

冬季进补,开春打虎 食补真能改善贫血?

民间有“冬季进补、开春打虎”的谚语。在日常生活中,很多人出现脸色不好、头晕疲惫等症状,就认为自己贫血,从而选择食用红枣、阿胶、鸭血等食物来“补血”。然而吃得好,并不代表贫血一定能得到纠正。专家表示,许多人对“贫血”、“气血两亏”等概念存在误解,一味食补有时反而会延误病情。

Part 1 要与低血糖、气血虚区别开来

从西医角度说,贫血就是在血常规检查中血红蛋白低于正常值的下限,包括红细胞生成减少性贫血、红细胞破坏过多性贫血、失血性贫血。男性血红蛋白低于120克/升,女性、儿童血红蛋白低于110克/升就可以叫做贫血。当患者轻度贫血时,往往难以察觉;当出现中度、重度甚至极重度贫血时,人体缺血、缺氧比较明显,就会出现头晕困倦、心累乏力、脸色苍白、眼花、失眠等不适症状。

专家表示,如果患者在血常规检查中明确自己的血红蛋白没有降低,身体却有类似贫血的症状,如蹲

下后突然站立感到头晕,这不是贫血,而是脑供血不足,需警惕低血糖、低血压,而不应从贫血角度入手去“补血”。

还有很多人,常常把气血虚和贫血混为一谈,但这是两个概念。中医理论认为,气、血是支撑及滋养人体运行的两大精微物质,这两种物质出现虚损,就是气血虚。其表现为:经常感觉劳累、心慌、头晕,偶尔出现呼吸困难、手脚冰凉、腰酸腰痛,走路感觉双腿沉重、失眠多梦、尿频、唇甲色淡、缺少血色等。

气血虚与贫血像一对孪生兄弟,贫血会有气血虚的表现,因为引起贫



血的原因可导致人体气血虚,但气血虚不一定会贫血,因为引起气血虚的原因,不一定会导致血红蛋白下降。因此,贫血、低血糖、气血虚这3个概念有不同的病因与疾病背景,不能笼统看待。



健康百科

如何保护眼睛? 遵守“三养” 原则很重要

本报综合报道

眼睛是心灵的窗户,“双目似盈盈秋水”是人人都想拥有的美丽。从健康角度讲,眼睛还是人体工作量最大的器官之一。如何呵护好这份美丽和健康,专家认为,日常需遵守“三养”原则。

第一是动养。动养的重点是要让自己动起来,建议每天适当多活动颈部和肩部肌肉,因为颈部肌肉僵直会影响视力。此外,每天还要坚持早晚或感觉双眼疲劳涩痛时揉按睛明穴、丝竹空、鱼腰、攒竹等穴位,这几个穴位可有效缓解用眼疲劳、近视、视物不清、干涩等眼疾,还有通络明目、疏风清热的作用。具体方法是:轻闭双眼,脸部肌肉放松,用手指关节或指腹轻轻按揉穴位,每个穴位按揉10次,每天按摩1~2次。按摩穴位时,自觉有微酸感为宜。

第二是食养。平常可以在家做一些食疗药膳,对眼睛也有很好的滋养功效,推荐以下几款食疗方:1.决明子粥。取决明子15克、粳米60克、蜂蜜20克配制,先将决明子研末,然后与粳米同时用水煎煮20至30分钟,清晨空腹饮粥时用蜂蜜冲服。本粥具有补肝明目、利水通便的功效。2.海带汤。取海带30克,用水煎,饮汤并食海带,每日2次,长期坚持可明目醒神。3.决明菊花山楂茶。取决明子(捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,一同用沸水冲泡,加盖焖约30分钟即可,宜用于肝胃积热、饮食不香的干眼患者。

