



# 國信週刊



A3

Sunday, Jan 7, 2024

2024年1月7日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766



健康, 我所欲也, 口福, 亦我所欲也。當健康遭遇垃圾食品, 吃貨們應該如何抉擇? 明明知道某些食品不利健康, 可不吃吧, 覺得人生少了很多樂趣, 飽了口福, 又害怕損傷健康, 負罪感叢生。其實, 一些食物搭配, 在狂吃一些不健康食品放縱之後, 再相應吃點補救食品, 就能降低不健康食品對身體的危害。

**火鍋**  
對於那些原本容易上火, 或經常復發口瘡的人來說, 是雪上加霜。不僅會加重癥狀, 增加復發機會, 長期反復, 還會誘發食道癌變。其實, 火鍋除了容易上火外, 濃湯中含有較高的“卟啉”物質, 經過消化分解後在肝臟代謝生成尿酸, 還可能引起痛風病。

## 鼻子不通 揪後脖梗

坐着站着, 張口呼吸; 躺着睡覺, 輾轉反側……感冒後, 最令人煩惱的癥狀之一便是鼻塞。中醫專家介紹一條妙招: 揪揪後脖梗, 可緩解鼻塞癥狀。

兩手拇指伸直, 四指并攏伸直, 一上一下放在後脖梗處, 用手指指腹以一定的力度由兩側風池穴(後頭骨下, 兩條大筋外緣的凹陷中, 基本與耳垂齊平)向下提捏兩條大筋, 到大椎穴(低頭, 頸椎最高骨下), 重複10次, 以局部皮膚溫熱、輕度疼痛為宜。然後, 將中指和食指彎曲如鉤, 蘸冷水後, 用食、中兩指的第二指節側面, 由上到下夾揪皮膚, 發出“嗒、嗒”的響聲。

夾揪時要注意隨夾隨擰, 繼而馬上鬆手。一般以局部夾揪20次左右, 皮膚出現紫紅色印痕為度。由於夾揪作用對皮膚有較強的牽引力, 局部毛細血管破裂, 造成淤血, 我們稱為“出痧”。揪紅出痧後, 即可感到鼻部暢通、頭目清爽。

從經絡看, 後頸部主要有足太陽膀胱經脈, 是人體抵禦外邪的籬笆, 感冒即是這個籬笆失去防衛功能的結果。揪痧則是利用外力的夾、壓、擠, 將皮下毛細血管夾破, 使血液滲到組織間, 造成局部淤血, 刺激經脈, 達到治病防病的目的。

但需注意, 有心臟病、血友病或有出血傾向的人, 不宜揪痧。如需再次揪痧, 要等上次的紫紅色印痕消失才能操作。

## 搓足養生 疏肝健脾



“搓足”養生時, 應多活動腳趾。大拇指是肝、脾兩經的通路, 多活動大拇腳趾可疏肝健脾, 增進食慾, 對肝、脾腫大具有輔助療效。第4腳趾屬膽經, 按摩可防治便秘、肋骨痛。小腳趾屬膀胱經, 按摩能治遺尿癥。

常按摩腳掌和腳趾, 對貧血、關節炎、糖尿病、周期性偏頭痛及腎功能紊亂等也具有一定的緩解作用。尤其對中老年人下肢麻木、發冷、浮腫、風濕也大有裨益, 並能延緩人體衰老, 但要堅持, 方才能見效。

## 套橡皮筋 防鍵盤手

許多都市白領每天使用電腦鍵盤、鼠標, 甚至頻繁用手機寫微博、發微信, 這都會讓特定的幾個手指長時間、重複、用力地屈伸, 使手部的肌腱出現過度的摩擦, 最終導致腱鞘炎。長期保持一個姿勢握鼠標或鼠標擺設位置不當, 會導致手腕僵硬。這些因素導致“鼠標手”或“鍵盤手”, 也是近年來白領人群中常見的關節疾病。

每天做些手部小運動, 即可治療和預防“鍵盤手”。例如, 買個橡皮筋, 平時沒事的時候, 手套着橡皮筋, 用手指將其撐開, 放鬆, 然後再撐開, 每天做15下, 重複兩個循環即可。

另外, 專家提醒, 那些長期使用電腦的人, 每工作1~2小時, 停下來活動手腕2分鐘, 有助於運動手部肌肉, 恢復血液循環, 並消除手腕的彎曲姿勢。

## 垃圾食品各有解藥

**解物: 柚子**  
如果在吃了油膩又麻辣的火鍋後, 吃個柚子, 就能有助於滋陰去火, 健脾消食。

**烤羊肉串**  
烤羊肉串香味非常誘人, 但這些肉經過明火碳烤後所含的苯比芘, 進入人體後, 就足以對胃造成癌變的威脅。

**解物: 烤白薯**  
如果你食用了烤肉製品後, 再吃上一個烤白薯, 白薯中含有的大量纖維素, 可以將烤肉中的有害物質包裹起來排出體外, 並能阻止烤肉中大量油脂被人體吸收。

**方便面**  
說起方便面, 真是名副其實, 三分鐘就能泡好一碗味道香香的面, 但是泡面便利的同時也不能解決它本身營養缺失的問題。方便面屬於高鹽、高脂、低維生素、低礦物質一類食物。一方面, 因鹽分含量高增加了腎負荷, 會升高血壓; 另一方面, 含有一定的人造脂肪(反式脂肪酸), 對心血管有相當大的負面影響。

