

# 七種食物治療喉嚨痛

喉嚨疼痛，仿佛是一根針在咽喉裏刺着，讓人不想吃任何東西。據《印度時報》報道，喉嚨痛時更應該吃東西，營養的食物可以為你提供足夠的能量來抵禦疾病，幫助恢復身體健康。下面列出的7種食物，在給你帶來足夠營養的同時，還能幫助你治療喉嚨痛。

**香蕉** 香蕉的口感軟糯，可以更好地呵護您的喉嚨。尤其當您喉嚨痛時，吃香蕉是相對來說比較容易下咽的。此外，香蕉中含有豐富的維生素B<sub>6</sub>、維生素C、鉀元素等成分，能有效緩解咽喉腫痛的癥狀。

**鷄湯** 喉嚨痛時喝鷄湯是一個古老的養生方。因為鷄湯有輕度的抗炎性，還可以通過限制咽喉部那些與黏膜接觸的病毒，對緩解咽喉部疼痛有幫助。往鷄湯中加入胡蘿卜、玉米、芹菜等，不但營養價值高，還可以幫助提升你的自愈能力。

**檸檬汁和蜂蜜的混合物** 檸檬汁和蜂蜜的混合物，可以說是咽喉含片極好的替代品。喉嚨痛主要因為咽部發炎，這種混合物可以減少炎症，減輕喉部腫熱的感覺。

**蛋白** 雞蛋富含蛋白質，而雞蛋白可以幫助減輕喉嚨腫痛之苦。但是，當您在炒雞蛋時請確保不加入任何調味料，否則可能會加重喉嚨痛的癥狀。

**生姜或蜂蜜茶** 生姜辛辣、蜂蜜甜膩，能緩解喉嚨疼痛聽起來似乎不可思議。事實上，口含姜片可以緩解咽部發癢的癥狀，而喝蜂蜜茶時，蒸汽也會隨之進入呼吸系



統，這可以濕潤黏膜，防止刺激咽喉，減少咳嗽。

**燕麥片** 燕麥片含有可溶性纖維，有助於降低“壞”的膽固醇水平，防止蛋白質含量過多。煮一碗燕麥粥，加點香蕉或蜂蜜，可以有效緩解喉嚨疼痛。

**水煮胡蘿卜** 胡蘿卜含有維生素K、維生素A、鐵、鉀等營養物質，胡蘿卜可以說是人生病時的補救食品，但它們應煮沸或蒸熟後再吃，這是因為生吃胡蘿卜可能會加重喉嚨腫痛。

## 女人性欲強 當心五種病

影響性欲的因素很多，在不同的年齡、環境和身體狀態，甚至不同的心情，都會對性欲的表現造成影響。

**更年期** 更年期女性卵巢雌激素分泌減少，腦垂體促性腺激素反饋性地分泌過多，於是出現奇特的反跳現象，表現出性欲亢進。另外，更年期女性容易出現躁狂癥狀，表現為無端懷疑配偶有外心，有時毫無根據地懷疑丈夫與第三者要謀害自己。這種精神失調可引起對性興奮的抑制能力下降，不論男女，60%以上的人有性欲亢進傾向。

**腦病變** 腦病變特別是影響到大腦或下丘腦部性中樞部位的病變，如腦下垂體和性腺病變，可導致促性腺激素釋放激素過量，引起促性腺激素增加，或因垂體病變，前葉促性腺激素分泌過量，引起性激素分泌增加可出現性欲亢進。

**多囊卵巢綜合癥** 該病患者性欲強，性衝動明顯。此病的臨床表現還有月經不調、身體過胖、渾身多毛、有痤瘡或脂溢性皮炎等現象。檢查可發現，這類病人無排卵，因此會導致不孕；做B超可看到病人的卵巢上有許多小卵泡。多囊卵巢綜合癥最大的危害是不孕，此外，還增加了子宮內膜增生、癌變的風險，與糖尿病、脂代謝異常及心血管等疾病等代謝紊亂性疾病也有關聯。

