



过节送保健品有讲究

□ 记者 朱娜

过节送礼送健康,这是近两年的流行趋势。那么,面对市场上琳琅满目的保健品,该如何选择?不同的人群适合用哪些保健品?

传统医学

年关应酬多 需防湿阻加重

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

快过春节了,应酬也多起来,有些人会感到疲惫不堪、胃胀、食欲不振、乏力等。专家提醒,这些症状有可能是湿阻加重引起的。

湿阻令人疲惫

何为湿阻,它对人体健康有何影响?

市第一医院未病咨询中心主任赵继红介绍,湿阻是指大量湿邪阻滞中焦,导致机体运化功能减弱,胃脘胀满,四肢困重,浑身乏力,食欲不振等。湿阻也是典型的亚健康状态,好发于40岁左右的男性,患者并没有明显的器质性病变,却感到浑身不适;平时饭量不大,但体型较肥胖,尤其是腹部肥胖者居多,腰围达87cm以上;早晨起床后口气较重,口腔内的唾液呈黏液状,口腔溃疡反复发作;口淡无味,或口中有甜味。

湿阻是由不健康的饮食习惯和生活方式引起的,如饮食长期过于油腻,每天的活动量又太小,睡眠不足等。

先清湿邪再进补

应酬多、饮酒多会令湿阻症状加重,有的男性患者甚至会出现阴囊潮湿、性功能减退等,这时他们会误认为自己身体虚,需要用人参、阿胶等进补。

赵继红介绍,湿阻患者的确需要进补,但前提是要先清理体内的湿邪,同时还要运脾,即祛除困阻脾胃之因,恢复被困的脾胃功能。祛湿有助于运脾,运脾也有助于祛湿。盲目服用人参、阿胶等补品,对湿阻患者来说是火上浇油,不仅起不到滋补身体的作用,而且会加重湿阻症状,如腹胀、胃胀、舌苔厚腻、小便秘、大便不成形等。

别美了嘴伤了身

有轻微湿阻症状的患者,可服用补中益气丸或六味地黄丸。人和人存在个体差异,自己不能准确地判断自己是湿阻还是虚证,最好找专科医生进行指导。

即使用中药调理,也只能缓解症状,想解决根本问题,还需要管住嘴、迈开腿,严格控制自己的饮食,少油、低脂、低热量,不要美了嘴而伤了身。



区分体质选送

近几年流行中药保健,很多人在送礼时选购中药保健品,但是服用中药保健品,需要根据个人的体质。所以你若过节送中药保健品,一定要先弄清对方的体质。

市第三人民医院中医科主任、主任医师靳丽珍说,中医依据功效的不同,将保健品分为滋阴、壮阳、补血、补气四类。

阴虚体质者宜选用有滋阴作用的保健品,切不可服用含鹿茸、鞭类等壮阳作用的保健品。

阳虚体质者典型表现为怕冷,且伴有手脚冰凉、性功能低下等症状,可服用具有壮阳作用的保健品,不能服用具有滋阴清热作用的保健品,如银耳、燕窝、苦瓜类保健品。

气虚的人常常会出现心慌气短、

乏力等症状,可服用具有补气作用的保健品,如人参类保健品。

血虚的人则可服用具有补血功效的保健品,使脏腑组织得到血液的充分滋养,恢复正常功能。但因痰浊、火热邪气所致的心悸、失眠、眩晕,热盛所致的肢体抽搐以及瘀血所致的闭经,不适宜服用具有补血功效的保健品。温燥伤阴的保健品也不适用于血虚者。

按年龄选送

保健品成为许多人送礼的首选。记者发现,有的人在选购保健品时有些犯难,那么究竟选购什么样的保健品好呢?

市中心医院营养科主任王朝霞说,从营养学角度来讲,保健品适用于亚健康人群、有特殊需要的人群,如儿童、孕产妇、老年人及慢性病患者等等。目前,市场上常见的保健品有深海鱼油、卵磷脂、大蒜油、钙片等,前三种都具有一定

的抗氧化、降脂、清脂作用,对治疗心脑血管疾病有一定辅助作用,适合中老年人;钙片则适合所有人群,因为人终生都需要补钙。

服用保健品也要对症,注意自身缺乏哪种营养素,选择与之相适应的保健品,才能保证保健品的功效。市第三人民医院(原铁路医院)营养师尤娅利介绍,如果感到头疼,首先要弄清引起头疼的原因,是压力大、脑血管狭

