

寒冬也有应季耐寒绿叶菜

菠菜富含叶酸 茼蒿促进食欲

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天应摄入300至500克蔬菜,其中绿叶菜最好占一半以上。到了冬天,很多人的餐桌上只有萝卜、白菜等蔬菜,却不知有些绿叶菜耐寒,时下正大量上市。



二,要现洗、现切、现吃,不要煮太长时间。

豌豆尖 豌豆尖常在冬季和早春集中上市,很多人经常将其和豌豆苗弄混。豌豆苗更像是“豆芽”,将豌豆泡发后水培或土培,就能长出翠绿的豌豆苗,它是豌豆幼嫩的茎叶。豌豆尖则是茎叶苗壮成长后顶尖上的嫩叶和茎,掐掉后还会继续生长。豌豆尖富含维生素C、膳食纤维、β胡萝卜素、叶黄素、钾等

营养素,非常适合三高患者食用。豌豆尖味道浓郁,稍微加热即可展现出多汁、脆嫩的口感特性,因此用其做汤、煮面可在出锅前放入,焯烫10秒左右即可,也可以将洗净的豌豆尖放在碗底,再倒入面条和热汤将其烫熟。豌豆尖不能煮太久,否则会失去原本的鲜嫩脆爽,颜色会发黄发暗,让人食欲全无。

茼蒿 虽然茼蒿一年四季都能吃到,但是冬季的香气更清爽、叶片

更鲜嫩。跟其他绿叶菜一样,茼蒿也富含β胡萝卜素、叶黄素、膳食纤维、多种维生素和矿物质。茼蒿味道独特,含有丰富的芳香挥发油,有助增强食欲、促进消化。茼蒿质地脆嫩,烹炒易变色,推荐短时间涮烫,比如吃火锅时涮10至15秒就捞起来,有助保留茼蒿的清香。如果不太喜欢茼蒿的气味,可以焯水后加芝麻酱或蒜泥凉拌。

冬寒菜 又名冬苋菜、冬葵、葵菜等,曾是我国的主要蔬菜,后来被大白菜取代。冬寒菜叶片柔软、口感黏滑,富含可溶性膳食纤维,尤其适合消化差或咀嚼能力弱的人。冬寒菜最大的营养优势是富含β胡萝卜素,含量几乎是菠菜的两倍。此外,它还富含维生素B₁、维生素C、钙、钾等矿物质。与菠菜相比,冬寒菜草酸含量比较低,涩感不明显,最经典的做法是煮粥——大米粥快熟时,加入切碎的冬寒菜,慢火煨到菜叶软烂、粥汤稠滑。此外,冬寒菜也适合做汤或者蒜蓉快炒。

周勤(据《生命时报》)

三类人吃蒜有助控压

近日,国际期刊《营养学前沿》刊发一项新研究称,吃蒜可能对控制高血压有一定作用,且在三类人群中效果更显著。

我国遵义市第一人民医院等机构的研究人员分析了541名52岁至71岁确诊高血压患者的数据。研究人员还基于年龄、体重指数(BMI)、性别、合并用药情况和合并症等多个维度进行了亚组分析。

结果显示,与常规治疗的受访者相比,服用大蒜制剂受访者的收缩压和舒张压分别平均下降4.21毫米汞柱和3.13毫米汞柱,且高密度脂蛋白胆固醇水平升高,炎症标志物降低。亚组分析显示,50岁至60岁体重指数在18.5至24.9和30至34.9,以及基线收缩压在130至149毫米汞柱、舒张压在70至79或90至100毫米汞柱,这三类人使用大蒜制剂的获益更明显。另外,采用每日约2.4毫克大蒜提取物、持续8周的干预方案,血压降幅更显著。

研究者表明,大蒜可作为控血压的辅助手段,但它对特定人群更有效、不能替代药物,需遵医嘱个体化使用,且对高血压的总体影响可能有限。临床实践中,需考虑胃肠道不适等不良反应。

