

## 營養高 防疾病

## 蜂蜜 12種喝法除百病

蜂蜜，是人們最常見的一種食物。別看蜜蜂那麼小一祇，它采集來的蜂蜜却有180種物質，吃了能防止便秘，乾燥上火，高血壓等多種疾病，正所謂喝了能除百病。下面，跟着專家一起來看看，蜂蜜還有哪些功效。

蜜蜂將花蜜、植物分泌物在巢脾內轉化、脫水、貯存至成熟的過程，就是釀造蜂蜜的過程。蜜蜂釀造好的蜂蜜一部分給自己食用，一部分取出為人類所利用。有數據表明，蜜蜂每次祇能采集重量僅為50毫克的花蜜，而這些花蜜最多能釀造蜂蜜15毫克，也就是說，我們食用1000克蜂蜜需要蜜蜂至少7萬次的花蜜采集才能獲得。

蜂蜜的營養成分極為複雜，目前已鑒定出的物質達到180餘種，主要有以下幾個部分。

**糖** 與普通白糖不同的是，蜂蜜中的葡萄糖和果糖不需要經人體消化，能夠直接被人體腸壁細胞吸收利用，因此不會加重胃腸負擔，這對於兒童、老年人以及病後恢復者來說尤為重要。

**維生素** 蜂蜜中含多種維生素，尤其B族維生素最多，每100克蜂蜜中含有B族維生素300~400微克。

**有機酸** 蜂蜜中含有多種有機酸，有機酸主要有葡萄糖酸、檸檬酸、乳酸、醋酸、丁酸、甲酸和蘋果酸等；無機酸主要有磷酸、鹽酸等。

**礦物質** 蜂蜜中所含的礦物質含量不高，但種類較多，如有益益心的鉀、強筋健骨的鈣、健腦的磷以及起鎮靜作用的鎂、增補血液的鐵、銅等。

**酶** 蜂蜜中所含酶量的多少，即酶值的高低，是檢驗蜂蜜質量優劣的一個重要指標，表明蜂蜜的成熟度和營養價值的高低。正因為蜂蜜中含有酶，才使蜂蜜具有其他糖類食品沒有的特殊功能。這些酶是蜜蜂在釀造過程中添加進去的，來源於蜜蜂唾液，主要是蔗糖酶，這種酶能把花蜜中的蔗糖轉化成葡萄糖和果

糖；另外還有澱粉酶、葡萄糖氧酶、還原酶、轉化酶、磷酸酶、類蛋白酶等。

因此，蜂蜜在全世界都被認為是最好的保健食品之一：《神農本草經》把蜂蜜列為有益于人的上品；古希臘人認為蜂蜜是“天賜的禮物”。

不過，因為采集的花粉不一樣，蜂蜜的食療效果也各有不同。槐花蜜一般在春季喝，其黏度大、氣清香、味甜、質量較好，用于通便和涼血止血；棗花蜜適合秋天喝，具有補中益氣、養血安神、護脾養胃的功效；荆花蜜具有清風止癢的作用，一些容易感冒的人喝此蜜會有幫助；桂花蜜被譽為“蜜中之王”，具有很好的養胃作用，而且拌奶喝可潤膚養顏。

## 蜂蜜的12個食療方

蜂蜜作為藥用，功效良好。明代醫學家李時珍指出：“蜂蜜入藥之功有五：清熱也；補中也；潤燥也；解毒也；止痛也。”

蜂蜜在單獨使用時營養價值高、保健效果好，具有補中益氣、安五臟、調和百藥、清熱解毒、潤燥滋陰、安神養心之功效，若能與其他食物或中藥搭配使用，則能發揮更多的食療和藥療作用。