**甲狀腺疾病** 如甲亢早期可能出現性欲亢進。臨床以高代謝癥群、神經心血管系等興奮亢進，一般有10%~20%病人有性欲亢進的表現，特別是輕度甲亢病人。

**精神分裂癥** 該病可導致性欲減退，但也可能在早期特別是患上偏執性精神病人出現對性興奮抑制能力下降而出現性欲亢進。這些病人常伴有言語下流、糾纏異性不休止的行為。

## 六處出血時 原因應找準



**眼睛紅血絲** 眼內血絲遍布，眨眼時仿佛感覺眼皮缺少潤滑，這幾乎可以確定眼睛已經感染了。

**流鼻血** 99%的鼻血都是無害的，鼻子裏面本來就含有許多微小血管，乾燥寒冷的空氣稍加刺激，便會造成出血。

**嘴角乾裂流血** 乾燥季節，體表水分蒸發加快，嘴唇容易乾燥。一般來說，嘴角開裂，可以用餐巾或棉籤蘸一點水輕搽，然後塗上潤唇膏。同時，應避免辛辣食物刺激，不要吸煙。

**吐血** 無論從哪個角度來看，內出血都是個大問題。一方面，它可能說明消化系統有問題，另一方面，它可能是其他系統的毛病所致，癥狀通過消化系統顯現出來。

**乳頭出血** 這種情況在長跑者、騎自行車者身上較常見，因為其衣物經常與肌膚摩擦。發生這種情況，祇要穿著質地柔軟如絲質、棉質的衣服，便可大大緩解甚至消除尷尬。

**大便帶血** 便血相對常見，但可以反映很多問題。一旦出現便血，一定要去就診。紅色大便說明消化系統有可能出血；深色意味大便乾燥，也可能有胃潰瘍；暗紅色可能意味著大腸發炎，鮮紅色最危險，可能意味著直腸出血甚至是腫瘤。

## 糖尿病人枕頭不宜低

不少老年朋友認為枕頭低一點有利於頸椎，但對於糖尿病患者來說，枕頭過低流向頭部的血就會增加，不僅容易形成血栓，還會刺激血管壁引發血管痙攣或小血管內膜水腫，誘發早晨起床時腦梗塞。

另外，糖尿病患者枕頭過低還會引起心慌、胸悶、氣短等癥狀。因此，枕頭最好高於正常高度（仰臥時自己的一拳高，側臥時一拳高加一掌的厚度），同時晨醒後最好等1分鐘左右再起床。

