

健康教育

关注健康信息

关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

随着我国经济的迅速发展,越来越多已经解决温饱问题的人们开始要求健康、长寿,如饥似渴地追求健康信息。

所以必须学会如何正确地获取、理解、甄别和应用健康信息,掌握正规的信息渠道来源,识别对某一健康概念进行炒作的伎俩,善于将健康概念与自己的身体实际相结合。

日常生活中,要有意识地关注健康信息。遇到健康问题时,能够积极主动地利用现有资源获取相关信息。

对甄别后的信息能够正确理解,并自觉应用于日常生活,维护和促进自身及家人健康水平。(宗禾)

下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年6月25日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第56条解读“能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书”。敬请关注。



小贴士

艾之火是纯阳之火,地之阳的称谓,而人的体质和病证有寒热虚实之分,正所谓:天地无全功,圣人无全能,万物无全用。

艾灸可以治疗许多病证,但并非所有的患者和病证均可艾灸。若患者营阴不足,血燥生热,艾性纯阳,以之入药等同于火上浇油。

治病求本,辨证论治是几千年来中医临床一直遵循的基本准则,实现人体的阴阳平衡是治病求本的终极目的和体现。

《素问·阴阳应象大论》云:“阴在内,阳之守也,阳在外,阴之使也。”唐代王冰《增广补注黄帝内经素问》云:“阳气根于阴,阴气根于阳,无阴则阳无以生,无阳则阴无以化。”都是对阴阳互相用精辟的说明。

中医用药之偏性或针灸补泻等来调理人体的阴阳气血、寒热虚实。

艾灸纯阳温热之性作用于不同体质的人可有两种不同的反应,若对虚寒性体质的人,灸后如同人体“少火”,能起到“阳和之火则生物”,实现阳生而阴长,燮理阴阳;若艾灸用于阴虚体质患者,艾灸之温性犹如“壮火”“亢烈之火反害物”。

壮火为邪火,火邪内攻,灼耗阴血,引起不良后果,因“阳不可以无阴,非形无以载气也”。

临床上不乏遇到因艾灸而发病或病情加重的患者,患者艾灸之后口干咽燥、心烦不寐、耳鸣、指甲脆薄、皮肤干燥、头发干枯易脱、便秘等。妇人如用艾灸不当则常导致月经期提前、经量少、闭经等。

艾灸之火进入患者体内形成的伏火、郁火伏在肝肾,伏在血脉之中,持续在体内作用,火邪内攻,焦骨灼筋,阴血更加受损,进而导致三焦气机不畅,产生各种变证,所以不能盲目使用灸法。

以下情况不能艾灸:太阳表证慎用艾灸,以防表邪入里化热或进而迫汗而伤阴损阳;

温病、中喝禁用艾灸,以防火热伤阴而起变证;实热、湿热证慎用灸法,以防邪因火盛,耗气伤津;

阴血亏虚、津液不足者慎用艾灸,以防温热灼伤阴津,阴损及阳。(伍文彬)

艾灸虽好,但也不可盲目

空心菜种种“罪名”靠谱吗?

现在健康生活是非常重要的,健康生活要从吃开始。不能挑食,肉好吃归好吃,不能光吃它。荤素搭配,多吃点蔬菜,这才是健康!可是一说到吃蔬菜,网上的一些说法看起来比较吓人。

比如空心菜,网上说它是“万毒之王”,还说它吸收土壤中的重金属,吃多了会抽筋……空心菜就是这么“不可救药”吗?它的这些“罪名”究竟是真是假?今天我们就来一探究竟。

空心菜的重金属超标?

空心菜,原名雍菜,又名藤藤菜、无心菜、通心菜、瓮菜,是我国南方栽培最为广泛的一种叶菜类。

多数农产品的重金属是否超标,主要取决于空气、水质和土壤3个因素。我国对农产品种植产地要求有明确的规定,重金属超标的农产品几乎不可能上市。此外,叶菜类更容易受到重金属污染这没有错,也有实验研究显示空心菜富集重金属能力强

于一般蔬菜,这是事实,但这并不代表空心菜重金属含量就超标。

有权威机构检测显示,我国市面上的空心菜重金属含量均在正常范围内。至于说空心菜是空心结构(茎)容易吸附重金属更是无稽之谈,研究表明空心菜的茎反而是被重金属污染最轻的。此外这种菜对水质要求极高,在污水中几乎不可能生长,更不可能上市。

外国人大部分不吃空心菜是事实,但并不是因为污染,而是由于饮食习惯所致。

空心菜=抽筋菜?

