

6道藥膳尤適春補

春天在飲食調養上，要注意食用溫補陽氣，性溫升散的食物，比如說蔥、蒜、姜、韭菜等，但是辛辣和發散的食物也不能過度，另外中醫主張春天用甘味補脾的食物，像大棗、山藥等。多吃新鮮蔬果，以利于平肝清熱通腸。

春季保肝

槐花芝麻餅 槐花200克，嫩豆腐100克，幹澱粉30克，芝麻粉50克，生姜末10克，植物油500毫升，精鹽、味精各適量。

做法：將槐花加精鹽、味精腌片刻，嫩豆腐切成末放在槐花瓣中，加生姜末和幹澱粉拌勻。揉成小團子，滾上一層芝麻粉，再按成圓餅，放在油鍋中煎炸即成。

功效：補益肝腎，滋陰潤燥。

豌豆苗豆腐湯 豆腐250克，豌豆苗50克，醬油、芝麻醬、花椒油、紅油、麻油、雞精、白糖、精鹽各適量。

做法：將豆腐切成小碎塊，與豌豆苗一道入鍋，加入調料即成。

功效：補益肝腎，滋陰潤燥
強心安神

三七炖兔肉 三七10克、丹參15克、兔肉250克。

做法：將三七丹參切成片，與洗淨的兔肉一道入鍋，炖爛加調料即成。

功效：活血化癥，改善微循環。
紅花檀香茶 白檀香1克、紅花3克。

做法：兩種材料同入杯中，用開水衝泡，代茶飲用，可連續衝泡3-5次。

功效：活血化癥，減少冠心病的發作次數和程度，尤其適用於冠心病緩解期的人。此方在臨床上已使用40多年。

體弱防感 黃芪防風防感茶 黃芪30克、防風10克、鮮生姜5克。

做法：洗淨晾幹，置于開水杯中用滾開水浸泡30分鐘，分次當茶飲用。

功效：適用於體質薄弱，易于感風受寒感冒者，具有益氣祛風防感作用。
黃芪牛肉湯 牛肉250克、黃芪10克、防風10克、白術10克、紅棗10枚。



做法：將牛肉洗淨，切成小塊放入水中煮沸，把上面的血沫撇掉，3分鐘後將牛肉撈起，在涼水裏過一下。之後，在鍋裏放適量的水，將洗淨的黃芪、白術、防風、紅棗放進鍋裏，攪拌均勻，再用大火煎煮半小時。接下來把煮好的牛肉塊，放入已經煮了半個小時的藥湯鍋裏，改小火再炖兩小時，等到牛肉熟透，將黃芪、防風、白術撿出來，然後加入適量鹽、蔥、姜後，繼續用大火再煮8分鐘，最後放少許味精。

功效：益氣補肺，養心安神，強身健體，平時容易感冒、體質虛弱、怕冷的人，每天喝一碗即可達到強身健體的目的。

空腹勿輸液



人在空腹狀態下往往代謝活動較弱。此時，輸液會激活身體，產生一系列生理變化，如腎上腺素大量釋放進入血液，出現心跳加快、血壓升高、呼吸加快等反應；加上輸液病人如果本身食欲差、體質差，就很容易造成頭暈、惡心等癥狀。在空腹狀態下輸液，還可能引起低血糖反應，出現面色蒼白、心率加快、出冷汗等癥狀。

如果空腹輸液的藥物是青霉素、阿奇霉素等，胃腸道反應會很明顯。空腹輸環丙沙星、左氧氟沙星等，可能引起血糖水平異常升高或下降，出現心慌、惡心等癥狀。

兒童、高齡患者、體弱多病者以及糖尿病、高血壓、冠心病、腦卒中等患者，尤其要注意不能空腹輸液。這些人維持血糖穩定的代價功能比較弱，在不及時進食的情況下，更容易出現血糖偏低的反應。遇到氣溫較冷的季節，輸液時除了不要空腹，還要注意保暖，以免短時間輸入較多液體，對身體造成寒冷刺激，引起不良反應。

很多人生病時胃口不太好，如果此時體質比較虛弱，可以先喝些溫熱的糖水，或者先遵醫囑輸注糖水和維生素。不要用剛輸完液半小時內的手測血壓和手提重物。如果輸液後，局部出現淤血，可在24小時之後用熱毛巾濕敷促進吸收，必要時到醫院就診。