## 按膝蓋內窩治尿不盡

許多老人小便時，老感覺尿不盡，每天按摩穴位陰陵泉（將腿彎曲90度，膝蓋內側凹陷處），對治療尿不盡有良效。按

摩陰陵泉可增強腎氣的固攝力，每次左右腿各按摩60下，每日早晚各按摩1次，一般2周後即可見效。

## 男人體“虛”食補方法

**男人腎虛** 補腎仍然是男性的“重頭戲”。腎虛的男性多表現為腰酸、肢冷、腿軟、性功能減退、耳鳴等癥狀，飲食進補應以補腎固陽，養血固精為本。

**食補妙方**：當歸生姜羊肉湯。當歸20克，生姜30克，羊肉500克，黃酒、調料適量。將羊肉洗淨、切塊，加入當歸、生姜、黃酒及調料，炖煮1-2小時，吃肉喝湯。

**男人肝不好** 喝酒是交際場合的重要手段，不少男性還將喝酒當成生活習慣之一。在觥籌交錯、推杯換盞時，酒精“潤物細無聲”地傷害着男性

的肝臟。

**食補妙方**：魚類、蝦類、雞肉、牛肉富含人體所需要的蛋白質、氨基酸，且易被人體吸收利用，赤小豆、大棗也很適合該類男性食用。

**男人虛胖** 調查研究指出，成人超重率為22.8%，肥胖率為7.1%，其中有不少是屬於虛胖體質。

**食補妙方**：在用魚、蝦和海參類進補時配上赤小豆湯、冬瓜湯等清淡利尿的食物，進補效果更佳。羊肉，因其含左旋肉鹼，可促進脂肪代謝，有利於減肥，適合虛胖的男人食用。

## 三種脾胃病各有良方

壓力大、作息不規律，容易引起消化道功能失常，導致現代人脾胃方面的疾病更加複雜，主要表現為兩大特點。一是寒證較多。尤其是夏季普遍吹空調、容易食涼，導致寒涼之邪趁機進入體內，因此大多表現為寒證。二是複雜性較多。經濟條件好了，人們生活方式越來越安逸、少動，但工作和生活的壓力却增大了，這就導致慢性複雜性疾病較為普遍，表現為寒熱虛實夾雜。

具體來說，現代人脾胃方面的疾病在臨床表現上大致可分為三類，每一類都有對應的方子。

**慢性胃炎**的人時有胃脹、幹嘔，還伴有拉肚子、睡眠欠佳等情況，前者屬於胃熱的表現，後者是脾寒的表現，中醫稱之為胃熱脾寒證，也叫“上熱下寒”。治療上以半夏瀉心湯（半夏、黃芩、幹姜、人參、黃連、大棗、炙甘草）為基礎，醫生會根據患者具體情況進行加減。這類人群平時應當多吃一些菠菜、苦蕎麥、茶葉等苦味食物，以清熱和胃；搭配蔥、姜等微辣、微甜的食物可溫陽健脾；還應多吃含纖維較多的蔬菜，如芹菜、韭菜，可行氣除脹。

有的人經常是便秘和拉肚子交替，表現為排便失調。這類人普遍畏寒怕冷、手脚冰涼、失眠多夢、盜汗、形體消瘦，女性大多有痛經的問題，中醫認為屬於

中氣虧虛、陰陽兩虛。治療上多用建中類藥物來補益脾胃，如肉桂溫陽，芍藥滋陰，起到陰陽同補的效果。核心用藥選擇黃芪建中湯（黃芪、大棗、白芍、桂枝、生姜、甘草、飴糖）。中氣虧虛的人平時適合吃一些甜味食物，其中蜂蜜是補益氣血的佳品；配合微辣、微酸的食物可平補陰陽。

另外一類脾胃病多見於老年人，主要以胃脹、胃痛、腹脹，排便不通暢等胃腸道癥狀為主，要麼一段時間便秘得厲害，要麼一段時間大便不成形。往往還伴有顯著的口苦癥狀，且睡眠很差，容易早醒，有些女性會出現月經不調。這類人群不純粹是脾虛的問題，還與肝膽有關，屬於肝鬱脾虛。因此核心用藥選擇小柴胡湯（柴胡、半夏、人參、甘草、黃芩、生姜、大棗）。平時適合吃酸味的食物和醋，以柔肝潛陽；配合微苦、微甜的食物，健脾和胃；適當多攝入一些肉類和蛋類，可以補益氣血，改善虛證。

專家表示，養護脾胃重在日常規律飲食，做到“三定”——定質、定量和定時。質和量上不要突然有大的改變，如習慣吃素，突然改為大量吃肉，就會給脾胃造成負擔。定時也是防止脾胃病的一大重點，不按时進餐會打破消化液正常的分泌規律，長此以往十分損傷脾胃，給一些惡性疾病埋下隱患。

## 冬吃五素勝過肉

對於崇尚冬補的人來說，此時是進補的大好時機。在很多人眼中，“葷食”是最好的補品，冬季一定要多吃牛羊肉、多喝鷄湯。事實上，冬補不一定非要吃葷，有些素食也很適合冬季進補。