辛斌

脑子反应慢 多半身体虚

身体虚弱的老年人,大多脑子反应也慢。芬兰于韦斯屈莱大学在瑞士《老年学》杂志发表的研究显示,类似关联不只出现在老年人身上,如果中年人在执行认知任务时反应较慢且容易出错,也多与身体虚弱有关。

研究人员基于赫尔辛基一个包括约1300名中老年人的数据库展开分析,且首次将目光聚焦于相对年轻的中老年人。结果显示,认知表现下降与身体虚弱之间的关联,在年龄较长的中年人身上就已有所反映,57岁至70岁中老年女性的表现最为显著。此前也有研究发现,脑子反应慢与身体虚弱之间,其实存在共同的潜在机制,包括慢性系统性炎症、内分泌失调、氧化应激增加等。

理解认知下降与身体虚弱之间的关系,具有重要的临床意义,可为提前预警和开展干预提供关键切入点。新研究提醒,认知表现下降的中年人,尤其要当心随着年龄增长,身体可能会变得越来越虚弱的风险。对这部分中老年人而言,除了加强早期识别与筛查,还应注意加强运动,并在营养支持、认知训练和社会参与等方面做好综合管理。

乾锋

开车聊天 反应变迟钝



开车打电话是妨碍安全驾驶的违法行为。美国《公共科学图书馆·综合》杂志刊登日本一项新研究证实,开车时交谈会影响眼球的运动状态,导致行车危险大大增加。

日本藤田医科大学研究小组招募了30名健康成年人,并让其在交谈、聆听、无任务三种状态下,完成有关眼球运动的任务。其中,交谈状态是要求参试者回答常识性和情节性问题;聆听状态为听取日本小说《我是猫》的一个片段。试验中,参试者需要按照屏幕随机出现的指示,尽可能快速准确地将视线转向所指方向。三天的试验结果显示,交谈状态下,所有参试者的关键眼球运动都出现了明显且一致的延迟,反应时间(目标出现后开始眼动的的时间)、运动时间(眼球抵达目标的时间)以及调整时间(视线稳定在目标上的时间)都有所下降;聆听状态下则未观察到上述延迟效应。这表明,交谈行为会对眼动机制产生明显干扰。

研究人员表示,由于90%的驾驶信息通过视觉获得,眼球运动的任何延迟都可能导致危险识别变慢、视觉扫描准确性下降、运动反应延迟。这些延迟看似微不足道,但在驾驶过程中却会不断累积,造成对危险预判的延迟,身体反应启动更慢,即便使用免提对话,也会增加认知负担、干扰眼动,影响观察路面行人、杂物或障碍物的反应,从而影响行车安全。

徐江

研究发现:这些老人容易反复骨折

近日,一项发表在《中华老年医学杂志》的研究发现,四类老人更易二次骨折。

该研究纳入2000例在上海交通大学医学院附属第六人民医院接受髌骨骨折手术并顺利出院的老年患者,平均年龄75岁。研究人员根据术后3年内是否出现新发骨折,将患者分为再骨折组与未再骨折组,进行比较分析。结果发现,老年髌骨骨折患者术后再骨折风险与高龄、功能康复不良、骨质疏松、多种内科合并症密切相关。具体来说,年龄大于等于75岁、术后髌关节评分低于80分、康复训练不规范,合并骨质疏松、糖尿病、脑血管病、视觉障碍和晕厥史均为独立危险因素。

研究作者、上海交通大学医学院附属第六人民医院创伤骨科副主任医师施慧鹏表示,高龄患者再骨折风险升高,可能与骨量下降、骨结构退化、肌力与平衡功能衰退密切相关。骨质疏松患者再骨折风险增加,表明应尽早启动抗骨质疏松治疗。术后髌关节评分低于80分和康复训练不充分,反映功能恢复不足,可能增加跌倒概率,建议患者出院后建立循序渐进的康复计划。慢性合并症显著影响再骨折风险,比如糖尿病可通过微血管和神经病变导致步态不稳;脑血管疾病损害运动与平衡功能;晕厥史提示存在心血管调节异常,增加跌倒可能。老年患者应进行有效的慢病管理,从而降低再骨折发生率。视觉缺陷也在跌倒及再骨折中产生显著影响,老人应定期进行视力功能评估,同时优化居住环境的照明与安全条件。

