

三个小方子防秋燥

干燥是秋天的典型特点,空气中湿度低,让人的呼吸道、皮肤,甚至肠胃都变得干燥,出现一系列症状。中医认为,五脏对应自然界的四季,秋季养肺正当时。在此,推荐三个润肺的小方子,读者朋友不妨一试。

百合洋参银耳羹:养阴补气

取百合30克、西洋参片3~5克、天冬10克、银耳20克。先将百合、银耳洗净以温水浸泡30分钟,加适量清水,慢熬至银耳烂熟时,加西洋参片、天冬再煮10分钟,放白糖,用莲藕粉勾芡即成。分2~3次吃完,每日一剂,连吃7~10天。

方中,百合味甘性寒,可养阴润肺、清心安神。现代药理研究表明,百合能够增强呼吸道排泄功能,增加肺灌流量和抗组织胺,从而具有镇咳、祛痰、平喘作用。西洋参味甘微苦,性寒,能补气养阴、宁神益智、清火生津。《本草纲目拾遗》记载,西洋参“补肺降火,生津液,除烦倦,虚而有火者相宜。”天冬味甘,性寒,能生津润肺、清心除烦,可治肺燥干咳、肠燥便秘等。银耳养阴润肺止咳,为药食兼



百合洋参银耳羹。

资料图片

用补虚佳品。藕粉清热凉血、健脾开胃。诸药合用,共奏补气养阴、润肺止咳、生津安神之功效。

白果荸荠汤:润肺止咳

准备白果8克、银耳15克、荸荠8个、冰糖适量。将白果去壳,银耳泡发洗净,一同放入砂锅,加水适量,大火煮沸后改小火慢煮。待银耳、白果烂熟时加荸荠、冰糖,再煮3分钟即可食用。每日1剂,分早晚2次服用,连服5~7天。

方中,白果又名银杏,味甘苦,性平,归肺经,具有温肺益气、定喘止咳的功效,寒咳、热咳均可服用。《本草纲目》记载:“银杏,熟食温肺益气,定咳喘,缩小便,止白浊,生食降痰,消毒杀虫。”银耳味甘,性平,归肺、脾经,能滋阴润肺、养胃生津、补虚损,主治肺阴虚咽干、干咳少痰、痰中带血。荸荠又名马蹄,味甘,性寒,归肺、胃经,可清热化痰、生津润燥、通淋利尿。英国科学家曾经对荸荠有过研究,发现其中含有一

种“荸荠英”的成分,有抑菌、降低血压、防治癌症的作用。冰糖有润肺、养肺的功能。诸药合用,有温肺益气、清热化痰、生津润燥的功效,适用于慢性支气管炎、哮喘、肺心病、肺结核病人及癌症患者康复期食用。

芦根麦冬饮:清热生津

取鲜芦根30克(或干品15克)、麦冬15克,切碎,加水煎服,每日3次。也可直接用沸水冲泡,加盖焖10分钟后代茶饮。

方中,芦根味甘,性寒,归肺、胃经,可清热泻火、生津止渴,除烦止呕、利尿,善治各类热盛伤阴、咽喉干痛、肺热咳嗽、热淋涩痛之症,对口腔炎、牙周炎有良效。现代药理研究表明,芦根含有薏苡素、蛋白质、天门冬酰胺等成分,具有抗氧化、抗肿瘤、改善脂肪代谢、保护肝肾的作用。麦冬味甘微苦,性寒,归心、肺、胃经,能养阴润肺、化痰止咳,主治阴虚肺燥、干咳少痰、咽喉不利及心烦失眠,并能护养胃阴,生津润肠。两者合用,有清热泻火、生津止渴、养阴润肺、化痰止咳的功效。

(人民网)

小常识



每天步行20分钟 女性心衰风险 降25%

涉及锻炼对心脏病发作、高血压影响的研究不在少数,但针对步行与女性心力衰竭风险关联的研究寥寥无几。美国一项最新研究显示,中老年女性每天步行20分钟,可将心衰风险降低25%。

这是布法罗大学公共卫生和卫生职业学院一项涉及超过13.7万名50岁至79岁女性的研究结果。心力衰竭指由于心脏结构和(或)功能异常导致心室充盈或射血能力受损,引发以组织灌注不足和组织水肿为典型表现的临床综合征,是心脏疾病的严重或终末阶段。

研究人员在最新一期《美国心脏病学会杂志:心衰》发表报告,援引参加长期研究项目“女性健康倡议”的137303名女性自报运动量数据,挑选其中存在射血分数降低或射血分数保留的35272人随访,持续时间平均14年。射血分数是评估心功能的一大参考指标。数据分析显示,体力活动和步行与心衰风险有逆向关联,女性每天步行20分钟,心衰风险降低25%。另外,这种逆向关联与锻炼时长有关,与强度无关。比如,在合理范围内,再多锻炼30至45分钟与心衰风险平均降低9%有关联。