窄,还是缺乏维生素B所致。只有当患者缺乏维生素B时,服用含有维生素B的保健品才能起到相应的效果。服用保健品一段时间后,不适症状消失,经检测身体各项指标也正常,就不必再服用此类保健品了。因为保健品服用多了,会对人们的身体造成伤害,如摄入蛋白质过多,会对肝、肾产生不良影响;服用维生素E,能起到抗衰老的效果,但过量的话会引起中毒。

中医中药

□ 见习记者 马文双

熬汤时加点中药 肌肤问题跑光光

要过年了,万千女性却是愁上心头。忙忙碌碌中又长了一岁,皮肤这“门面”却很不给面子,痘痘和脸色黄、白等问题纷纷跑来凑热闹,这可怎么办?别急,您不妨趁春节假期在家里煲点汤,再加点中药,调好体质,让肌肤水嫩起来。

有痘一族,健脾除湿

“痘痘脸”、“熊猫眼”无疑是困扰青春儿女的常见难题,这该怎么解决呢?

“20岁~30岁的年轻女性新陈代谢正处于旺盛期,不宜经常吃过于辛辣的食品。如果过量食用,很容易形成淤滞,导致皮肤长痤疮,甚至出现口臭。”市第一医院医生崔丽说,“这类人群,特别是在春节期间,应尽量少吃肉食,保证每晚喝粥,适量多食红薯、山药、薏仁,以健脾除湿。”

黑眼圈通常是由作息不规律、长时间不休息、血液含氧量低、下眼袋供血不足引起的。最有效的方法就是调整睡眠,早睡早起,保证每天8小时~10小时的睡眠时间。如果不是工作需要,每次在电脑前不宜超过2小时。

女人四十,分体质调理

虽说女人四十正芬芳,但是工作压力、家庭重担、年龄增长,常常使这个年龄段的女性新陈代谢速度放慢。这一年龄段的女性宜吃易消化、营养

含量高的食物,可多煲汤,以猪骨、牛骨汤为佳,并按体质添加中药材。

胃寒体质的女性,通常表现为面色煞白,头发干枯,稍微吃些寒凉的东西就胃疼,不易消化。这类患者在煲汤时可加点党参、熟地、良姜、薏米,可以温脾胃。

气血两虚者常常要面临皮肤无光泽,脸色黄、白,气虚乏力等问题,不管睡眠时间多长也不解乏。这类女性可以选用西洋参、当归、熟地、枸杞,补气益血。

肾气虚的症状表现在面部,主要是面部发黑,呈青黑色。在煲汤时不妨添加一些海产品,如海蛎、海贝,再加上花生、核桃、枸杞、熟地、淮山药等,以补肾气。

湿热体质者易上火,大便干结,表现在皮肤上则是粗糙、无光泽。煲汤时可以加一些具有清热利湿作用的冬瓜皮、藕节、苡仁、苦瓜等。

崔医生提醒,在选用以上中药材时,应加至少3种~4种,每种3克~9克。

50岁女性,以补为主

“自我步入50岁后,脸上的皱纹就层出不穷,面容枯槁,光泽度也

下降了,擦了化妆品还是会觉得脸干。”涧西区李女士说,“看到那些面部有光泽、舒展的同龄人,我真是羡慕。”

50岁以上的女性遇到机体健康问题时应及时调理,改善机体状态,以补为主,可食用一些营养汤,必要时可用中药调理。

“50岁以上的女性,还容易出现黑斑,可以选用薏米银耳汤调理,主要由薏米、银耳、莲子、大枣、淮山药熬制而成。”市第一医院精品药房主任吴运江说,“薏米利肠胃、补肺清热;银耳具有润肠、益胃、美容、嫩肤、滋阴润燥之功效;淮山药可健脾养胃。”

崔医生提醒人们,过节期间不要过于操劳,生活要有节律,保证充足睡眠,不要生气。

同时崔医生建议,不论是哪个年龄段的女性,都可多吃一些精细炖品。冬季气候干燥,可以选用梨+银耳+百合+蜂蜜的炖品(放在小碗里蒸炖),有滋阴、润肺、清热的功效。将梨、川贝、蜂蜜放在碗中蒸炖,也可以润肺止咳,防止肺热引起的咳嗽。肺热清理后,面部潮红等皮肤状况便可自然改善。