

想滋养肌肤 试试这几款药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

秋冬季节气候干燥,不少人的皮肤出现松弛、干燥的现象,这主要是由于肺气虚衰、宣发功能失常等,影响了水谷精微化生血气,使面部肌肤失去血气之濡养而致。日前,记者采访潍坊市中医院副主任医师张永超,他表示,除了用护肤品之外,内调养肤也是非常重要的,可以通过食疗的方法紧致、滋养肌肤。

张永超表示,膳食调养宜多食具有养阴润肺、滋补气血、疏肝健脾功效之品。推荐多吃一些药食同源的食材,如山药、蜂蜜、牡蛎、大枣、甘草、人参、玫瑰花、当归、佛手等。此外,猪皮、猪蹄、梨、莲藕、甲鱼、鱼、虾、银耳、猪骨、牛骨、花胶、黄瓜等食材对皮肤也有好处。

药膳推荐

●枸杞花胶养肤汤 (2人~3人量)

材料 枸杞子5克、干花胶30克、猪筒骨500克、鲜香菇50克,大葱、生姜、食盐各适量。
做法 干花胶清水浸泡一夜,去除筋膜,洗净放入锅中,加适量清水、姜片、盐,大火煮开后,转中火煮20分钟,捞出冷水浸泡,备用。香菇、猪筒骨洗净备用。将花胶、猪筒骨一起放入砂锅中,加清水、葱段、姜片,大火煮沸,撇去浮沫,再倒

入香菇、枸杞子,改文火煲1.5小时,加适量食盐调味即可。

功效 抗皱润肤,滋补肝肾。

●人参雪耳羹 (1人量)

材料 人参2克、雪耳25克、鸡蛋1个、蜂蜜适量。
做法 人参、雪耳泡发洗净,鸡蛋煮熟去壳。一同放入砂锅中,加适量清水,武火烧开,转文火煲3小时,加适量蜂蜜调味即可。

功效 加速代谢,养阴润肤。

●归枣猪肉粥 (2人量)

材料 当归5克、红枣10克、鲜山药50克、瘦猪肉50克、小米100克。
做法 瘦猪肉洗净切片,山药去皮切块,当归片、红枣、小米洗净,共同放入砂锅中,加适量清水,武火烧开,转文火煲1.5小时。
功效 补血行血,益气健脾。
需要提醒的是,本系列药膳以滋补类食材为主,重感冒时不宜食用。平时要注意睡眠和休息,改善不良情绪。



医生教您自制“防感香囊”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

近期天气多变,流感又进入高发期,潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟表示,中医“防感香囊”在预防流感,增强抵抗力方面效果优异。“防感香囊”怎么制作呢?需要注意什么?

姜伟表示,《山海经·西山经》中记载:“(浮山)有草焉,名曰薰草,麻叶而方茎,赤华而黑实,臭如麝芫,佩之可以已疠。”中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”,香囊又称香包,古代亦称“佩囊”“佩帷”“容臭”,它是把多种具有浓烈芳香气味的中草药(粉末)装入绣囊

而成。
“防感香囊”是中药香囊的一种,可以增强机体免疫力,能起到一定预防流感及普通感冒的作用。制作时可取菖蒲、苍术、藿香、艾叶、白芷各等份,碾碎后装入布袋中制成香囊,每袋15克,挂于胸前、腰际等处,或装入贴身衣袋内,悬挂于车中。
需要注意,香袋里的药物最好一周更换一次,且至少连续佩戴1个月~2个月。此外,孕妇及过敏体质者慎用“防感香囊”。

关于这些说法 专家有话说

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

喝骨头汤能补钙?橘子皮晒干就是陈皮?不少人这么认为,事实果真如此吗?日前,记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。
很多人认为如果用骨头熬汤,就能将骨头中含有的钙熬进汤中,通过喝汤就能够达到补钙的效果。姜伟表示,骨头中含有钙、磷等营养元素,但是骨头汤里的钙并不多,而且不易被人体吸收。骨头里的钙是以磷酸盐形式存在的,很难溶于水,不管用多少骨头炖汤或炖多长时间,都不能增加骨头汤的含钙量。此外,实验显示,不加醋的骨头汤中钙含量只有自来水的三分之一,只有牛奶的百分之一。
姜伟提醒,骨头汤中白色浑浊的物质主要是油脂和盐分,喝多了不但不能补钙,反而容易引起脂肪堆积,长期食用还会引起高血压、高血脂等疾病。要想补钙,建议从其他食物中摄取。
对于橘子皮和陈皮,姜伟告诉记者,普通橘子皮不等同于陈皮,也不具有陈皮的功效与作用。橘子皮与陈皮的区别就在于“陈”这个字。而且也不是随意吃完的橘子皮都可以制成陈皮,必须达到成熟标准的橘子皮才可以制成陈皮。《本草备药》中

