

红枣补血不如猪肝 贫血者还需要补气

生活中有不少女性看起来面色苍白、唇甲色淡,容易头晕、眼花、乏力,或者体检时发现血红蛋白含量低于正常值,这都是重要的贫血信号。出现贫血时,很多女性第一反应是吃一些阿胶、当归等补血药物或红枣、红糖等红色食物,但这还真不一定管用。

广州医科大学附属第三医院主治医师何智映介绍,贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题,最常见的是缺铁性贫血,其次也可由慢性腹泻、长期痔疮发作及经量过多等失血过多引起,还有因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致的巨幼细胞性贫血,与遗传相关的地中海贫血。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉的铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些如黑芝麻、菌类、桑葚干、红枣等植物性食物。何智映提醒,植物性食物的铁吸收率远低于动物性食物;进食铁含量丰富食物时需搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚还指出,具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。中医认为“气为血之帅,血为气之母”,气能生血、行血,血可以由气转化而来,气旺而生血。

补血药大多难吸收。朱欣佚介绍,中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人,服用后不仅吸收困难,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。

健脾补气可纠正贫血。朱欣佚介绍,贫血患者要想正

确补足体内血液还需从健脾补气入手。“有形之血不能速生,无形之气所当急固”。人在出血的同时气亦随血而脱,单用补血药物会面临吸收难题,而补气可促进血液凝固,控制出血,帮助稳定病情。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力。中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、

地黄、芍药、川芎,有补血活血功效。四君子汤可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和血的双重功效。另外常用的还有十全大补丸,其实就是八珍汤中的八味药加上补气的黄芪和温阳的肉桂,既能气血双补,又能兼顾改善气血亏虚导致的虚寒症状。贫血患者还应先去医院就诊,在医师指导下辨证合理用药。

红枣含铁量只有猪肝1/10。何智映指出,很多人谈起补血必吃红枣,其实红枣含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。红枣虽有补中益气、养血安神功效,日常可适量吃,但不能依靠它来纠正缺铁性贫血。一般来说,日常三餐都有50g~100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25g~50g,就可以满足人体对铁的需求。孕产期女性及确诊有缺铁性贫血的人,每周还应再增加1次动物血或肝肾。可适当多食猪肝、胡萝卜、红枣、粳米、小米等益气食物做成的汤羹粥。

何智映建议,女性养气血还要注意以下几点:1、运动以轻柔为主,静则养阴,可练习打坐、瑜伽和八段锦等柔缓运动。2、不要过度祛湿,要多补水;血属阴,过度祛湿也是一种损伤。3、忌熬夜与不科学减肥,女性熬夜比男性更伤身体;“脾胃为后天之本,气血生化之源”,减肥不吃五谷杂粮,反而更伤气血。

来源《中国妇女报》



锻炼前后喝水的诀窍 你知道吗

天气越来越冷,不少运动达人“转战”室内,继续挥汗如雨、燃烧卡路里。在空气干燥环境下运动,更要注意补水。不过,运动前后怎么喝水可是有不少讲究的。北京市疾控中心健康教育所的专家介绍,如果你理解的运动补水,就是运动前后要多喝水,那可是远远不够的。正确的运动补水应该包含喝什么、喝多少、什么时候喝。

先来说说运动后为啥特别容易口渴?我们运动的过程中,肌肉收缩,蛋白质合成增加,通过出汗和呼吸,把身体里的代谢产物排掉。在出汗的时候,水和盐分都在丢失,水丢得多、盐丢得少,称为高渗性脱水。这时候体内既缺盐也缺水,人们就会感到口渴。

而当体内出现盐少水多时,就会造成低渗性脱水。低渗性脱水症状是大量地出汗,却越喝水越渴。这时就不应单纯地补水而是要适量补盐。单纯地补水可导致意识丧失甚至猝死的严重后果。

那么,如何科学补水呢?诀窍是“少量多次”。我们可以:

运动前2小时补充500毫升水,前15分钟再分2至3次补充约300毫升的水;

运动时15至20分钟补充一次,一次补充50至100毫升的水,可分5至6次喝完;

运动后补充800至1000毫升的水,也采用“少量多次”的方法喝完。来源《北京青年报》

新型冠状病毒疫苗接种知识宣传专栏

一、新冠疫苗接种的重点人群有哪些?