**乾燥上火** 用梨蒸水，然後加入2勺左右的蜂蜜，可達到潤肺潤燥的功效；或用銀耳炖湯，再加入適量蜂蜜也能潤肺止咳。

**便秘** 用大米50~100克，香蕉200克，蜂蜜適量。將大米熬粥後，加入切成小段的香蕉，然後加入蜂蜜，待涼後食用，可潤腸通便。

**高血壓** 用鮮芹菜100~150克，蜂蜜適量。將芹菜洗淨搗爛取汁，加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血壓。

**冠心病** 丹參10克、首烏10克，水煎取汁，衝蜂蜜1~2勺內服，對治療冠心病有幫助。



**抵抗力低下** 早上起床後和晚上睡覺前，喝牛奶時加入一小勺蜂蜜，可起到抗疲勞、增強抵抗力的效果；或用靈芝10克煎水後，取汁加入蜂蜜也可起到增強抵抗力的效果，特別適合癌症患者手術後食用；此外，用人參泡水，加入蜂蜜1勺，能益氣補氣。

**眼睛幹** 用菊花3克和枸杞10克，將二者泡水後，加入2勺蜂蜜，可明目、養肝腎。

**感冒嗓子疼** 用金銀花5克泡水，加入2勺蜂蜜，可清熱利咽；或用金銀花10克、桔梗10克、麥冬10克泡水後，加入2勺蜂蜜，可治感冒。

**月經過多** 用適量紅棗加蜂蜜熬粥，能起到補血益氣的功效。

**心煩氣躁** 用百合100克、糯米100克熬粥後，加入蜂蜜，在晚上睡覺前喝，可養心安神；或用玫瑰花泡水後，加入蜂蜜，可舒肝益氣，心情舒暢。

**慢性咽炎** 用麥冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水後，加入蜂蜜，對緩解慢性咽炎有幫助。

**腰痛腎虛** 用核桃5個、蜂蜜2勺，將核桃仁加水煮15分鐘，加入蜂蜜可補腎健腦；或用油將核桃炒黃，然後加入雞蛋，再加入蜂蜜，也能達到同樣的效果。

**美容養顏** 用蜂蜜和燕窩一起煎水喝，可達到美容養顏的效果；此外，用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜也能取得很好的美容效果。

## 細說宫外孕



浩瀚的宇宙因為藍色的地球而美麗，藍色的地球因為神奇的生命而美妙。生命源于妊娠，妊娠微縮了過去的歷程，承載着未來的希望。但對於妊娠來說，也會面臨衆多艱難險阻，絕非一帆風順。有這樣一種疾病，它偽裝成月經的模樣，裝扮成懷孕的樣子，潛伏在輸卵管內，突然有一天以大出血的方式露出兇獍的本性，危害女性。它就是宫外孕。

我們知道，生命起源于精子與卵子的結合，結合後的受精卵便在輸卵管纖毛的蠕動下逐漸移動到媽媽溫暖的子宮裏。在這個猶如宮殿一樣溫暖的大房子裏，受精卵可以幸福地發育成長。可是，如果由于婦科炎症疾病導致輸卵管纖毛無法正常蠕動，又或因女性自身發育異常，導致輸卵管狹窄、閉塞，那麼受精卵便無路可走，祇能在輸卵管內生根發芽了，這樣便形成了宫外孕。大家可千萬別小看宫外孕，雖然它的起因祇是兩個小細胞的結合，却會導致十分嚴重的後果。宫外孕號稱是女性妊娠的第二大殺手，有些育齡期女性因為就診不及時，最終因宫外孕包塊破裂導致輸卵管大出血而死亡。

如果你出現了停經、腹痛、陰道不規則出血，請盡早排查宫外孕，因為這3點就是宫外孕的三大臨床癥狀。往往有人把不規則出血當成是月經，未予以重視。可是，宫外孕出血和月經有很大區別，因為宮內沒有孕囊，出血量較平時月經偏少，出血時間會比較長。所以廣大的育齡期女性朋友一定要注意觀察出血的情況，如果有異常請盡早到醫院就診，我們可以通過尿妊娠試驗、盆腔B超來進行排查。