響。加之含有防腐劑和香精, 可能對肝臟等有潛在的不利影響。宅男宅女們, 吃多了方便面, 要記得吃點解毒水果排排毒。

**解物: 番茄和蘋果**  
西紅柿裏的維生素C可防止香腸中的亞硝酸鹽與胺類物質合成致癌的亞硝胺。蘋果中的果膠可以降低脂肪的吸收速度, 並幫助身體排出毒素。西紅柿裏的番茄紅素、蘋果裏的多酚都有抗氧化、清除自由基、預防心腦血管疾病的功效。

**咸肉、臘肉、香腸等**  
這些東西不僅美味, 而且保存時間長, 非常受人們的喜愛。但是這些食物含有大量鹽的食物, 與豬肉中的物質長期腌制在一起, 產生亞硝胺, 進入人體後又會形成二甲基亞硝胺, 是一種很強的致癌性物質。

**解物: 綠茶**  
經研究發現, 引用綠茶可以分解這類物質的危害。每天喝幾杯綠茶, 可以增進健康。如果實在難擋鹹魚、臘肉的誘惑時, 不妨在烹制時將肉煮煮透, 再加點醋, 可使亞硝胺分解, 又不失美味。

## 指甲五癥狀是咋回事

有豎紋可能消化不好 不少人的指甲上都有或密或疏的稜狀豎紋, 這是消化系統功能不好的體現。如果豎紋較少關係不大, 祇需注意規律飲食、營養均衡即可。還有專家認為, 指甲上有稜可能是缺鈣的表現。

另外, 有些人指甲上出現橫紋, 多數情況是生病時自然生成的。

**有斑點可能是真菌感染**  
如果指甲上有斑點, 說明可能患有腳癬、牛皮癬等真菌感染的皮膚病, 應及時去皮膚科就診。兒童的指甲上長白色斑點比較常見, 可能是因為缺鋅或肚子裏有蟲子。

**容易斷裂或因肝血不足**  
如果指甲十分柔軟、脆薄、易斷, 指甲容易和甲床分離, 很可能是肝血不足, 需要適量補充鈣、蛋白質、膠原蛋白等, 可多吃肉皮、蹄筋、豬手等。此外, 指甲

周圍如果頻繁出現毛刺, 多為虛證。指甲變幹、變脆, 容易開裂或折斷、指甲甲床畸形等, 還可能是甲狀腺疾病等常見疾病所致。

**凹陷當心牛皮癬** 專家指出, 指甲出現凹陷或起皺的情況, 要當心牛皮癬或炎性關節炎。有研究發現, 有10%的牛皮癬患者, 最初癥狀就是指甲出現開裂或甲床凹陷。

**甲床發紅警惕心臟病**  
如果指甲甲床發紅, 要當心可能患有心臟病。如果呈現灰白色或白色的話, 則說明血液中紅細胞偏少, 很可能是因貧血導致的。

需要提醒的是, 美國內科醫師協會的發言人克裏斯汀·萊恩明博士表示, 上述指甲變化只是表明身體出現了某些健康問題的徵兆之一, 病情的最終確診, 還需要經過更詳細的檢查和診治。

