

进食肉类、海产品、贝类等高蛋白食物后,饮用浓茶并不能除高脂肪、清心醒脑助消化。茶叶中的鞣酸与蛋白质相结合,会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质。使人的消化系统、排泄通道不适,大、小肠道蠕动减慢,粪便在肠道的滞留时间延长,这是产生便秘的因素之一,也会增加有毒物质和致癌物质被人体吸收的危险。

# 春季四种易发病

□记者 朱马仪



春暖花开,万物复苏,但是天气忽冷忽热,加上有害菌也进入繁殖期,进入春季后人们的免疫力都会相对有所下降,春季容易引起的疾病有哪些?如何抵制这些疾病的侵犯?专家为市民做出以下解答。

## 流行性感冒肆虐

春季是呼吸道疾病的高发季节。由于冷空气使鼻黏膜的血管收缩,降低了呼吸道的抵抗力,容易引起呼吸道疾病,尤其是流行性感。近期乍暖还寒,空气温度及相对湿

度较低,病原体存活时间较长,人体的生理机能适应性收缩随气候冷暖变化不断调整,一旦调整不及时,病毒和细菌就会乘虚而入。

咸宁市同济医院中医科医生陈宏华告诉市民:预防流感除了注意休息外,还要做到经常洗手、多喝水、饮食结构合理、多吃大蒜。普通感冒服药后症状若未减轻反而加重,如出现高烧、咳嗽等症状,一定要到正规的医疗机构做相应的检查,在医生的指导下进行治疗,切不可自行服用抗病毒类药物。

# 四步巧除身体湿气

□记者 朱马仪

连日来的阴雨天气让许多市民感到湿气严重,特别是免疫力低的人群更是会患上各种疾病:多眠、感冒、咳嗽、肠胃不适等各种不适纷纷找上门来。专家建议市民做好以下四步来抵抗湿气侵犯人体。

## 勤锻炼身体 增强抗湿能力

为了降低空气湿度,很多人都会习惯性地调低空调到“除湿”一档。但是,现在多数人把空调用得过了。

专家建议散湿最好的办法就是出汗,空调造就的舒适温度,会使身体毛孔自动闭合,汗出不来,湿气也就散不出去,聚积体内,引发疾病。因此,越是湿热的环境,越应该让自己出一身透汗,最好保证每天都大汗淋漓一次。湿气比较大的时候,开启空调的除湿功能,可以减少因潮湿环境引发的皮肤疾病。如果湿气让你觉得难受不已,可以选择晚上出去走走,跑跑步,主动让自己出汗。但是最好在潮湿下雨天减少外出,不要穿潮湿未干的衣服。同

时摄入适量水分,以免泌尿系统受累。

## 食用去湿药膳 少吃生冷油腻食品

中医解释体内湿气的运化,要靠脾来运行,因此,健脾化湿的食物都在可选之列。比如,白扁豆、山药、薏苡仁等。此外,红豆可以煮粥;绿豆可以熬汤;冬瓜适合略有水肿的人;荷叶能生脾胃阳气,建议买些新鲜荷叶,在粥快煮开时放入,焖一会儿即可食用。喜欢喝茶的人,到中药店买些藿香、佩兰、苍术泡茶,同样有祛湿之效。

另外,吃姜也是化解体内湿气的一种好方法。生姜有解表化湿功效,可将其带皮切下五六片,放入滚开的水中,待几分钟后就可饮用了。如果觉得生姜水味道难以下咽,还可加入一些红糖调味,对于畏寒痛经的人尤其有好处。值得提醒的是,仅在做菜中放入生姜调味,是无法起到化湿作用的;辣椒虽然也能开胃助消化,但在祛湿方面却功效一般。

# 洗肠、断食能排毒养颜吗

专家:因人而异 肠胃不好者禁用

春天到了,许多爱美的女性都迫不及待的想脱下厚重的冬装穿上显示身材的薄外套和春装。但是冬天的脂肪囤积让许多人又纷纷开始了减肥排毒之路。现在流行的洗肠、断食法得到了许多老百姓甚至是明星的欢迎。许多人都坚持洗肠美容,目的是让自己的身体里没有宿便,不蓄积毒素,避免了社交场合的尴尬,皮肤也会变得透明有光泽,比单纯外用化妆品效果好。不习惯这种方法的人,也会选择断食的方法排毒,即一

周里有一天不吃饭,只吃水果或者喝蜂蜜水,同样可以起到排除身体毒素的作用。那么此种方法到底是可取的吗?我市同济医院中医科医生陈宏华解释到:洗肠、断食排毒养颜法因人而异,肠胃不好者最好禁用。

他解释到,中医也讲排毒,除了正常的大便、小便及出汗三种排毒通路,古代人甚至还有春秋放血排毒的说法,但洗肠容易让肠管变粗,长时间反复刺激还会使肠管麻痹,最终导致一些人为因素疾病。