第三是水养。水养就是中医常说的“中医药熏蒸治疗”,利用中药煎剂的热气蒸腾上熏眼部达到明目的治疗效果,物理热敷作用及药物可直达病所,还能湿润眼睑、结膜、角膜,可解决眼睑、结膜、角膜干燥不适等症状。这里推荐一个可在家自行操作的方法:霜桑叶15至20克洗净,水煎去渣,放凉后用干毛巾浸药液敷病眼。一般每日多次,2到3天即可见效。也可用霜桑叶煎水温洗,润眼明目的效果也很好。

Part 2 中西医结合标本兼治

当遇到气血不足时,常有人食用猪肝、鸭血等,或在食物中加入黄芪、当归、红枣等药材,甚至服用滋补药酒、保健品等来补血。但事实上,真正的贫血用食疗、药膳或补品改善的可能性极小。

“病人自己往往对病情判断不准确,而单一的食物或药材如果不能针对病症,作用不大。”在专家看来,如气血虚导致的贫血,中医会根据气血虚

与脾、胃、肾的先天、后天关系,从不同侧重点进行治疗,当人体气血充足后,贫血就会有一定改善;难治性贫血如再生障碍性贫血、骨髓异常综合征等,已伤及肝肾,用药时需结合血肉有情之品(即动物类药物中具有补益作用的,如阿胶、龟板、胎盘等,其滋补效果比植物药物要好);因痔疮、胃肠道出血导致的失血性贫血,则应先纠正痔疮、改善胃肠道疾病后才能纠正贫血;

如果贫血不是失血引起的,首先要考虑血液病,因为很多血液病伴有不同程度贫血,其次考虑免疫病、肿瘤、感染病、慢性病等,因为只有贫血而无其他原因或疾病的情况很少。

在贫血这件事上,切忌盲目补气、补铁、乱服保健品,应保证合理饮食、均衡营养,无需特别食补,要西医辨病、中医辨证,结合起来标本兼顾。(通讯员 盛利)

健康小贴士

元宵节到了,不妨尝试下“混搭”元宵

本报记者 郭乐天 综合报道

元宵佳节吃元宵是历来中华民族的传统,寓意全家团团圆圆、和和美美。但是,有很多人其实是不适合吃元宵的,究竟该怎样做才能既吃到元宵欢度佳节,又能保证健康饮食呢?带着这个疑问,记者咨询了杭州市第一人民医院消化科副主任医师杨建锋。

传统元宵是以糯米为主要原料,加上芝麻、糖等馅料,口感粘糯,营养丰富。“但是传统元宵多糖、多油,从

现代健康饮食、均衡营养的角度来说不宜多吃。一些特殊人群尤其不能吃,如高血脂、肥胖、心脑血管疾病、慢性胃肠炎等患者。”杨建锋表示,尤其是糖尿病患者,传统元宵馅心含糖量高,而糯米比普通的米面更容易迅速升高血糖,这对于糖尿病患者的恢复是很不利的。

关于怎样才能吃到健康美味的元宵,杨建锋介绍了一些独特的元宵吃法:传统的元宵馅心是甜的,可以做成咸的,馅心可以自由搭配,如芹菜、虾仁、栗子、松子等;传统的元宵皮是糯米做的,现在不妨来个“混搭”,做个杂粮皮,如南瓜糯米、紫薯糯米等;

也可以在糯米中自由添加各种蔬菜汁,如菠菜汁、芹菜汁、胡萝卜汁等,不仅口感特别,还营养丰富;同时,也可以在煮元宵的汤中下功夫,将煮元宵的汤换成西红柿汤、菜秧汤等,均衡营养,好吃又美味。

元宵的营养成分、热量和油脂高低因品种的不同而不同,但都具有黏性大、含糖量偏高等特点。对此,杨建锋提醒,元宵粘性大,不易消化,多吃会增加肠胃负担,因此不宜多吃。

杨建锋建议,吃元宵最好吃煮的或者蒸的,有些人喜欢吃炒元宵,使得本身就多油的元宵又增加了油,不建议多吃;元宵是主食,富含碳水化合物,吃的时候,其他主食就要少吃,同时和一些蔬菜等食物搭配着一起吃,营养价值会更高。