空心菜、菠菜等这些叶菜类,含有较高的草酸,而草酸会与钙结合形成草酸钙沉淀,进而可能影响钙吸收。然而,只有那些平时摄入钙不足或者容易发生钙缺乏的人群才有可能出现抽筋的现象,一般人群很少发生。如果空心菜在烹调时先焯一下(沸水烫一下,弃汤),草酸可以去除95%以上,这样对钙的吸收几乎没有影响,更不容易引起抽筋。

吃空心菜会引起痛风?

人们会不会患痛风疾病跟本身的代谢因素(如遗传因素等)有极大关系,而食物最多只能算是诱发因素。食物诱发痛风最主要的因素是

嘌呤含量,以及含有影响我们体内尿酸排泄的因素,如摄入过多的酒精和果糖会抑制尿酸的排泄,进而诱发痛风。

而空心菜嘌呤含量仅为17.5mg/100g,属于典型的低嘌呤食物,而且嘌呤也是溶于水的,如果如上述焯一下,嘌呤更是所剩无几了,空心菜也不含有果糖、酒精等抑制尿酸排泄的物质,痛风无从谈起。

吃空心菜有哪些好处?

现代营养学研究表明,空心菜营养丰富,每100g含钙99mg,含钙量几乎与牛奶相当,尽管吸收率不如牛奶。胡萝卜素含量极高(1520mg/100g),与苋菜相当。

维生素C含量(25mg/100g)比西红柿高,是膳食维生素C的良好来源。此外,还含有一定的膳食纤维(1.9g/100g),可增进肠道蠕动,对于

链接:这些食品的谣言不要信

谣言1:黑心商贩用塑料做假紫菜。

真相:这显然不可能。首先,一般人都嚼不动塑料。如果还不放心,那么不妨做个燃烧实验。塑料燃烧时会有很难闻的化工材料味道,而紫菜则不会。

谣言2:虾不能和水果一起吃,否则会中毒。认为虾中的五价砷和水果中的维生素C发生化学反应,可生成三氧化二砷(砒霜)。

真相:我国食品安全标准对海产品中砷有限量规定。砒霜中毒剂量是50mg。如果虾中的砷含量达到最

高限量,一个人还吃了足够的维生素C与其反应,那么一顿要吃下去40kg虾才会达到中毒剂量,一般是吃不下去的。

防治便秘及减少肠道癌变有积极的作用。

吃空心菜应该注意些什么?

正规渠道的空心菜是可以放心吃的,但这三点最好注意一下:

1.尽量去除草酸,烹调时建议焯一下,尤其是那些容易发生钙缺乏的人群,更应该如此。

2.在重金属污染风险较高地区,宜选择吃茎(空心管),在低污染地区,可选择吃茎和叶,而不管在什么地区,根不宜食用。

3.慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者,空心菜尽量少食,可选择一些膳食纤维比较细软的瓜果类蔬菜,如丝瓜、冬瓜、葫芦、佛手瓜等。

所以,空心菜是可以放心吃的,重金属污染、抽筋、痛风都不存在,养成好习惯,吃之前焯一下。

高限量,一个人还吃了足够的维生素C与其反应,那么一顿要吃下去40kg虾才会达到中毒剂量,一般是吃不下去的。

谣言3:菠菜不能和豆腐一起吃。菠菜含草酸,而豆腐含钙,一起吃会生成草酸钙沉淀,而引起体内结石。

真相:实际上,如果菠菜焯一下,草酸含量会明显降低。此外,草酸能与部分钙结合,但影响不大,没有被草酸“掠夺”的钙还是可以被吸收的。何况,菠菜和豆腐中还含有很多营养物质。(新华)