我省当前疫苗接种人群安排优先考虑涉进口冷链物品的口岸一线海关检验检疫人员,口岸装卸、搬运、运输等相关人员,一线医疗卫生人员,国际和国内交通运输从业人员等感染风险较高的人群。

我国主要按照“两步走”的方案,实施全国范围新冠病毒疫苗接种。

第一步,主要针对部分重点人群开展预防接种,包括从事进口冷链运输、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的工作人员,以及前往中高风险国家或地区工作学习的人员,尽力缓解输入性疫情防控压力,降低本土病例发生和国内疫情暴发风险。

第二步,随着疫苗附条件获批上市或正式获批上市以及产量不断增加,将有更多产品投入使用,通过有序开展预防接种,确保符合条件的群众“应接尽接”,逐步在各类人群中构建人群免疫屏障,阻断病毒在我国的传播。

二、接种新型冠状病毒疫苗安全吗?

目前我国批准用于紧急使用的疫苗有3种,分别为中生北京所、中生武汉所和科兴中维生产的灭活疫苗,累计已经完成100多万剂次的临床试验和紧急接种工作,没有出现严重的不良反应,也没有出现严重感染的病例报告。这些说明目前国内紧急使用的3种新型冠状病毒疫苗的安全性良好。

新冠肺炎是新发传染病,我们人群普遍易感。对于群体来说,当前接种疫苗的比例还不够高,群体免疫还没有建立起来,不能阻断病毒在人群中传播;对于个人来说,接种疫苗要产生保护抗体需要一定的时间,并且没有任何一个疫苗的保护率达到百分之百,接种疫苗降低了感染的风险。因此,接种新冠疫苗以后,个人防护措施不减,还是要求大家继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保持社交距离、勤洗手等这些好习惯。(未完待续)

三种蒸水果,常给孩子吃

冬天寒冷干燥,很多孩子都有上火、咳嗽、消化不良的现象,常给孩子吃三种“蒸水果”,不仅可以加强营养,还有治疗疾病的作用。

蒸苹果。苹果泥中有丰富的维生素和矿物质,孩子身体虚弱时吃点蒸苹果能补充维生素和矿物质,有利增强体质。有些宝宝腹泻也可以吃蒸苹果泥,对肠道有修复作用,可止泻。苹果泥最好饭前或饭后半小时食用,饭前吃增加食欲,饭后吃助消化。

蒸梨。宝宝感冒咳嗽,家长焦虑不已,这时可以给孩子吃蒸梨。梨中有大量粗纤维、维

生素、蛋白质和糖分,水分又充足,能清热降火、止咳化痰。梨属于冷水果,小宝宝生吃可能会让肠胃不舒服。而蒸后的梨,不仅润肺止咳,还能治便秘。梨泥做法简单:先把梨切成小块,然后加入搅拌机打碎,最后将梨泥放到蒸锅里加热,家长也可以加入一些冰糖和川贝,效果更好。

蒸橙子。很多宝宝着凉、生病后总会一直咳嗽,家长担心孩子吃药有副作用,就想用食疗缓解,推荐吃蒸橙子。橙子皮里的橙子油是镇咳药的重要成分,橙子性偏凉,有润肺止咳的功效。来源《生命时报》



升糖快能量高 烤红薯别多吃

冬季又是满大街烤红薯飘香的季节。数据显示,煮红薯的升糖指数GI是77,烤红薯GI则直接飙升到94,接近葡萄糖(100),因为烤的过程中部分蔗糖转变成了升血糖更快的麦芽糖。因此,对于血糖高的人,建议首选煮红薯,但也要少吃。吃红薯时最好搭配淀粉含量低、升血糖慢的食物,如叶菜、瓜茄类蔬菜以及鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质

食物。此外,血糖不高的人也不要吃太多烤红薯,除了升糖快外,红薯烤后失水,单位重量能量更高,吃完容易转化成脂肪堆积,让人长胖。此外,红薯中的膳食纤维被大肠微生物发酵后会产生气体,且其胃排空速度慢,容易刺激胃酸分泌,有些人吃了容易胀气和泛酸。来源《中国妇女报》

