



國信週刊



A3

Sunday, Feb 18, 2024

2024年2月18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

人身上有3個抗過敏“按鈕”

過敏性疾病是常見多發病，除了吃藥防治過敏癥狀外，我們身上就藏着3個抗過敏“按鈕”。通過按揉它們，可以有效改善過敏性鼻炎和皮膚過敏等癥狀。

迎香穴 位于鼻翼外緣中點旁的鼻唇溝處，是手陽明大腸經和足陽明胃經的交匯穴。按揉迎香穴可以疏通經脈，使氣機通暢，從而緩解過敏性鼻炎引起的各種癥狀。用指腹點揉該穴，有微微酸脹感為宜。出現過敏打噴嚏的情況時揉一揉迎香穴，有時會收到立竿見影的效果，鼻腔也會感覺舒服很多。

百蟲窩穴 又名血都，屬於經外奇穴，出自明代《針灸大全》，對蕁麻疹、皮膚瘙癢癥、風濕癢疹、陰囊濕疹、下部生瘡等皮膚疾病均有比較好的效果。由于本穴善治各種蟲邪侵襲之病，有如直搗百蟲之窩穴，故如此命名。它位于大腿內側，髕底內側端向上約四橫指處，左右腿各一。坐正屈膝或仰臥取穴按揉，有祛風活血、驅蟲止癢之效。用拇指指腹垂直向下用力按壓，按而揉之，出現明顯酸脹感為宜。

足三裏穴 是足陽明胃經上的一個重要腧穴，位于外膝眼下約四橫指處，左右腿各一。足三裏穴長于



補益胃氣，其抗過敏原理在于按揉足三裏穴使得胃氣向上升發到達頭面部，從而營養頭面部的經絡，開通鼻竅，對過敏性鼻炎的癥狀有一定緩解。

植物奶油吃多易導致冠心病

各種蛋糕、面包、點心以及膨化食品大多含有一種植物奶油香精做配料，以增加口感。但營養專家指出，長期攝入植物奶油可致動脈硬化，影響兒童發育。

植物奶油也稱作人造奶油或者清化油，它的原理是加熱植物油的時候加入金屬催化劑，然後通過氫氣使液態的油脂變成半固體的油脂，人造奶油由于呈固態，它比液態的天然植物油要好保存，價格上又低于天然的動物脂肪，而且保質期長，口感也好，因此受到人們的歡迎。

但是，這些美食背後為人們的健康也是埋下了隱患，長期大量食用這些食品會增加血液的黏稠度和凝固力，促使血栓和動脈硬化的發生，增加糖尿病的發病率，還會影響嬰幼兒和青少年正常的生長發育。

男人吃三種子能夠補腎生精



現在很多養生食品店都有很多營養子粉在賣，這些子粉營養豐富，小小的子却有保健大功效，下面介紹一些有養生作用的子。

亞麻子越吃越聰明 亞麻子性平，味甘。歸肺、肝、大腸經。一般人均可食用，尤其是高血壓、高膽固醇或高血脂人；皮膚乾燥、有細紋、皮膚粗糙或皮膚易發癢、長濕疹的人，高強度腦力勞動者；缺乏Ω-3脂肪酸的嬰幼兒、孕婦，想補充全面健康營養的孕中、孕後、孕後新媽媽，以及新寶寶都很適合吃。

亞麻子富含Ω-3脂肪酸，它屬多元非飽和脂肪酸，是人體細胞結構中最重要的成分之一，也是細胞膜運作正常必需物質，因此又被稱為必需脂肪酸。一湯匙亞麻子含有3800毫克的Ω-3脂肪酸，相當于魚肝油的10倍，但沒有腥味、高膽固醇和飽和脂肪酸的弊處。

