

节后疲乏没精神 茶饮滋润强体魄

春节团圆喜乐多,可当孩子们离开家返回工作岗位后,不少老年朋友就会被“节后综合征”缠上:白天犯困没精神,夜里翻腾睡不安稳,整个人都没精神。为此,记者柴婧采访了河南省洛阳市第一人民医院陇海院区(原铁路医院)消化内科主治医师武洛洛,为大家带来4款简单易做的暖心饮品,帮大家调回元气满满的状态!

一杯暖茶,养足气血助安眠

“春节期间,大家熬夜守岁、走亲访友,作息全被打乱,很容易耗损气血,老年朋友就会出现失眠、多梦、晨起乏力的情况。”武洛洛说,中医讲“人卧则血归于肝”,作息紊乱易致气血失调,气血足了,才会睡得香。

针对气血不足、睡眠差的朋友,武洛洛首推桂圆红枣枸杞茶。

“这杯茶用料常见,做法简单。”她说,准备3颗红枣、一小把枸杞、五六颗桂圆,用沸水冲泡,静置五六分钟即可饮用。其中,红枣补气养血,桂圆安神助眠,枸杞滋补肝肾,三者搭配,既能养血补气、宁心安神,改善睡眠质量,还能慢慢养回好气色。

两款饮品,既能解乏又能“回血”

除了睡不好,还会感觉非常疲劳、浑身没劲儿,也是困扰很多老年朋友的健康问题。“假期吃得多、说得多,还容易久坐,这些都会让体内气血运行不畅,阳气耗损了,自然提不起精神。”武洛洛表示,以下两款饮品搭配喝,能快速缓解疲劳,帮身体“回血”。



第一款是黄精枸杞茶,适合节后感觉疲劳乏力的人群。准备5克到8克黄精、一小把枸杞,用沸水冲泡后即可饮用。“黄精补气养阴、益肾填精,枸杞滋补肝肾、益精明目,二者结合,能补气活血、滋养脏腑,帮大家摆脱疲惫感,快速恢复活力,轻松回归正常生活。”武洛洛说。

第二款是柠檬薄荷茶,主打提神醒脑。“白天犯困、昏昏沉沉的人,喝它就再合适不过了。”武洛洛介绍,取3片柠檬、3片到5片薄荷叶,加300毫升温水冲泡,清新的口感能瞬间唤醒味蕾,缓解困倦。此外,它还能清新口气,帮大家摆脱节后积食带来的口腔异味。

两物搭配,化解节后积食烦恼

春节期间,大鱼大肉少不了,很多朋友会出现积食、腹胀、食欲差的情况,这也是脾胃在“抗议”。武洛洛说,节后调理,胃肠舒缓是关键,可以喝苹果醋蜂蜜水。

这款饮品的做法很简单,但有个细节一定要注意。“准备一小勺苹果醋、一勺蜂蜜,加入300毫升温水搅拌均匀即可饮用,重点是水温不能超过60℃。”武洛洛提醒,高温会破坏蜂蜜中的营养成分,影响调理效果。苹果醋能消食化积,蜂蜜能润肠通便、滋养脾胃,二者搭配,能有效减轻胃肠负担,缓解积食、腹胀,帮大家找回好食欲。

武洛洛温馨提醒,节后调理讲究“温和、舒缓”,这4款饮品都是药食同源的温和配方,适合大多数人饮用。

来源:学习强国

为什么明明已经吃饱了,看到零食却还是想吃?英国东英吉利大学和普利茅斯大学科学家开展的一项研究揭示了这种体验背后的原因。研究发现,即使我们的胃已经装得满满当当,大脑的奖励机制依然会让人对那些诱人的食物“两眼放光”。相关论文发表于《食欲》杂志。

研究人员让76名志愿者一边玩关于糖果、巧克力、薯片的游戏,一边用脑电图扫描他们的大脑活动。游戏进行到一半时,志愿者们被要求尽情享受其中一种零食,直到他们觉得“再也不想多吃一口”为止。结果显示:志愿者们确实感觉饱了,对食物的渴望也大大降低,行为上也表现出不再那么想要食物了。但是,当诱人食物的图片出现时,大脑中负责奖励的区域依然活跃得像看到宝藏一样。

研究负责人之一托马斯·山姆布鲁克博士解释道,无论人们有多饱,大脑都拒绝降低食物带来的“奖励感”,即使理智上知道不需要它,行为上也拒绝它,这正是导致人们暴饮暴食的“罪魁祸首”。

研究人员认为,这种反应就像一种根深蒂固的习惯,是多年来人类把某些食物(尤其是高糖、高油的美味)与快乐联系在一起的自动反应。这种习惯性的反应非常强大,甚至可以绕开人们的意识。

更有趣的是,研究发现,一个人自控能力的强弱,与这种大脑的自动反应之间没有关系。这意味着,即使是自制力很强的人,也可能被这种下意识的神经反应“带偏”。来源:科技日报