英国《每日邮报》6日援引研究项目牵头人迈克尔·拉蒙特的话报道:“这是首份报告,源于老年人体力活动水平关乎较低心衰风险的研究,特别是对女性而言……鉴于心衰通常发生在60岁以后,治疗难度大、费用高,以晚年提高体力活动水平、特别是步行的方式预防心衰,对减轻老龄社会负担或许有重要影响。”

(新华社微特稿)

网球或许是 最有益长寿的运动

丹麦和美国研究人员发现,与其他运动相比,网球可能相对更有益健康;与从来不动的人相比,经常打网球的人平均多活将近10年。

《纽约时报》5日报道,丹麦“哥本哈根城市心脏研究”项目和美国密苏里大学堪萨斯分校研究人员以调查8577名丹麦人生活习惯和健康状况所获数据为素材,分析得出上述结论。调查1975年开始,在近25年间随访年龄在20岁至93岁之间的调查对象。

研究人员将调查对象生活习惯细节与丹麦死亡纪录相比较,发现不同运动有益健康的程度似乎不同。相比从来不动的人,经常打网球的人平均多活9.7年,打羽毛球平均多活6.2年,踢足球平均多活4.7年。

研究结果刊载于美国杂志《梅奥诊所学报》。(新华社微特稿)

英伯明翰大学研究显示 锻炼有助于延缓 1型糖尿病病情

据新华社伦敦9月5日电 英国伯明翰大学5日发布的一项研究显示,在1型糖尿病被诊断出来的最初几个月内,如果患者坚持锻炼,则有助于让病情发展出现较长缓解期。

该校研究人员领衔的团队就1型糖尿病与锻炼的关系进行了深入评估。他们分析了来自英国3个诊所共17名患者的病情,这些患者当时被诊断出患这一疾病的时间不长,并且都坚持一定强度的身体锻炼。研究团队将这些患者与那些刚刚被诊断出患这一疾病但没有锻炼习惯,且年龄等条件相仿的患者进行对比。

据研究团队发表在英国《糖尿病医学》杂志上的报告显示,那些坚持锻炼的患者中,病情得到部分缓解的时间平均达到33个月,而不锻炼的患者仅有6个月。

此前已有学术观点认为,成年人刚被诊断出1型糖尿病时,大约60%会经历一个病情“蜜月期”,即这期间病情发展得到部分缓解。

膳食补充剂不能预防中风

德国神经病学学会和德国脑卒中学会近日公布的一份研究报告显示,长期服用维生素片等膳食补充剂,对预防中风或心脏病没有任何好处,健康饮食和适当体育锻炼才是更有效方法。

研究报告称,德国约25%的消费者长期服用膳食补充剂,根据德国消费者协会的数据,2015年德国维生素A、C、D和E,以

及含钙、镁或铁的膳食补充剂销量约为11亿欧元。报告引用美国心脏病专家的一项综合研究称,研究人员对200万人18项指标的评估结果显示,无论被调查的消费者年龄大小、是男是女、吸烟或不吸烟,以及是否经常运动,膳食补充剂对这些人群都没有任何好处。

德国神经病学学会秘书长贝利特表示,研究结果清楚表明,膳食补充剂对降低中风

或心脏病发作的风险不起作用,因此,建议消费者与其花冤枉钱长期服用膳食补充剂,还不如更多地关注健康饮食或适当参加体育锻炼。

德国脑卒中学会主席格劳也表示,显然获益的是膳食补充剂的生产商和销售商。对消费者来说,多吃水果和蔬菜就可以降低患心血管疾病的风险。另外,不抽烟、少喝酒和定期运动是最廉价、有效的方法。

(人民网)

以色列科研人员研究表明 补充益生菌未必有益健康

新华社华盛顿9月6日电 很多人认为补充益生菌能够平衡肠道菌群,有益身体健康。但最新研究发现,益生菌并非对所有人都有益,而且还可能给身体带来不良影响。

以色列魏茨曼科学研究所等机构的研究人员6日在美国《细胞》杂志上发表了与益生菌有关的研究。第一项研究中,他们给一些志愿者服用益生菌,并测量他们的肠道菌群组成。结果发现,益生菌可成功在某些人的肠道

中“安家”,但在另一些人的肠道中却遭到“排斥”。

“研究结果表明,益生菌补充剂不应‘一刀切’地向公众普及,”论文作者、魏茨曼科学研究所免疫学专家埃兰·埃利纳夫说,“相反,应该根据每个人的特点及特殊需求量身定制。”

另一项研究显示,益生菌还可能给健康带来负面影响。接受过抗生素治疗的患者常被告知可通过服用益生菌来重建肠道菌群,但最新研究发现,在接受抗生素治疗后,益生菌虽然很容易在人体

肠道内“安家”,但却会抑制肠道基因表达,同时让肠道菌群在数月内都无法恢复到使用抗生素前的正常水平。

相比之下,在使用抗生素后进行自体粪菌移植,可使肠道基因表达和肠道菌群在数天内恢复至正常水平。

研究人员说,这表明益生菌与抗生素搭配使用可能产生令人担忧的副作用,甚至可能带来长期影响。目前很多人认为益生菌无害且有益健康,但实际上,是否应补充益生菌还应视个人具体情况而定。