施慧鹏

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

搭桥前抽管“不吸氧血”

有患者在做心脏搭桥手术前,被要求抽取一管“不吸氧血”。“不吸氧血”采血前,若患者病情允许,要让其停止吸氧30分钟后采血。若必须进行机械通气或吸氧,患者采血前30分钟应保持各参数设置不变;若刚改变过吸氧浓度,应至少稳定30分钟再采血。这管血究竟有何作用? “不吸氧血”其实是指动脉血气分析,是采用血液气体分析仪,通过测定血液气体来了解肺的呼吸功能(通气和供氧)及体内酸碱平衡,评估

“不吸氧血”中,医生可得出以下三个信息。

血氧分压 若术前血氧分压偏低(低于80毫米汞柱),说明“肺工厂”产能已接近饱和,术中或术后可能有氧气供应不足风险。

血氧饱和度 氧的运输要靠血液中的血红蛋白这个“运输车队”。术前检查血氧饱和度,是评估“运输车”氧运输效率(正常在95%至100%),避免影响组织氧供。

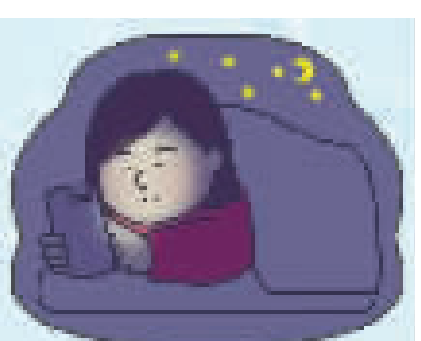
二氧化碳分压与酸碱度 二氧化

碳分压反映肺部排出废气的的能力,酸碱度则体现整个内环境的稳定状况。任何一项失衡,都意味着身体在应激状态下可能“调节失灵”。术前掌握这些数据,术中可精细调控,为心脏和大脑等保驾护航。

抽取动脉血通常选手腕处的桡动脉,比抽静脉血痛感可能更明显。有些人可能因紧张或空腹,在抽血后出现头晕,可坐下休息一会儿来缓解。

鹏程(据《健康报》)

沉迷手机伤气血耗心神



坐,中医常说,脾主肌肉,久坐会导致脾气受损、肌肉失养。脾为人体气血生化之源,脾虚则气血生成不足。这就是为什么很多手机依赖者吃得不少却仍面色不佳、四肢无力。

消耗肾精 夜晚刷手机,屏幕发

出的蓝光会抑制褪黑素分泌,打乱阴阳平衡。而此时本应是阳气收敛、阴血滋养的时段,熬夜玩手机直接耗伤肝肾精血,导致第二天精神不济。

需要提醒的是,手机并非我们的“敌人”,关键在于如何使用它。以下方法或许可以帮你在数字时代重拾气血平衡:

分段使用,给眼睛“放个假”。遵循“20—20—20”原则,即每看屏幕20分钟,远眺20米,至少20秒。同时,增加眨眼频率,避免泪液过度蒸发。

设定无手机时间段。三餐时不碰手机,专注咀嚼。脾在志为思,吃饭时分心会影响消化吸收。建议睡

前1小时关闭所有电子设备,可用阅读纸质书代替刷手机。

善用替代品。感到无聊想刷手机时,可听一段舒缓音乐或做一件需要动手的小事(整理书架、给植物浇水等)。

勤做养气血动作 1. 转眼球。闭目,眼球顺时针、逆时针各转10圈,促进眼部气血循环。2. 梳头。用木质梳子从前额发际线梳至颈后,每天100次。头为诸阳之会,梳头能疏通头部经络,促进气血循环。3. 站桩。双脚打开与肩同宽,膝微屈,想象头顶悬线,感受气血下沉,坚持5分钟。