將亞麻子50克放入幹鍋中(不放油)，小火加熱翻炒；炒約10分鐘，炒的過程中亞麻子會噼噼啪啪亂跳的。待聞到香氣逐漸濃鬱，亞麻子顏色變深即可；晾涼後放入攪拌機的研磨杯中打成粉；打好的粉放入乾燥的容器中密封好，放入冰箱保存，盡快食用，不宜久存；亞麻子粉可以拌粥、拌面、做煎餅、打豆漿，喜歡烘焙的人則用來做面包，吃法很多。

需要注意的是，亞麻子不可生吃；亞麻子也是熱量比較高的油子，熱量和其他堅果類似，所以不要食用過量，經常少量吃為好。

葡萄子越吃越美麗 眾所周知，葡萄的營養價值很高。殊不知，葡萄子的營養價值絕對不輸于葡萄的果肉。葡萄子其含有豐富的氨基酸、維生素及礦物質等。葡萄子油具有保健、美容瘦身的功效。葡萄子提取物具有清除自由基、抗氧化、抗前列腺癌、抗肝臟腫瘤的作用，還可以對抗神經系統的損傷。能夠從深層保護皮膚，使皮膚免受來自環境污染造成的老化問題；加快新陳代謝速度，促進死皮脫落，防止黑色素沉澱；還具有修復細胞膜和細胞壁的功能，促進細胞再生，恢復皮膚彈性。

黃瓜子越吃越硬實 黃瓜子有補鈣、接骨、壯骨、強身的作用，對老年人的腰腿疼、骨質疏鬆、骨股頭壞死都有很好的作用。把黃瓜子炒香，磨成粉末，篩去皮，吃其末。若加上芝麻子、生菜子，效果更好。

夏季腸胃易受傷

夏天人們常在裝有空調的房間裏工作和生活，很容易導致身體的抵抗力變弱，感染急性腸胃炎的可能性也會跟著增加。急性腸胃炎的癥狀包括水樣大便式的腹瀉，而這樣不停地腹瀉會造成身體的嚴重脫水，甚至會出現危險。因此，一旦患上了急性腸胃炎應及時就診，要到醫院輸液來調整電解質，使體內水分含量達到平衡。

保護好胃腸道，注意營養均衡 每到夏天，一些女性往往會覺得食慾不振。這是因為隨著氣溫升高，人體的內分泌會產生一系列變化，各類分泌腺的功能受到影響，就導致消化力有所減弱。有的人為保護腸胃，追求清淡飲食。其實，夏季飲食過于清淡會削弱機體的抵抗力，不利于身體健康。有的人特別是一些想減肥的女性索性吃起了“蔬果餐”，用蔬菜和水果代替主食。這種做法不僅不利于胃腸道健康，反而容易引發胃炎及潰瘍性疾。

腹瀉的分型 腹瀉在臨床主要可分為濕熱證、寒濕證、脾胃虛弱證和傷食證。

濕熱證：泄瀉腹痛，瀉下急迫，肛門灼熱，瀉下不爽，糞色黃褐而惡臭，甚至帶黏液、膿血，煩熱口渴，小便短赤，舌紅苔黃膩，脈濡數或滑數。

寒濕證：大便清稀如水樣，腹痛腸鳴，脘悶食少，或兼見惡寒發熱、鼻塞身痛，舌質淡苔白，脈沉細。

脾胃虛弱證：大便時溇時瀉，遷延反復，頑固不化，飲食減少，食後脘悶不舒，稍進油膩食物便次明顯增多。面色萎黃，神疲倦怠，舌淡紅，脈細弱。

傷食證：瀉下糞便臭如敗卵，伴有不消化食物，腹痛，瀉後痛減，脘腹痞滿，噯腐酸臭，不思飲食，舌苔厚膩，脈滑。

腹瀉時常選的食物 炒薏仁、芡實子、蓮子、百合、山藥、大棗、菱、桂圓、石榴、檸檬、茴香、香菇、芫荽、生姜、熟藕、馬鈴薯、茭白、肉齒莧、蒲公英、苦菜、紫菜、胡椒、肉桂、芥末、花椒、紅茶、黃酒、紅糖、醋。