蘑菇防肝癌

研究發現，多吃蘑菇可預防肝癌。因為研究證實微量元素硒對肝癌細胞具有選擇性殺傷和抑制作用，對正常肝細胞却没有明顯影響。而蘑菇中含有豐富的硒，故而得出，多吃蘑菇可預防肝癌。

通過研究發現，補硒可成爲人們預防肝癌、防治肝病的有效措施。人體內存儲硒的能力很弱，因此需要經常食用含硒較高的食品才能獲得足夠的硒。蘑菇就是攝取硒的好來源。蘑菇中所含的硒元素，不但數量較高，而且容易被人體吸收，所以應多吃一些。尤其是喜歡喝酒的人，蘑菇能夠幫你遠離肝病。應酬不斷的商界人士常爲了工作需要而穿行于杯盤之間，這時別忘了多吃點可口的蘑菇，它能呵護你負擔過重的肝臟。

另外，蘑菇除了能預防肝癌外，還是一種較好的減肥美容食品。蘑菇含有大量無機質、維生素及蛋白質等成分，作爲減肥食品最優秀之處，在于它含有高于所有植物的纖維素，具有防止便秘、降低血液中膽固醇含量的作用。而且蘑菇屬於低熱量食品，幾乎沒什麼熱量，不用擔心食用過量的問題。蘑菇還有解毒作用，幫助各種有害物質排出體外。

健康提示：專家告誡人們，預防肝癌，要建立健康合理的膳食結構，養成良好的飲食習慣，掌握一些飲食防癌的小知識，當心吃出肝病。同時，爲了更好的預防肝癌，在日常生活中，像發霉食品、變質的動植物油都不宜食用，更不要酗酒。

腹瀉越治越重五個誤區

臨床診療中，有不少人各受慢性腹瀉問題困擾。但不規範的治療和錯誤的理念，又讓他們的腹瀉越治越重，比如：

一拉肚子就打吊針或消炎 如果排除了腸道器質性改變，拉肚子最常見的原因是慢性結腸炎，臨床以長期和反復腹瀉或便瀉爲主。很多患者一聽是結腸炎，就認爲得消炎，氣派酸、黃連素成了家常便飯。還有些患者喜歡輸液，抗生素祇要一吊上，心裏馬上就踏實了，其實這是非常錯誤的。臨床上，祇有有明確誘發原因的急性腹瀉，可以根據情況短時間適當使用抗生素。對於慢性結腸炎，完全不需要抗生素。長期使用抗生素會導致腸道菌叢失調，不僅起不到止瀉作用，還會加重腹瀉。從中醫角度講，慢性腹瀉多虛寒，抗生素都是苦寒藥，越用身體會越寒。經常服用抗生素的患者，會出現非常典型的白膩舌苔。

怕拒拒絕腸鏡檢查 慢性腹瀉和腹痛是必須要做結腸鏡的，腸鏡可以發現很多早期腸道疾病，抓住有利時機，及時治療。

啥都不敢吃 有些患者認爲拉肚子再吃東西，會加重腹瀉，所以這也不敢吃，那也不敢碰，體質越來越差。正確的做法是，生冷、辛辣刺激，肥甘厚味不吃，衛生、易消化、適合自己體質的可以吃。生的可以煮熟吃，肉可以吃一些溫性的。祇有補充足夠的營養，才有康復的希望。

常喝點酒能殺菌 有人認爲高濃度的酒精能殺死腸道中的細菌，一有腹瀉就喝上幾口。其實，喝酒會刺激胃腸道，導致胃腸道充血、蠕動加快、分泌增加，反而會加重腸道炎癥，影響疾病恢復。

灌腸能治好 有些人認爲把中藥、西藥通過灌腸送到腸道，能讓藥物直達病處，治療效果會更好。事實上，慢性結腸炎本身病因就不明，外用抗生素或清熱解毒的中藥祇能短暫緩解炎癥反應，不可能有太大治療作用。同時，外用抗生素一般7天就會產生耐藥性，超過這個時間再灌，就祇有安慰劑的效果。

怕喝點酒能殺菌 有人認爲高濃度的酒精能殺死腸道中的細菌，一有腹瀉就喝上幾口。其實，喝酒會刺激胃腸道，導致胃腸道充血、蠕動加快、分泌增加，反而會加重腸道炎癥，影響疾病恢復。