倘若診斷為宫外孕，也千萬不要驚慌，有的宫外孕發現及時，可以采用藥物保守治療；但如果不適合保守治療，醫生會建議手術治療。現在的微創手術已經做得十分嫻熟，有很多醫院都可以采用腹腔鏡——在肚皮上打小孔的方式來治療宫外孕。對於宫外孕，大家也千萬別害怕，我們也有一些辦法來避免它的發生：首先，如果您還沒有考慮好當媽媽，請您一定要做好避孕措施，良好的避孕方式能從根本上阻斷宫外孕的發生。第二，盡量避免人工流產、藥物流產，注意經期、分娩期、產褥期的衛生，減少感染的機會，保護好子宮。第三，對於有宫外孕病史的患者，再次發生宫外孕的幾率較大，可以采用人工生殖輔助技術受孕。對於輸卵管不通的患者，婦產科醫生可以直接將受精卵從體外植入宮腔。這種生殖輔助技術是人類科技智慧的結晶，也是人類生殖倫理的光輝，它已經幫助很多女性圓了媽媽夢，從而讓她們不再為宫外孕擔憂發愁。

## 吃零食最好“三低一高”

很多人都有邊吃零食，邊看電視的習慣。熱門零食包括：薯片、朱古力、糖果等，都是高脂、高熱量、低營養價值。

吃零食最好依照“三低一高”的飲食原則，即低脂、低鹽、低糖和高纖，並盡可能應購買有獨立包裝的零食，如此便能夠輕易掌握到食用分量。

## 開電視睡覺影響生育力

喜歡晚上用手機當小夜燈或者開着電視睡覺的女性要注意了。最近的一項研究發現，這樣做不僅影響睡眠質量，而且還會增加不育風險。

據美國《形體》雜誌報道，來自日本大阪大學和日本科技廳的研究人員研究了燈光對母老鼠生育能力的影響。當暴露在正常的白天與黑夜模式時，接近更年期的老鼠懷孕幾率是71%。然而當老鼠晚上暴露在人造燈光下時，懷孕幾率下降10%。研究人員發現燈光變化對年輕母老鼠的生育能力也有影響，但沒那麼嚴重。

過去的研究發現，睡眠規律能夠提高兩性的生育能力，而這項研究表明，有助睡眠的

褪黑激素也是影響生育能力重要因素。研究者稱，褪黑激素由眼睛附近的鬆果體分泌。當眼睛感受到黑暗時，鬆果體默認黑夜來臨，開始分泌褪黑激素，該激素的水平在入睡時達到最高狀態。然而除了助睡作用，褪黑激素還能調節雌激素和孕激素受體，這兩種荷爾蒙都會影響生育能力。如果晚上過多地暴露在電視、夜燈下，褪黑激素分泌量就會銳減，從而影響女性生育力。

研究人員同時提醒說，燈光導對生育能力的影響是可逆的，祇要女性即使調整睡眠計劃就可消除不良影響，如睡眠一小時關閉所有電子設備，避免上夜班，每天睡足7~8小時等等。

## 測血壓宜在清晨服藥前

對於大多數高血壓患者而言，清晨醒後開始日常活動的最初幾小時內（通常在6:00~10:00之間）血壓會達到一天中的最高峰值，清晨服藥前也恰是降壓藥物效果最薄弱的階段，因此心肌梗死、心源性猝死及腦卒中等心臟血管疾病多發于這個時間段。

專家強調，高血壓患者在起床後半小時~1小時內，在服用降壓藥物前就應先進行血壓測量。高血壓病人堅持每天在清晨服藥前測量血壓，能更好地掌握血壓在一天中的最高值從而預測血壓是否在全天24小時內均得到平穩控制，同時也能判斷出目前所選擇的降壓藥物是否能長效覆蓋24小時，為治療方案的調整提供重要的依據。

有很多高血壓患者會在晨起服藥後再測量血壓，此時服用的降壓藥物已經開始起效，測出的血壓值並不能真實反映

血壓的控制情況。如果患者服用的是短效的降壓藥和所謂的“長效藥物”，藥效並不能持續24小時，在第二天清晨服藥前藥物濃度低下，藥效薄弱，常不能很好控制血壓，因此清晨服藥之前測得的血壓值才能真實反映當前的降壓方案是否能控制好全天的血壓。