為何天熱脾氣差



夏季炎熱，不少人的脾氣也變得“一點就着”。在心理學領域，一個有趣的研究話題就是：高溫為什麼會讓人的脾氣變差。

最早的證據來自犯罪領域，許多司法報告發現，犯罪（尤其是暴力犯罪）的發生率在夏天上升，特別是在氣溫較高時。有許多說法用來解釋這個現象：人們在夏天外出更多，因此發生衝突的幾率也高。外出時，小偷也會趁機作案，盜取財物。此外，學校放暑假，大量衝動叛逆的青少年會涌上街頭。

據英國《衛報》分析，科學家認為，這可能也與人體對熱度的生理反應有關。氣溫升高會導致人體心跳加快、暈暈水增加以及其他一些代謝反應，它們會刺激交感神經系統，該神經系統負責戰鬥或逃跑反應，因此人們更有可能發生衝突。

心理方面的解釋也有很多。其中之一就是高溫炎熱帶來的不適。當人們感覺不適但又無法改變時，就會憤怒，而這種情緒通常會發泄到其他地方。

白領防癌遠離四件事

每日對電腦屏幕、久坐不動、每日不出辦公室……研究顯示，上班族已經成為現在最容易患癌的人群，不管是女性的卵巢癌，還是男性的前列腺癌，都是威脅上班族身體健康的重要疾病，需要引起重視。

晚餐不宜太豐盛 專家表示，對於上班族來說，晚餐幾乎成了一天的正餐。早餐要看“表”，午餐要看“活”，祇有到了晚上才能真正放鬆下來穩坐在餐桌前，美美地大吃一頓，吃完後基本沒什麼運動就去睡覺了，這樣很容易患脂肪肝等“肥胖病”。因此，晚餐太豐盛也是致癌的重要因素，需要引起重視。

不可過度飲酒 過度飲酒也是上班族致癌的重要原因。很多上班族人士，下了班後都會去三五成群“喝兩杯”去，正是這種嗜好“逛酒吧”的不良習慣導致了男人肝癌的

發生。很多人覺得適當喝點紅酒對身體有好處，紅葡萄酒雖有益健康，但也不可飲用過量。

減少保溫杯泡茶 專家指出，茶葉中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多種維生素，用80℃左右的水衝泡比較適宜，如果用保溫杯長時間把茶葉浸泡在高溫的水中，會使茶葉中的維生素全遭破壞，茶香油大量揮發，鞣酸、茶碱大量滲出。這樣不僅降低了茶葉的營養價值，減少了茶香，還使致癌物質增多。

避免飲水不足 上班族防癌要注意飲水。辦公室一族在工作中由于工作時精神高度集中，很容易忘記喝水，造成體內水分補給不足。體內水分減少，血液濃縮及黏稠度增大，容易導致血栓形成，誘發腦血管及心血管疾病，還會影響腎臟代謝的功能，引發肝癌、前列腺癌。

這些食物不宜晚上吃

俗話說：“食有度，食有時。”尤其是對於某些食物而言，結合人的生理規律運作，某些時候吃可能會不利于健康。

油膩食品 油膩的食品不僅包括油炸類食物，還有一些膽固醇含量較高的動物內臟等。這些食品吃後會加重膽、胃、肝、膽和胰腺的工作負擔，刺激神經中樞；影響睡眠質量。而三高人更應該嚴格控制。

脹氣食物 有些食物在消化過程中會產生大量氣體，導致脹氣。如豆類、大白菜、洋蔥、玉米、香蕉等。過度的腹脹感不僅使腸胃有不適感，也影響睡眠。所以晚間也應該盡量避免進食此類食物。