急躁易怒、闷闷不乐,点穴纾解有妙招

当代社会女性真的不容易,特别是为人母以后,职场上要保住一席之地,家里上有老下有小,工作、家庭带来的双重压力、责任往往让新时代的女性难以顾及自己,渐渐引发的情绪、健康问题逐渐凸显。为此,广州中医药大学第一附属医院康复中心的教授林国华特别给妈妈们推荐一些简单易操作的点穴纾解心情的妙招。

压力大,点穴有妙招

在中医来讲,“女子以肝为先天”,压力大,情志不畅往往会导致肝气的疏泄功能失常,从而引发急躁易怒、闷闷不乐、经前期乳房胀痛、失眠、头痛、头晕、月经不调等不适,穴位“外络肢节,内连脏腑”,所以在日常生活中我们可以选择一些简便、易取的穴位纾解以上不适。

【膻中配间使,宽胸理气开胸怀】

由于生理结构,我们胸腔受乳房的压迫,加上容易出现情绪问题,经常容易觉得胸闷不舒,老话常讲“气得胸疼”,不是没有道理的,膻中位于

胸骨头上,两乳头中间,情志不畅者经常会有压痛,该穴有调理人身气机的功能,一切气机不畅的病证皆可选用;间使位于腕上横纹3寸,手臂掌面两条“大筋”之间(掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间),该穴有宽怀畅中、清心安神之效。

操作:可先用小拇指掌侧从上至下竖擦胸骨至微微泛红,约五分钟,再从肋骨从上往下数至第四肋(从锁骨摸下来,能摸到的为第二肋,依次往下数),横过来在胸骨上即为膻中,或者在其上下按压,找最疼痛的点;用手掌擦热手臂掌面,再用拇指指尖按间使穴,被压侧手掌握拳上下屈曲,随着屈曲运动,指下酸胀感会越来越明显。

【太冲配期门,疏肝解郁缓情绪】

太冲是女性要穴,可疏肝解郁,对于急躁易怒、头痛、经前乳房胀痛有很好的疗效,配上期门有加强疗效的作用,经前几天可用行间代替太冲,加强解郁清热之效。

操作:可用手掌擦热对侧胸肋

肋部,再从上往下数至第六肋间,正对乳下方即为期门穴;太冲位于足背部,在第一、第二跖骨间凹陷处,行间位于足背,第一、二趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处(即皮肤颜色深浅交界处),每穴可用拇指按揉3至5分钟。

【神门三阴交,安神定志睡眠好】

三阴交为妇科要穴,凡月经、白带的问题均可取用,此外,三阴交还有安神的功效,配合神门更可增加安神定志之效,若为经前有烦躁症状,可改为少府。

操作:手掌4指并拢,放于内踝最高点,胫骨后食指处即为三阴交;神门位于腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处(小指延伸下来,到手掌根部末端凹陷处),少府位于掌面,小拇指屈曲,指端下即是少府穴,可用拇指按揉或用筷子等较为圆钝之物轻轻点揉至有酸胀感,时间3至5分钟。

以上穴位头痛、头晕、失眠、经前期乳房胀痛、抑郁不乐者皆可按压。

另外,夜晚可用刮痧板轻刮头皮以助安眠。

来点健康糖水,解解压

适当的糖分能纾解压力,这里,林国华推荐两款糖水适合于经前经后服用。

【百合莲子汤】

百合、莲子、红豆、冰糖。该糖水可用于经前,压力大的女性经前常会有心烦易怒、睡眠不安的情绪表现,百合养阴清热配合莲子宁心安神,红豆是较为平和的豆类,既可养血补心,又可利尿消肿,适合于经前以通为主的治疗原则。

【鸡子黄连阿胶汤】

黄连3克、阿胶10克、鸡蛋1个,红糖适量。黄连水煮成一碗,约3至5分钟,放入阿胶烊化,打入鸡蛋1个,再加入适量红糖。

经后阴血不足,适合使用养阴补血之品充养血海,该方林国华常用于治疗失眠,月经量少,常获得满意效果。(陈辉)

让未成年人安全成长 让青春梦想快乐飞翔