## 春補離不開八大食物

很多人覺得春天不用補, 其實每個季節都有最適宜的食物, 下面為您介紹八種最適宜春補的食物。

**春季殺菌吃大蒜**  
大蒜具有很強的殺菌能力, 但大蒜不可空腹生食, 也不可與蜂蜜同食。

**春季吃蔥補維C**  
蔥的維生素C含量比蘋果高10倍, 比柑橘高2倍。用蔥白500克, 大蒜250克, 切碎水煎煮, 日服3次, 每次一茶杯, 可預防流感。

**健脾益氣吃山藥**  
山藥尤其適宜春季食用, 它營養豐富, 健脾益氣, 補腎益精。將大米煮成粥, 加入白糖和蒸熟搗爛的山藥泥, 攪勻食用, 可強身健體。

**體弱者吃點大棗**  
大棗性味甘平, 尤宜于春季食用。身體虛弱的人平時可多吃點棗米飯。

**韭菜最利陽氣生發**  
韭菜富含蛋白質、糖、維生素A和維生素C、鈣、磷等。春天氣候冷暖不一, 需要保養陽氣, 而韭菜性溫, 最宜人體陽氣。

**頭暈頭痛者吃點薺菜**  
薺菜有清肝明目、清熱利尿的功效。高血壓、動脈硬化病人, 食用薺菜雞蛋湯, 能改善頭暈頭痛的癥狀。

**高血壓及便秘者吃菠菜**  
一個人如每天吃50克菠菜, 其維生素A含量就可滿足人體正常需要。高血壓、便秘、頭痛、面紅者, 可用鮮菠菜洗淨放入開水中燙上三五分鐘, 取出切碎, 用少許香油、鹽等拌食, 一日兩次當菜食用很有療效。

**春季補鐵吃高筍**  
高筍含有多種維生素, 其中鐵的含量較豐富。高筍的營養成分高于莴筍, 不宜拋棄。

## 維生素補多或致癌

一項最新研究表明, 維生素的攝入也不是多多益善, 攝入過多還會增加患癌癥和心臟病的風險。

據英國媒體報道, 大約有1800萬英國人吃過維生素補充劑, 而且他們都以為這樣有益于健康, 但是最新研究表明, 效果恰恰相反。

全球頂級的癌癥專家之一蒂姆·拜爾斯查閱了30年間的相關研究文章, 選擇了3種最普遍的非處方維生素——維生素E、β-胡蘿蔔素和葉酸的藥片或補充劑進行了研究。拜爾斯警告人們, 每天攝入的維生素補充劑千萬不要過量。

拜爾斯介紹說: “我們對數千名長期吃維生素補充劑的人進行了研究, 結果發現那些補充劑對他們的健康並沒有什麼益處。事實上, 很多人雖然補充了維生素, 但患癌癥的概率却增加了。”

據悉, 每年有超過23萬名英國孕婦在補充葉酸, 因為葉酸可以預防脊柱裂以及其他影響大腦和脊柱發育的先天性缺陷。但是拜爾斯團隊的一項研究表明, 過多攝入葉酸會將患癌癥的概率提高56%。此外, 還有些人補充葉酸是為了預防心臟病和結腸息肉, 不過研究發現, 過多攝入葉酸補充劑反而更容易患結腸息肉。

兩項針對β-胡蘿蔔素的實驗表明, 過量攝入β-胡蘿蔔素補充劑會將患肺癌和心臟病的幾率增加20%。

## 甲減幾個預警信號



怎麼盡早知道自己可能患有“甲減”呢? 大家請看下面這幾條:

乏力, 常常犯困, 嗜睡, 容易疲勞, 體力常常不支。

思維遲鈍, 經常走神、記憶力減退, 反應遲鈍。

體重增加、顏面部或肢體腫脹。

皮膚乾燥發涼、粗糙脫屑、體毛稀疏。

畏寒、怕冷(穿得總比其他人要多, 與氣溫不太合拍)。

情緒低落、抑鬱。

厭食、經常腹脹、便秘。

肌肉乏力、手足麻木。

血壓偏低、心跳變慢。

女性出現月經紊亂或閉經、溢乳。

上述項目中, 如果出現5條或以上的情况, 就需要注意排除“甲減”了, 請馬上到醫院的甲狀腺專科就診。

## 單腳站不了20秒 中風痴呆幾率高

日本一項新的研究研究發現, 如果中老年人不能單腳站立超過20秒, 未來患上中風和痴呆癥的幾率則比較高。

科學家們對平均年齡在67歲的841名女性和546名男性進行了測試, 受試者被要求睜大眼睛, 單腳站立60秒, 隨後, 這一動作再重複兩次, 表現最好的兩次結果被用來進行分析。同時, 研究人員還給受試者用磁共振成像(MRI)進行掃描, 以評估他們的腦部小血管疾病水平——這可能會干擾大血管血流量。

發表在《中風》(Stroke)雜誌上的研究結果顯示, 34.5%患有發腔隙性腦梗死的受試者平衡能力很差。這一結果適用於16%的單發腔隙性腦梗死受試者, 以及30%的腦微出血受試者。

“我們的研究表明, 用一條腿保持平衡的能力是對大腦健康的一個重

要考驗。”首席研究員、京都大學的田原康玄(Yasuharu Tabara)博士說, 單腿站立的時間是姿勢反射喪失的簡單測度, 如果個人的單腳站立能力很差則應引起警惕, 因為這可能是大腦異常情況存在的結果, 表明腦部疾病以及認知能力衰退的風險增加。

雖然這種腦損傷很小, 目前也沒有任何癥狀, 但隨着時間的推移會引起大問題。靜態中風, 或者又被稱為腔隙性腦梗死, 會增加全身中風和痴呆的風險。

在今年早些時候, 英國醫學研究委員會的研究人員發現, 單腿站立可預測中年人的早逝風險。一位年齡53歲的男性, 可以單腿站立至少10秒, 並且一分鐘之內連續從椅子上起立坐下

37次以上, 那麼其早亡的風險就比較低。同齡的女性, 標準則為一分鐘內連續起坐超過35次, 單腿站立保持10秒。