利群(据39健康网)

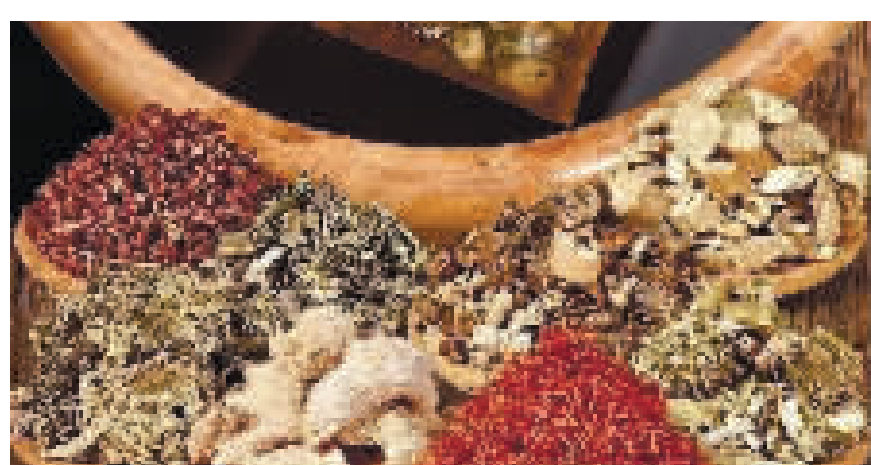
春解郁 夏祛湿 秋润燥 冬温阳 四季泡脚草药都有主打品

湿除浊系统”,即恢复脾胃运化功能。主打品:藿香、佩兰。这是一组芳香化湿“黄金搭档”,取藿香、佩兰各10克,加入泡脚水中,其清雅的香气能醒脾开胃,药效经皮肤吸收还可化解身体的黏腻感。特别提示,夏季泡脚水温可稍低些,38℃为宜,时间可缩短为10至15分钟,泡至身体微微发热即可,泡后及时擦干。

春季:疏肝理气,赶走郁闷。中医认为,肝主疏泄,与春季相对应。春季容易肝气不舒,人常感觉情绪低落、烦躁易怒、两肋胀痛。此外,经过一个冬天,体内积存了一些寒气,需借春天的生发之力将寒湿之邪排出去。

主打品:柴胡、白芍。这是经典的疏肝柔肝组合,取柴胡、白芍各10克,加入泡脚水中,有助于舒缓紧张,缓解情绪不佳引起的胸闷。需要提醒的是,春季泡脚水温不宜过高,40℃左右即可,时间15至20分钟,以微微出汗为佳,帮助阳气生发。

夏季:祛湿健脾,浑身清爽。夏季暑热夹湿,湿气困脾,人容易感到身体沉重、乏力、食欲不振,甚至出现脚气、湿疹。应对这些问题,发汗排湿并非良策,关键是让身体启动“祛



季严寒,阳气内藏,是补肾、藏精的最佳时节。许多人手足冰冷、腰酸腿软、畏寒怕冷,可借助热水的热力,搭配辛温药材,驱散全身寒气、鼓舞阳气。

主打品:艾叶、生姜。这是经典的温阳组合,取艾叶30克、生姜5至6片,加入泡脚水中,能强力温通经脉,驱除寒湿,对手脚冰凉有良效。冬季泡脚水温可稍高一些,42℃左右为宜,以舒适、不烫伤为度,时间可延

长为20至25分钟,泡到身体暖和、额头或后背微微出汗即可。出汗后务必注意保暖,防止受风。

为提升泡脚效果,建议水位至少没过脚踝,最好能到达三阴交穴(内踝尖上4横指处);足部有伤口、严重皮肤病、静脉曲张、血栓者,以及严重心脑血管疾病患者,要慎泡;糖尿病患者对温度不敏感,需格外小心烫伤。王森(据人民网)