灌腸能治好 有些人認爲把中藥、西藥通過灌腸送到腸道，能讓藥物直達病處，治療效果會更好。事實上，慢性結腸炎本身病因就不明，外用抗生素或清熱解毒的中藥祇能短暫緩解炎癥反應，不可能有太大治療作用。同時，外用抗生素一般7天就會產生耐藥性，超過這個時間再灌，就祇有安慰劑的效果。

怕拒拒絕腸鏡檢查 慢性腹瀉和腹痛是必須要做結腸鏡的，腸鏡可以發現很多早期腸道疾病，抓住有利時機，及時治療。

啥都不敢吃 有些患者認爲拉肚子再吃東西，會加重腹瀉，所以這也不敢吃，那也不敢碰，體質越來越差。正確的做法是，生冷、辛辣刺激，肥甘厚味不吃，衛生、易消化、適合自己體質的可以吃。生的可以煮熟吃，肉可以吃一些溫性的。祇有補充足夠的營養，才有康復的希望。

常喝點酒能殺菌 有人認爲高濃度的酒精能殺死腸道中的細菌，一有腹瀉就喝上幾口。其實，喝酒會刺激胃腸道，導致胃腸道充血、蠕動加快、分泌增加，反而會加重腸道炎癥，影響疾病恢復。

灌腸能治好 有些人認爲把中藥、西藥通過灌腸送到腸道，能讓藥物直達病處，治療效果會更好。事實上，慢性結腸炎本身病因就不明，外用抗生素或清熱解毒的中藥祇能短暫緩解炎癥反應，不可能有太大治療作用。同時，外用抗生素一般7天就會產生耐藥性，超過這個時間再灌，就祇有安慰劑的效果。

怕拒拒絕腸鏡檢查 慢性腹瀉和腹痛是必須要做結腸鏡的，腸鏡可以發現很多早期腸道疾病，抓住有利時機，及時治療。

啥都不敢吃 有些患者認爲拉肚子再吃東西，會加重腹瀉，所以這也不敢吃，那也不敢碰，體質越來越差。正確的做法是，生冷、辛辣刺激，肥甘厚味不吃，衛生、易消化、適合自己體質的可以吃。生的可以煮熟吃，肉可以吃一些溫性的。祇有補充足夠的營養，才有康復的希望。

有些不適根在血管

經常感覺沒力氣、多汗、心悸……這些小細節往往不會引起人們的注意。不過，這都可能是血管疾病發出的信號。所以，大家一定要留心日常生活的細節，爲血管健康保駕護航。

肢體無力，當心頸動脈狹窄 部分患者祇是在體檢時偶然發現狹窄病變。缺血加重後，患者會出現腦短暫缺血性發作，若缺血發生在頸動脈系統，則表現爲突發的肢體無力、感覺障礙、單眼短暫失明，一般沒有意識障礙；若缺血發生于椎動脈系統，則表現爲眩暈、步態不穩，有時會出現耳鳴、聽力障礙、吞嚥困難等。

無論缺血部位在何處，一般癥狀持續時間都較爲短暫，幾分鐘至數小時，且不會留下後遺癥，但同樣的癥狀可能反復發作，甚至一天幾次，這就是我們平時所說的“小中風”。如果這種現象持續時間超過24小時，則稱爲“不可逆缺血性神經功能障礙”，嚴重者可導致完全性卒中，即腦梗死。此時，患者腦組織中會出現明顯梗死竈，神經功能障礙長期不能恢復，最終致殘或致死。在動脈狹窄病變早期，手術可使病人徹底康復，即使患者已經發生過腦梗死，祇要全身狀況允許，也應進行手術，因爲腦血流的恢復可預防再次發生中風，且能有效改善患者的生活質量。

疼痛，警惕主動脈夾層動脈瘤（簡稱“夾層”） 夾層的發生與多種疾病有關。夾層的表現多樣，裂口的大小、夾層撕裂的長度都會有很大變化。該病多急劇發病，突發劇烈疼痛、休克。由于夾層的好發部位，如升主動脈、主動脈弓及降主動脈離心臟較近，承受的血壓最高，血流也最湍急，一旦破裂，全身所有血液可在數分鐘內迅速流盡，患者幾乎沒有生還可能。