脑研究揭示『肚饱眼饥』背后原因

吃大腰子能补肾?当心适得其反

民间一直流传着一种说法——吃什么补什么。大家在朋友聚餐、吃烧烤时,也经常会有人打趣说:“我肾不好,需要多吃点大腰子补补。”但是,在临床中,吃动物肾脏不仅不能补肾,甚至可能导致吃肾伤肾的结局。

这是怎么回事?且听专家详解。

大腰子的营养不能定向补肾 动物肾脏虽然有一些蛋白质等营养物质,但实际上这些营养物质经过我们消化道处理之后,都会变成最基础的氨基酸等物质,被身体吸收利用。而并不能够定向转移补给肾脏供其进行修复。所以说,“吃动物肾脏可以补肾”从医学上不具备这样的功能。

肾脏吃不对反而“坑”肾 我们之所以说吃肾可能会伤肾,是因为动物肾脏在烹饪和加工过程中,一些特殊的加工方法,反而会给肾脏造成没有必要的负担。就像海鲜、浓汤等等一样,动物肾脏也属于一种高嘌呤的食物。嘌呤摄入过多以后,会代谢、分解产生尿酸,尿酸不仅会诱发痛风,对肾脏也可能造成损伤。尿酸在肾脏沉积会造成痛风肾病或者尿酸肾病,从而加重原有的肾脏疾病。

不仅如此,动物肾脏还属于高蛋白食物。摄入过多这种高蛋白的食物,其代谢会产生很多废物。当一个人的肾功能已经不是很好的情况下,这些废物不能够充分排出体外,就会加重肾脏的负担,或者引起毒素在体内的堆积,引起没有必要的损伤。

此外,动物肾脏在烹饪、加工过程中可能还会添加更多伤肾的成分。比如,在外面吃烧烤难免会高盐饮食,盐分本身就是对肾脏影响最大的不良因素,这种高盐分的摄入会促进我们体内的水钠潴留,进而引起高血压,这些问题都会加重肾脏的损伤。

想养肾需要“做减法” 对于我们来讲,保护肾脏不在于吃什么补什么,而更多在于少吃什么来减少对肾脏的负担。简单点说,养肾的核心在于“减负担”而非“盲目补”。

所以说,除了文中提到的动物肾脏以外,其他高盐食物、过高蛋白质食物、高嘌呤食物,理论上都应该避免。来源:中新网

科学精准补碘! 国家级行动方案发布

国家疾控局等14部门近日联合发布《全国碘缺乏病科学精准防控行动方案(2026—2030年)》,提出到2027年,细化碘缺乏病和水源性高碘危害的综合防治措施,优化居民食用盐碘含量标准,建立不同地区、不同人群针对性的补碘方案。

方案同时明确,到2030年,碘缺乏病和水源性高碘危害防治能力进一步巩固提升,监测体系进一步健全完善,碘营养评价、现症病人治疗管理体系更加成熟。实现人群碘缺乏病保持持续消除状态和水源性高碘危害达到控制状态,重点人群碘营养水平始

终保持适宜水平,公众碘营养健康素养持续提升。

方案要求,在碘缺乏地区,实施以食盐加碘为主的综合防控措施,供应符合该地区食用盐碘含量标准的碘盐;在适碘地区,定期开展监测,及时掌握人群碘营养状况并针对性开展干预;在水源性高碘地区,继续推进以改水为主的综合防控措施,并做好未加碘食盐供应保障工作。

此外,建立不同地区居民食用盐碘含量参考范围,完善不同人群针对性的补碘方案。来源:人民网

大米炒焦泡水喝也能养生 “炒米茶”健脾又养胃

近日,“大米炒焦后泡水喝”的养生方法在网络上引发关注。据医学专家介绍,“炒米茶”确实有健脾除湿的作用,但具体怎么喝、哪些人适合,都有一定讲究。

据河南省郑州市中心医院副主任医师曹云艳介绍,大米炒焦后泡水喝,是一个简便的健脾养胃的方法。具体做法是:将大米放入锅中,不加入一滴油,翻炒至焦黄色,然后用来泡水饮用。炒焦的米能帮助增强脾胃运化功能,适合食欲不振、饭后容易腹胀的人群日常调理。

除了单独饮用“炒米茶”,曹云艳还推荐了几种常见搭配。可以根据个人情况,在“炒米茶”中加入山药,可健脾祛湿;搭配生姜可温阳开胃;搭配陈皮可理气化痰;搭配玫瑰花则能养颜安神。这些食材都能与焦米起到协同作用,帮助改善脾胃不适。

炒米茶虽然好处不少,但并非人人适合。曹云艳提醒,对于体质偏热、容易上火的人群不建议多喝,以免引起不适。

来源:学习强国