有记载:只有放置三年以上的橘子皮才能称作陈皮。中医学认为,橘子皮鲜用时燥性明显,放置一段时间后作用会和缓,历代医家对此也多有论述。根据中医理论,橘子皮经多年贮藏陈化,“则多历梅夏而烈气全消,温中而无燥热之患,行气而无峻削之虞”(出自《雷公炮制药性解》),故医家习用陈年橘子皮,简称为陈皮。简单来说,新鲜橘子皮中挥发油含量较多,虽然也有理气的功效,但香气浓郁,性质燥烈,不平和,理气但耗气,有的人可能还会出现上火现象。短暂晒干的新鲜橘子皮泡水,不但没有保健功效,还会刺激肠胃,不建议食用。
总的来说,不要把橘子皮当作陈皮使用,也最好不要用橘子皮泡水喝。需要注意的是,陈皮不能随意使用,必须对证配伍使用,且勿过量或过久服食。

健康谣言
粉碎机

关注糖尿病并发症

糖尿病的并发症有100多种,血糖长期控制不佳,等到某一个时间点,也就是量变到质变的转折点时,患者就会有四肢肢端麻木,视力下降、重影,夜尿增多、泡沫尿,下肢水肿,稍长时间行走下肢疼痛等症状,此时再去就医,并发症也早已找上门了。

高血糖、高血压、高血脂都是心血管疾病的危险因素,而心血管疾病是糖尿病患者的主要死亡原因之一,冠心病、心肌梗死、中风等在糖尿病患者身上发生得比较多。研究显示,吸烟、肥胖更容易发生这些心血管疾病。因此,戒烟、减重、监测血糖、定期复查,把血糖控制在理想范围非常重要。

糖尿病的慢性并发症有糖尿病视网膜病变、糖尿病周围神经病变、糖尿病肾病、糖尿病下肢动脉病变、糖尿病足等,良好的血糖控制以及定期复诊,是避免、延缓并发症发生的重要“利器”,不要等到出现并发症才来就医,而是要在疾病早期主动就医、复诊,通过良好的生活方式,在医生的指导下使用药物,把糖尿病各种慢性并发症扼杀在“摇篮”中,享受高质量的生活。

昌邑市柳疃镇中心卫生院 魏英丽

养好肺 预防呼吸道疾病

近段时间,呼吸道疾病发病率明显增高,如何躲避高发的肺系疾病,中医认为当先养好肺,做到未病先防。

《黄帝内经》认为,肺与秋季相通应。肺为娇脏,性喜清润,秋季燥气当令,燥邪极易侵犯人体而耗伤肺之阴津,出现干咳,皮肤和口鼻干燥等症状。因此,此时养肺要注意以下几点:饮食要注意防燥,多食养阴食物,如萝卜、梨、枇杷等;肺喜温怕寒,平素要注意避寒;调畅情志,避免过度悲哀或忧愁,而损伤肺气;平时多拍打手太阴肺经,以激发肺气。

潍坊市人民医院 邹梦飞

甲状腺癌碘131治疗前 做好这些准备

分化型甲状腺癌病人手术切除甲状腺后,需要进行碘131治疗。医生提醒,这类病人治疗前需做如下低碘储备:
1.停用甲状腺素替代药物2周~4周。
2.低碘饮食2周~4周:低碘饮食是指每日摄入碘含量低于50μg,需使用无碘盐、无碘酱油,不食用任何含碘盐的食物(如各种酱类、腌制类)、海鲜和海产品(如海鱼虾蟹贝类、海藻、海带、紫菜、昆布等)、蛋黄制作的食品、奶制品及豆制品,避免餐馆食物和外卖快餐,不要误食动物甲状腺。
3.不吃含碘或红色食用色素的药物,如胺碘酮、碘化钾、卢戈氏液等。
4.避免做强化CT检查4周~8周,其增强造影剂含碘。
5.避免碘伏、安尔碘等含碘消毒液消毒皮肤。
为确保低碘储备达到标准,可以到医院行尿碘、尿碘/肌酐比检查评估。
潍坊市人民医院 刘长青