**山藥** 自古以來，山藥就被視為物美價廉的“補”品。其味甘性平，益氣健脾，其所含的澱粉酶、多酚氧化酶等物質，有利於脾胃的消化吸收功能。另外，山藥含有大量黏液蛋白能預防心血管系統的脂肪沉積，防止動脈硬化。

**栗子** 中醫認為，栗子性味甘溫，具有養胃健脾、補腎強筋、止咳化痰的功效。現代研究認為，栗子是碳水化合物含量較多的乾果品種，同時富含多種維生素和礦物質，有利於機體抗寒，很適合冬季食用。

**芋頭** 除了富含鉀、維生素C等多種營養素外，芋頭還含有一種天然的多糖類植物膠體，能增進食欲，幫助消化，有止瀉的作用，同時又有膳食纖維的功能，能潤腸通便，防止便秘。中醫認為，芋頭有益胃生津、補中益氣等作用，很適合用來補虛。

**香菇** 其熱量低，蛋白質、維生素含量高，能提供人體所需的多種維生素，還能促進體內鈣的吸收，經常食用香菇對於增強免疫力、預防感冒也有良好的效果。

**枸杞** 一般冬季的養生原則應以益氣助陽，滋陰補腎為主，而枸杞就是冬季進補的最好選擇。枸杞性味甘平，能補腎益精、養肝明目。在空氣幹冷的冬季，眼睛易幹澀、流淚，常吃枸杞還能緩解這些癥狀。

## 八改變大腦年輕



忘記繳水電費，想不起來剛剛見過的人叫什麼名字，明明要打電話，一轉身却全忘了……許多人認為這是老了，腦袋開始糊塗了。事實上，健忘癥和年紀沒有必然聯系，臺灣《康健》雜誌刊文，做好下面這些事，就會讓你的大腦重新年輕。

**補充B族維生素** 人腦要正常運作，維生素與礦物質很重要，日常飲食要注重B族維生素的攝取。近年來有研究顯示，絕經前婦女如果攝取適量的鐵和鋅，也有助於加強記憶力。

**多說話** 美國賓州州立大學一項追蹤五千名男女長達35年的研究結果顯示，應變能力好、喜歡學習新事物、閱讀理解和表達能力高的人，記憶力較好。專家建議，退休的人很容易“與世隔絕”，這對記憶力有害，應該多與人交流，保持對事物的熱誠與興趣。

**多回想細節** 讀書或聽人說話的時候，要不時停下來回想剛才讀到或聽到的內容，想得越詳細越好，例如一個東西的外貌、味道，一件事情給你的感覺等。大腦儲存這些信息時，細節越多，記憶效果越好。

**鍛煉觀察力** 這是防止健忘最好的方式之一。可以每次去一個新地方時（比如候診室、商店或者朋友家），在心中記下房間內10件東西擺放的位置，等你離開的時候，再仔細回想那10件東西的位置。

**將信息圖像化** 運用視覺或者語言上的聯想可以幫助記憶，達·芬奇、愛迪生等人都會運用“圖畫式日記”來幫助記憶。

**學會放鬆** 如果實在記不起來，與其絞盡腦汁，不如換個方式或放鬆一會兒。例如，如果想不起某一家飯店的名字，可以先回想它的外觀或者上次去的經歷。學習放鬆同樣有助於增強記憶力。緊張時，人的記憶往往更差。專家建議，可以利用短短幾分鐘的時間，想象你處在一個寧靜的環境中，如在海邊感受海浪聲和海風拂面的感覺，深呼吸，不久記憶力就會“復活”。

**多運動** 想要頭腦好，首先身體壯。運動能促進腦部的血液循環，提高靈敏度，是防止記憶力衰退最好的方法之一。最好做一些需要複雜協調動作和有氧運動，例如跳舞或打網球。

**睡前閱讀** 有研究顯示，同樣的內容，睡前閱讀的人要比其他時間閱讀的人記得多。專家認為，這可能是因為睡前閱讀的資訊會在睡覺時單獨留在大腦中，少了其他因素的幹擾，記憶效果會更好。