗子中還含有豐富的不飽和脂肪酸、維生素及礦物質，可抵禦骨質疏鬆，高血壓等疾病。

維C之王——獼猴桃

獼猴桃得名于獼猴對它的喜愛，其維生素C的含量極高。另外此果還含有血清促進素，可以幫助我們穩定情緒、鎮靜心情；豐富的膳食纖維能夠促進心臟健康、幫助消化。獼猴桃性酸，味甘寒，還具有生津潤燥，解熱除煩的功效。

天堂之果——橄欖

橄欖的果肉富含鈣質，新鮮食用對人體頗為有益。橄欖味甘酸、性平，可以清熱解毒、消積化痰、滋潤肺喉。

酸甜適中——柚子

柚子酸甜中帶有略微的苦澀，汁水豐富，含有大量的維生素C。其所含的天然果膠能降低膽固醇的含量，並有助鈣、鐵的吸收，而且能夠和胃化滯，生津解渴。

長壽食品——山楂

山楂中豐富的黃酮類及大量的維生素，能夠有效的阻止自由基的生成，增強身體免疫力。山楂甘酸微溫，是開胃消食，增強消化功能的良藥。

維生素丸——大棗

新鮮的大棗中含有豐富的維生素，尤其是大量的維生素C，能夠促進體內多餘的膽固醇轉變為膽汁酸。此外，大棗味甘性溫，還是補中益氣，養血安神的佳品。不過棗皮不易消化，最好不要食用。

肢端肥大癥讓內臟變胖

有一個群體，他們手脚變大，顴骨變高，嘴唇變厚，臉部變長……這是肢端肥大癥患者，該疾病已經被列入國際罕見病之一，其改變的不僅僅是患者的外表，還有他們內在臟器的功能。患者可能會猝死、短壽，甚至在睡眠中悄悄“憋死”，如得不到良好治療，這一群體將時刻面臨着生命危險。

專家指出，肢端肥大癥造成的手脚和容貌的改變祇是表面。因為這一疾病是垂體生長激素過度分泌所致，會引起肌體的各個系統都發生改變，所以，病人的內臟系統、心肝脾肺腎等臟器也會同時增大，使其功能受到影響。比如很多病人會出現睡眠呼吸暫停綜合徵，在睡覺的過程當中就被憋死了。還有些病人骨骼變大以後，按老百姓普通說法是變壯了，早期階段好像是很有力氣了，實際其心臟功能變得很差，容易發生猝死等。一旦生長激素過高分泌的話，對人體的整體壽命也有影響。

專家表示，正常人的平均已經到70~80歲，但是如果激素控制不好，壽命會減至40~50歲。

雖然危害很大，但垂體肢端肥大癥本身還是一個良性腫瘤，到目前為止我們還是有很多辦法去做治療，所以心理壓力不要太大。

目前醫學主要從3個角度來診斷肢端肥大癥。一是上述的典型癥狀和體徵。二是檢測患者血裏面的生長激素的濃度。若是生長激素腺瘤或者肢端肥大癥，激素水平一定會高。這是診斷的重要依據。三是垂體的影像學檢查。從影像上可以看到，患者的垂體地方會有垂體生長激素腺瘤。目前國際公認的首選治療方法是手術切除腫瘤。但由于患者被診斷出來的時候，其身體的系統功能已經受到了影響，對手術的耐受能力減低，即手術的風險提升了，因此在手術之前會用一些藥物治療來幫助患者改善各個系統的功能。

一個獼猴桃補全天維C

衆所周知，獼猴桃是維生素C含量最高的水果之一。但你知道嗎，吃一個獼猴桃就能滿足人體一天對維生素C的需要。

食物成分數據顯示，100克獼猴桃中的維生素C含量為62毫克，而一個中等大小的獼猴桃重量約為160克。營養學會推薦，成年人每天攝入維生素C的量为100毫克。如此看來，每天吃一個獼猴桃，就不用擔心自己維C攝入不足了。此外，獼猴桃中的維生素K也很豐富，它不但

與凝血功能有關，還有益骨骼健康。跟菠蘿和木瓜一樣，獼猴桃中也有蛋白酶。有研究證實，獼猴桃有助於消化牛奶蛋白和牛肉蛋白等多種常見蛋白質。因此，吃多了大魚大肉時，不妨吃個獼猴桃來幫助消化。

需要提醒的是，腹瀉時要少吃獼猴桃，因為獼猴桃籽大多是纖維類，不能被腸道消化吸收，它們會刺激腸道蠕動，促進腸道內容物更快地排出體外，從而加重腹瀉癥狀。

五指疼痛預警臟腑疾病

有的時候感覺到手指傳來莫名的痛意，它並不是那麼強烈，但却揮之不去。不僅僅是工作或者勞作帶給手指的痛感或疲憊感，這些疼痛或許是疾病給你發出的“預警”。如何通過這些預警讀懂你想傳達的信息呢？

中醫認為，人體的器官和組織都是相通的，我們的內臟疾病可以通過很多的地方反映出來，可以通過我們的手指表現出來，手指指尖上有經穴，經穴對應着內臟健康。

我們的五指與內臟有着密切的聯系，五指上有很多經穴，如果你的五指指尖按壓時會感到疼痛，那麼就要注意自己的健康問題了，下面我們來看看五指疼痛對應的健康問題。

五指的指尖各有經穴，而且分別與內臟有密切的關係，如果有一個指尖感到特別疼痛時，表示與此經穴相關的內臟有某種毛病。將指甲根的部位捏住然後用力壓并轉

動，從小手指開始，一個一個的做，有沒有感到特別疼痛的手指呢？

拇指疼痛

拇指中的少商經穴，與肺息息相關。如肺有疾患壓這個部位時，會疼的跳起來。

食指疼痛

食指上有大腸經上的商陽穴，有便秘現象而壓這個手指深感疼痛者，大腸一定有問題。

中指疼痛

中指上有一個中衝穴，位于包圍心臟的心包經上，因炎熱以致心臟受不了時，這裏會感到疼痛。

無名指疼痛

可能是喉痛或頭痛。在無名指的三焦經上有一個關衝穴，感冒發燒時揉此部位即可。



小指疼痛 是心臟或小腸有毛病。靠無名指一側的小指指尖有少衝穴，另一側有少澤穴。少衝與心臟有密切關係，所以心臟病發作時，用力按壓小指指尖，可使發作緩和些；少澤是小腸的經穴，小腸情況不佳時，可用力按壓此指尖。同時養成揉揉手、腳的習慣，久而久之，必可促進血液循環，使內臟尤其是心臟更為健康。