不吃鈣質過高的食物 如蝦皮、軟骨魚類等。由于晚間五臟都相繼進入休息狀態，高鈣食品中的鈣質分解後容易堆積在腎臟和尿道中，引發結石。**肝火旺，晚上不宜喝牛**

奶 晚上喝了牛奶後會使得肝火旺盛，不利于人體夜間排毒，而且會使人覺得口幹舌燥，想要半夜起來喝水，不利于睡眠。而且牛奶本身也是一種過敏源，晚上喝牛奶也很容易導致消化不良等問題。

晚餐後的甜品是禁忌 很多人都喜歡在晚餐後進食甜品，感覺這樣一餐才完整，但過于甜膩的東西很容易給腸胃消化造成負擔。另一方面，甜品中的糖分很難在休息的狀態下分解，進而會轉換成脂肪，容易造成肥胖。長此以往也有引發心血管疾病的可能。

辛辣食物引發失眠 日前，澳大利亞一項研究顯示，吃辣後，在睡眠的第一周期，體溫會上升，會導致睡眠質量降低。還會使胃中有灼燒感和消化不良，進而影響睡眠。所以，晚餐盡量別吃辣椒、大蒜、洋蔥等辛辣食物。

夏天手心腳心熱啥原因

有的人一到夏天手心、腳心就滾燙。天氣越熱，感受越明顯，並且感覺體內有火氣，心情也隨之變得焦躁，可冬天却没有這種感覺。這是咋回事？

夏天手脚心熱啥原因

專家指出，這種人屬於陰虛體質。人的身體部位是分陰陽的，一般來說腹部為陰，背部為陽；手脚心是陰，手脚背為陽。中醫把手脚心看作是陰經的一個小窗口，機體陰精的盛衰都可以在這裏表現出來。陰虛患者有個典型的癥狀，那就是“五心煩熱”，而且天氣越熱，表現越明顯。這是因為，夏天是一個開泄的季節，也就是說夏天萬事萬物都要往外放，像樹木一樣，把冬天儲備的養分都提取、展現出來。天氣最熱的時候是陰精儲備最少的時候，沒有了陰精的制約，陽熱相對偏亢，輕微時祇是四肢有癥狀，嚴重時會影響到軀體內部，感覺體內有火氣，心情也煩躁。等到了冬天，萬物封藏，自然就把火氣壓下去，癥狀就沒了。所以，《黃帝內經》說：“陽盛則身熱……能冬不能夏。”要想改變這種狀態，應當滋

陰。地黃、麥冬、玄參等都是滋陰的藥物，也可以使用六味地黃丸。專家提醒，不建議自行服藥，找中醫師就診比較穩妥。

夏季清熱解毒吃什麼

綠豆湯能解毒。綠豆湯最適宜夏天飲用。由于夏天屬梅雨季節，暑濕比較大，而綠豆有解濕熱氣功效，因此比較乾燥的春、秋、冬季節不適宜常飲用。

原料：綠豆250克，薏仁米50克，青梅、金桔餅、佛手糖蘿卜、京糕條各25克，白糖500克，糖水蓮子40粒，金絲蜜棗10粒，糖桂花10克，玫瑰花2朵。

做法：先將綠豆揀淨，用水淘淨，放入盆內，上籠用旺火蒸約30分鐘，至綠豆蒸酥為止。薏仁米、蜜棗淘洗幹淨，放入小碗與豆同時蒸煮。



然後將青梅、金桔餅、佛手糖蘿卜、京糕條分別切成綠豆大的丁，分成10份。最後，將鍋置于中火上，加入開水1200克燒沸，將蒸酥的綠豆、薏仁米、蜜棗、4粒蓮子、切好的青梅等果料分撒在湯內，再把糖桂花、玫瑰花均勻地撒在每碗內即可。

特點：這樣做出來的綠豆湯豆色鮮艷、清涼解暑，為夏令消暑佳品。若果料不齊，也可用其他類似的東西代替，效果亦佳。