顺时养生 小雪后宜温润养肾

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

小雪是二十四节气中的第二十个节气。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超表示，小雪节气后气温下降更加明显，降水形式也逐渐由雨变雪，人体感受寒邪常易出现手足发凉、怕冷等，故日常宜吃温补性食物，注意养肾防寒。为此，张永超推荐了几款药膳和食材。

药膳推荐

◆西红柿炖牛腩

用料：枸杞子5克，白芷3克，西红柿50克，牛腩200克，料酒、葱、姜适量。

做法：将牛腩洗净切块，锅中加水，倒入少量料酒，放入姜，将牛腩放入焯烫去掉血沫。另起锅，放入葱、姜炒香后放入牛腩，炒至变色，一起倒入高压锅中煮20分钟。

将西红柿切块，炒出酱汁，加入枸杞子、白芷，把煮好的牛腩倒入其中，稍微炖煮即可。

功效：温中散寒，滋补肝肾。

◆玉竹茶香鸡

用料：玉竹10克，花椒3克，生姜20克，鸡1只(约1000克)，红茶30克，生抽、老抽、红糖适量。

做法：除鸡外，把所有用料放入锅中，加适量清水和调味料，大火煮20分钟熬成汤汁。把鸡处理干净后，放入汤汁中至完全浸泡，大火烧开后熄火，再浸泡20分钟左右至鸡熟，取出斩件即可。

功效：温中散寒。

◆桑葚芝麻糕

用料：桑葚15克，黑芝麻20克，白糖15克，糯米粉250克，粳米粉150克。

做法：将黑芝麻放入砂锅内，用小火炒香。桑葚洗净后放入砂锅内，加适量清水，用大火煮沸后，转小火煮20分钟，去渣留汁。再将糯米粉、粳米粉、白糖放入盆内，加入煮好的汁水和适量清水，揉成面团，做成糕，在每块糕上撒上黑芝麻，上笼蒸20分钟即成。

功效：健脾胃，补肝肾。

张永超表示，如今室内有空调、暖气等取暖设施，人们容易口鼻干燥，部分人群甚至可能出现“内火”偏盛。饮食方面，建议多吃清润之品以清火润燥，可以多食热粥，适当饮水促进新陈代谢。

“可以适当食用紫苏叶、白芷、生姜、玉竹、百合、黄精等药食同源食材。”张永超说，糯米、白菜、芹菜、胡萝卜、香菇、苹果、牛肉、虾、鲫鱼等营养丰富，平时可以多吃。

养生堂

这些训练能强化“第二心脏”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 王娜

心脏是人体内最重要的内脏器官之一，有人把心脏称作是身体的发动机。你知道人体有“第二心脏”吗?它就是小腿三头肌。如何强化“第二心脏”,记者日前采访了潍坊市人民医院康复科的医生王坤。

为什么小腿三头肌被称为“第二心脏”呢？王坤表示，小腿三头肌也就是小腿肚的肌肉，由腓肠肌长、短头和深层的比目鱼肌组成，其主要作用是控制人体的脚踝作跖屈，在走路、跳跃、跑步的时候帮助完成脚掌蹬地的动作。它还有一个不为人知的重要作用，即促进静脉血液的回流。

当然，参与静脉回流的不只是小腿三头肌，但它是最主要的。尤其是比目鱼肌，在步行的时候，脚后跟着地时，血液积聚在静脉中，当前脚掌着地之后，血液向上排出，进入比目鱼肌的静脉。之后，比目鱼肌收缩，向静脉施压，帮助静脉回流。因为重力作用，血液从下肢回流到心脏流速相对缓慢。而富有弹性和力量的小腿三头肌，是下肢血液回流到心脏的助力泵，帮助心脏减轻负担，故被称为“第二心脏”。

训练好小腿三头肌非常重要，日常可以这样做：

提踵训练 慢慢抬起脚后跟，膝盖保持伸直，直到脚后跟抬到最高的位置保持顶峰收缩2秒，再缓慢落回起点。每组完成10次-15次，连续做3组-4组，组间休息30秒-45秒。尤其对于老年人，提踵训练可以既安全又精准地加强小腿三头肌的力量。

跳绳 跳绳主要通过小腿肌肉的发力让身体持续跳起离开地面，而小腿的主要肌肉为小腿三头肌，经常进行这样的锻炼，能够有效增强下肢肌肉的耐力以及爆发力。

王坤提醒，训练结束要适当进行牵伸和松解，帮助肌肉快速放松下来。

叩背促排痰 手法很重要

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

叩背可以促进排痰。你知道正确的叩背排痰手法吗？日前，潍坊市妇幼保健院普外科乳腺外科护士许鹏臻进行了讲解。

许鹏臻表示，叩背排痰时患者一般选取侧卧位、坐卧位或俯卧位。根据患者情况，每次叩背持续5分钟-10分钟。

叩背前首先要进行评估。“叩背排痰之前应该评估患者皮肤情况，看背部皮肤有无红肿、破溃、感染等，如皮肤有异常，尽量不要叩背排痰，以免加重皮肤损伤。”许鹏臻表示。

其次，要注意手法。不能用平手掌直接拍打，也不能用拳头敲打，应该五指稍屈握成空拳状，拇指紧靠食指，以手腕的力量均匀地叩击患者背部，迅速而有规律，还要有一定力度。“力度以患者能够承受，不感觉到疼痛、不舒服为度。”许鹏臻说，拍的力度太轻，痰液难以从气道中涌出，拍得太重可造成痰中带血，甚至有咯血和气胸的风险。

再次，注意顺序。叩背应遵循由下至上，由两侧向中间的顺序，多拍督脉和膀胱经。叩背速度每分钟120次-180次为宜，保持均匀有节奏。

许鹏臻表示，患者如有并发肺栓塞、肺结核、咯血、头部外伤急性期、颅内压升高以及胸部骨折等疾病，是禁用拍背促排痰的。

此外，叩背过程中要注意让患者保暖，注意询问其感受、力度是否适中，注意观察患者面色、呼吸，一旦出现异常，立即停止叩背。

还信酸儿辣女？没有科学依据

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

酸儿辣女的说法由来已久，这种说法有科学依据吗？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院健康教育主管护师崔娟娟。

酸儿辣女指的是孕妇在怀孕期间若喜欢吃酸的食物，暗指胎儿性别为男；若喜欢吃辣的食物，则怀的是女胎。崔娟娟表示，其实这种说法没什么科学依据。

“从医学的角度讲，生男生女是由人类自身的染色体决定的。”崔娟娟说，卵细胞都携带X染色体，精子携带染色体则有两种，一种是携带X染色体，另一种携带Y染色体。当携带X染色体的精子(即X型)与卵子结合后，宝宝的性染色体为XX，则孕育成女孩；若Y染色体(即Y型)与卵细胞结合后，宝宝的性染色体为XY，则孕育成男孩。

孕妈妈在孕期会出现食欲和味觉方面的变化，属于正常的妊娠生理反应，这是由于孕妈妈体内激素水平改变，新陈代谢也随之发生变化，继而对消化系统产生影响所致。孕妈妈的口味还受不同地域、不同家庭饮食习惯的影响，比如南甜北咸、川辣西酸等，但各地新生儿的性别比例并无显著差异，仅从孕妈妈口味的变化来判断胎儿性别是绝对没道理的。

所以，决定宝宝究竟是男孩还是女孩的关键，不是取决于孕妈妈口味的偏向是酸还是辣，而是取决于与卵细胞结合的精子所携带的是X染色体还是Y染色体。

健康谣言粉碎机