多汗心悸，心臟主動脈瓣狹窄在作祟 在人體血液循環過程中，心臟就好比一臺發動機，通過正常收縮，將動脈血輸送到全身各處，爲全身組織、器官提供氧氣、養分。而心臟主動脈瓣就好比閘門，它的開閉，控制着血液的正常流出。一旦主動脈瓣狹窄，心臟輸出的血液就會受阻，增加心臟負擔引起心臟衰竭，身體的各個器官也會因供血不足，出現功能障礙。此類患者出汗特別多，由于心肌收縮增強和心律失常，患者常感到心悸，多汗常在心悸後出現。

目前血管病患者人群日益表現爲“全民化”，發病部位逐步呈現“全身化”，治療趨勢逐漸發展爲“微創化”。盡管有了一系列微創血管腔內技術，但從長遠來看，重在預防，祇有保持血管通暢，才能提高生活質量。因此，大家應該通過改變生活方式，來避免或減緩血管病誘發因素的發生。注意防寒保暖，飲食有節制，把好入口關。堅持鍛煉，中老年人應選擇適合自己、有益血管健康的運動，如散步、爬樓梯、快步走、騎自行車、游泳、太極拳等。平時應注意自我減壓，調整情緒，保持良好的心態，并重視體檢。時刻牢記：“邁開腿，管好嘴，少吃藥，多喝水。”

胰島素反常乳癌風險高



美國“健康日”網站日前報道，英國倫敦帝國理工學院公共衛生學院的學者發現：女性絕經之後，反常的胰島素水平能比體重超重更爲準確地預測乳癌風險。

研究者選取了3300多名未患糖尿病的女性，其中有497人在隨後的8年裏患上了乳癌

她們患上乳腺癌的風險加倍。此外，體重超重且存在胰島素抵抗的女性患上乳腺癌的風險要比體重超重但不存在胰島素抵抗的女性高出84%。發表在《癌癥研究期刊》上的這項研究分析，過多胰島素會造成細胞（包括腫瘤細胞）生長，所以它可能是引發乳腺癌的因素。

皮膚瘙癢難耐咋辦

很多上了歲數的老人都飽受皮膚瘙癢的困擾，很多老人常因此徹夜難眠。撓，祇能解一時之癢，最關鍵的是要從源頭上減少瘙癢。

老年瘙癢癥可由多種原因引起，以皮膚乾燥最常見。人老後體內固有水分會逐漸減少，初春時節，氣候乾燥更加重了皮膚缺水，從而引發瘙癢。此外，老年人喜歡用很燙的熱水洗澡，甚至使用鹼性大的肥皂、藥皂，使本來就枯燥的皮膚失去了油脂的滋潤。還有些瘙癢由某些藥物引起，治療糖尿病、慢性腎病、慢性肝膽疾病以及一些血液疾病、惡性淋巴瘤等的藥物都可能引發瘙癢病。

和皮膚疾病導致的瘙癢不同，老年瘙癢癥的特點是瘙癢前皮膚外觀沒有皮疹，也沒有紅腫，但皮膚乾燥、細薄脫屑，在排除了蕁麻疹、疥瘡、濕疹等其他疾病時，可以確診。

老年瘙癢癥一般采用外用、內服

等綜合性治療措施。外用護膚品可以達到修復皮膚表面保護層的目的，如尿素霜、凡士林等可以“封住”皮膚，減少水分的蒸發，對於保護比較乾燥的皮膚十分有效。

口服用藥最常見的是抗組胺類藥物，同時可以補充B族維生素以及維生素E、維生素A，必要的膽固醇攝入等對預防老年瘙癢癥也有一定效果。

治療的同時必須做好預防。首先不要洗澡太勤，每周一次，水溫以35~37℃爲宜，不要用搓澡巾反復搓擦皮膚，不要用硫磺等鹼性肥皂或浴液等清潔皮膚。

老年人油脂分泌少，皮膚乾燥，要經常擦些護膚用品，使皮膚保持一



定的濕度和滋潤度。每次洗澡後馬上在身體各部位塗上護膚膏并輕輕按摩，讓皮膚完全吸收。

平日不要吃得太咸、太膩，少吃或不吃辛辣等刺激性食物，多吃新鮮蔬菜，不喝酒，少飲或不飲濃茶和濃咖啡。注意生活規律，按時睡覺，不要過度勞累，保持大便通暢。貼身衣物要講究，內衣應柔軟寬鬆，以棉織品爲好。避免尼龍及毛織品衣服貼身穿著。