# 市民千万别大意

## 头皮屑顽固困扰

这几天,市民陈先生每天睡觉的时候感觉头皮瘙痒难耐,他纳闷到:“自己每天都洗头,为什么还是在晚上感觉头皮很痒?”专家解释到,春风多雨少气候干燥,顽固的头屑会给我们带来困扰。常见的头皮健康问题包括瘙痒、头屑、头油、脱发,不少人头发还伴有异味等,究其根源,球形马拉瑟菌是元凶,它们可引起头皮屑和脂溢性皮炎等威胁头皮健康的问题。大家要引起重视,因为头皮屑是一种真菌引起的疾病。

市民应该多在饮食上防治头皮屑。注意碱性食物的摄入。多摄入碱性食物,可使碱性成分中和体内过多的酸性物质,使酸碱达到平衡。碱性食物有水果、蔬菜、蜂蜜等。此外,多吃富含维生素B2、B6的食物。维生素B2有治疗脂溢性皮炎的作用,维生素B6对蛋白质和脂类的正常代谢具有重要作用。富含维生素B2的食物有动物肝、肾、心、蛋黄、奶类、鳕鱼、黄豆和新鲜蔬菜等;富含维生素B6的食物除上述外,还有麦胚、酵母、谷类等。去屑的关键在于杀灭真菌。普通去屑洗发水只能暂时洗掉头屑,并不能消除头屑根源。要彻底去除头屑,必需要选择具有杀灭真菌作的药物洗发水。

## 妇科疾病多发

春天气候反复无常,干燥和潮湿交替,

同时大部分时间气温不高不低,最适合病菌繁殖。三十二岁的周女士这几天就感觉自己阴道不适,就连坐在办公室的时候也会感觉又痒又疼。让她每天都不能安心上班。“我每年的这个时候都会感觉身体不舒服,但是我一直认为是普通的炎症,也没放在心上,但是这次感觉比以往更加严重,连上班都坐不住了。”专家指出,初春时节,女性朋友稍不注意个人卫生,各种细菌、病毒就会迅速繁衍,引发外阴瘙痒、宫颈糜烂等各种妇科疾病。

虽然这个时候是妇科疾病的多发季节,也是治疗的好时节,千万不要小看妇科疾病,小问题不注意会惹出大麻烦,如感到身体不适,或查出患有妇科炎症,一定要抓紧治疗。

## 各种过敏频发

随着万物苏醒,草木发芽,人身上的一些部位也开始有点“不安分”,过敏体质的人要特别注意了。春季应该着重预防四种过敏性疾病,即:过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咽喉炎、过敏性皮肤病。过敏性疾病往往会导致身体不适,影响人的正常生活和工作,所以过敏群体,应远离过敏源,尽量少去或不去花草茂盛的地方,若呆在某处身体出现皮痒、全身发热、咳嗽、憋气等不适症状,应马上离开此地,症状较轻者服用脱敏药物,严重者则应该到专门的医疗机构进行诊治。

## 晨起四个细节 自测体内是否有湿气

### 自测体内湿气一:起床时看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳,头发昏,打不起精神来,或是像穿了一件湿衣服一样,浑身不清爽,人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿气了。

### 自测体内湿气二:如厕时看大便

清晨方便后,可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了,一箱水还冲不净。不方便观察马桶的,也可以观察手纸,正常的话一两张纸就够了,如果三五张纸反复擦也擦不净,也说明体内有湿气了。

另外,大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿气。正常的大便是金黄色香蕉形的,但现在很少有人是这种健康的大便。体内有湿的情况下,大便的颜色发青,溏软不成形,总有排不净的感觉。时间长了,宿便产生的毒素积留在体内,则百病丛生。

### 自测体内湿气三:洗漱时看舌苔

“舌为心之苗,又为脾之外候”,舌头是可以敏感地反映出我们身体状况的。刷牙前我们不妨抽出几秒钟,对着镜子看看自己的舌头。

健康的舌淡红而润泽,舌面有一层舌苔,薄白而清静,干湿适中,不滑不燥。如果舌头达不到这些指标,那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;如果舌质赤红无苔,则说明体内已经热到一定的程度伤阴了。

### 自测体内湿气四:刷牙恶不恶心

看早上起来刷牙的时候,恶不恶心?有些人一刷牙就呕吐、恶心,嗓子里边总是有丝丝拉拉的、不干不净的感觉,即使有吐痰,也只是体内有湿气的表现。



## 常按足三里 胜喝鲜鸡汤

专家介绍到,平时点按足三里,有健脾胃的作用,有助于运化体内水湿;内湿过重的人,还可以用艾条灸肚脐处的神阙穴,同样有除湿作用。进行艾灸操作时,应将点燃的艾条悬于皮肤上2-3厘米处熏烤,以使穴位局部出现温热感、红晕,又不致烧伤皮肤为度。还可以在穴位周围移动艾条,扩大施灸面积。一次最好施灸20分钟以上。



(朱马仪) 健康谣言粉碎机