對此，專家提醒，除了掌握服藥前測量清晨血壓的重要時間點和養成正確的清晨血壓測量習慣外，使用真正分子長效，每日一次服藥就能平穩控制24小時血壓的降壓藥物，比如氨氯地平，可有效避免因治療方案選擇不當導致的清晨血壓控制不佳情況的發生，降低心血管事件的發生。

老人冬季養生  
警惕五臟疲勞

冬季天氣寒冷，在這個季節裏，那些患有慢性疾病的老年朋友們要注意，做好防寒保暖工作，以免導致原本就有的疾病變得更加嚴重，甚至引發其他嚴重疾病，增加五臟的負擔，老年朋友應該多了解五臟疲勞的癥狀，以便做好疾病預防工作。下面為大家介紹五臟疲勞時會有哪些明顯癥狀，以便做好疾病預防工作。

**脾疲勞** 脾傷疲勞易引起食欲不振、懶于言語等癥，多因饑飽失常，酒食過度，或憂愁思慮過多所致，治療脾疲勞以益氣健脾為主，兼以行氣活血。

**肝疲勞** 肝疲勞多因酒食辛辣，或壓力過大、疲勞過度所致，常有手足心熱、脾氣急躁、大便秘結、小便黃而短澀等癥狀表現。治療肝疲勞以養陰柔肝、祛痰醒神為主。

**心疲勞** 心疲勞多因思慮過度或緊張所致，其癥狀主要表現為心悸、多夢、盜汗、舌苔薄白或邊尖略紅，治療心疲勞以養心安神、提神醒腦為主。

**腎疲勞** 腎疲勞的癥狀主要表現為耳鳴、精神昏憤、腰膝酸軟、足跟酸痛，治療腎疲勞、強腎固精、祛痰提神為主。

**肺疲勞** 肺疲勞多為肺氣不足或久病失養所致，表現為呼吸表淺、口鼻乾燥、咽痛、皮膚乾燥、毛髮焦枯等。治療肺疲勞以宣通肺氣、祛除疲勞為主。

五個癥狀提示  
肝臟出現問題

肝臟是人體最大的腺體，也是人體內部新陳代謝的中心站，有着人體內的“化工廠”的稱號。肝臟在人體內起着舉足輕重的作用，肝臟具有代謝、解毒功能，調節蛋白質，造血功能。那麼，肝臟代謝不好的癥狀有哪些？肝臟代謝不好的癥狀一般都有以下特點：

肝臟出現異常的時候就會造成凝血因子合成異常，這時候就會出現牙齦出血，鼻出血等癥狀。

肝臟代謝不好會出現肝外表現。主要表現在：關節炎、皮膚病變、心血管病、腎臟病變、消化系統、肝炎、早期胃腸黏膜出現炎性改變等癥狀。

一些肝硬化患者出現蜘蛛痣和肝掌。蜘蛛痣常常見于臉部、頸部、前胸、後背。

肝臟不好會出現食欲不振，消化不良，嚴重的還可能出現厭食油膩、惡心、嘔吐等。這主要是由於肝細胞大量受損，分泌膽汁的功能降低，影響脂肪的消化，所以會食欲不振，消化不良，厭食油膩。

有的患者出現黃疸，因為當肝臟出現異常時，膽紅素代謝也會出現異常，就會引起黃疸，黃疸就是我們常說的黃病(眼睛發黃，皮膚發黃，尿液發黃)。

專家提醒，出現肝臟代謝功能不好先不要盲目服用一些保肝藥物，因為不知道病因就服用保肝藥物可能延誤正確的治療，導致病情惡化。肝臟代謝功能不好時，一定要完善肝功能其他檢查結果，結合病史癥狀等綜合給出治療方案。

肝臟代謝功能不好的患者要注意飲食平衡。不要暴飲暴食或常感饑餓，這種饑、飽不均的飲食習慣，會引起消化液分泌異常，導致肝臟功能失調。所以，飲食要保持均衡，盡量少吃辛辣食品，多吃新鮮蔬菜、水果。