



天寒地冻, 养生药膳吃起来



寒冬时节,既是一年中寒冷的日子,又是进补的最佳时节。此时,人体内阳气生发,最易吸收外来的营养而发挥其滋补的功效,安徽省针灸医院专家汪瑛表示,此时运用科学的养生之道,可以旺盛精力,以达到延年益寿的目的。

寒冬饮食要注意“三多三少”,即多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物,少吃糖类、脂肪、盐分含量高的食物,同时,要注意食物的合理搭配,适当地选择高钙食品。宜:食清淡、温热熟软,以及少量多餐;不宜:吃浑浊、油腻和过咸的食物,还不可过食太过辛辣刺激的食物。

具体来说,可以适当多食牛肉、羊肉、糯米、桂圆、大枣等温热之品,少食甚至远离海鲜等寒凉食物。

■王津淼 记者 马冰璐 文/图

推荐几款养生药膳:



山药羊肉粥

主料:鲜山药500g,羊肉、糯米各250g。

制法:羊肉去筋膜,洗净,切碎,与山药煮烂、研泥。下糯米,共煮为粥。早、晚温热服食。

功效:山药味甘性平,具有补脾养肺,益精固肾之功。羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等功效。糯米味甘性温,具有补中益气、健脾养胃之功效。本品温补脾肾,散寒和中,适用于冬季感冒所致腹痛泄泻者。

归参炖乌鸡

主料:当归20g,党参30~50g,乌鸡1只,生姜、葱、盐、料酒等调味品适量。

制法:先将乌鸡宰杀干净,然后与当归、党参及适量调味品同放入炖盅内,炖1~2小时即可。

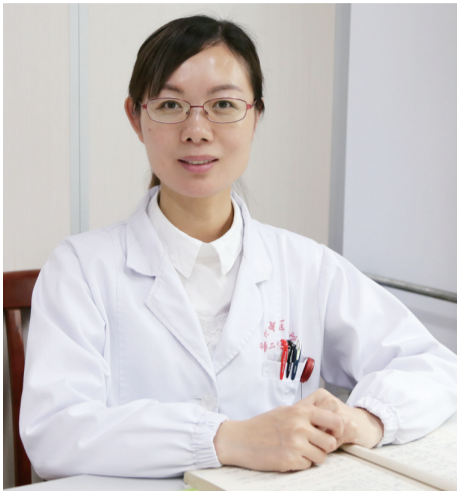
功效:乌鸡作为传统的滋补佳品,加入当归补血活血,党参补益脾肺。故本品最适用于大病后、产后、手术后或身体虚弱之人,为冬季常食之佳品。

姜桂炖猪肚

主料:猪肚1个,生姜10~15g,肉桂3~5g,盐等调味品适量。

制法:将猪肚洗净,切成小块,加入生姜片、肉桂及调味品,加水适量,炖至猪肚软熟即可。

功效:猪肚温补脾肾,生姜、肉桂发散风寒、温通经脉,其中生姜又可温胃止呕,被誉为“呕家圣药”。本品具有健脾养胃,温中散寒之功,最适用于脾胃虚寒者,还可用于外感风寒所导致的消化不良、呕吐等。



名医简介

汪瑛:安徽省针灸医院专家,副主任医师,医学硕士,全国老中医药专家学术经验继承人,老年病二科主任,擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。



读者:每个人都适合做种植牙吗?

专家:我们通常所说的失牙一般分为:牙根有保留仅牙冠缺失的失牙和没有牙根的失牙。种植牙所针对的是无牙根的失牙。而且也不是所有无牙根的失牙都适合种植牙,需要到专业医院就诊,进行相关的检查及评估,才能决定是否可做种植牙。

■ 记者 马冰璐

健康新闻

11岁女孩被罕见“冰冻骨盆”困扰 医生妙手成功“破冰”

星报讯(记者 马冰璐)日前,11岁的小吕(化名)怀着对生活的美好憧憬从安徽省儿童医院顺利出院,而半年前,她曾被确诊为罕见的“冰冻骨盆”,面临着切除卵巢的风险。专家提醒,妇科疾病虽多见于成年女性,但儿童期和青春期也有可能发生,所以女童也应一年进行一次定期妇科检查,保持良好的卫生习惯。

2020年5月4日,小吕因长期腹痛、发热、呕吐前往安徽省儿童医院就诊。B超、CT显示,小吕的盆腔处有一巨大异常阴影,直径超过10厘米,需进一步实施手术及病理诊断。6日,该院普外一科专家术中发现:一块如磐石般坚硬的囊实性肿块占据小吕整个盆腔,导致其子宫、卵巢、输卵管形态无法辨识。一个想法闪过专家脑海——这是“冰冻骨盆”。

“冰冻骨盆”,学名为慢性盆腔结缔组织炎,因炎症蔓延至子宫骶骨韧带处,使纤维组织增生、变硬,使子宫固定,宫颈旁组织也增厚变硬,向外呈扇形扩散,形成所谓的冰冻状。术中病理诊断,小吕的“冰冻骨盆”为长期炎症导致,排除了恶性肿瘤、结核等极端危险的致病因素,专家们这才松了口气。

经过联合会诊、多方研究,专家团队最终决定分期手术,先局部引流出炎症脓液,后再进行综合治疗。经过长达半年的抗炎输液、理疗、中医药结合等治疗后,小吕逐渐消除了腹痛、发热等症状,且盆腔内的肿块明显缩小。2020年12月初,她再次来到省儿童医院普外一科,接受最后一次手术。

经过细致的术前分析研究,2020年12月9日,专家团队经过4个小时的博弈,在保留了小吕生育及正常发育功能的前提下,肿块被全部切除。一周后,小吕重获新生,顺利出院。

安徽省儿童医院专家表示,腹痛常见易被忽视。家中女童发生腹痛时,除考虑急性胃肠炎、阑尾炎、肠套叠等常见疾病外,还应重视小儿妇科疾病的可能。小儿及青少年妇科较常见的有:妇科肿瘤和炎症、卵巢囊肿扭转、性早熟、青春期功能失调性子宫出血、多囊卵巢综合征等。以上疾病若未能及时诊断,易造成不可逆的结局,后果严重。

专家提醒,妇科疾病虽多见于成年女性,但儿童期和青春期也有可能发生,家长应时刻关注孩子的身体状况,建议女童一年进行一次定期妇科检查,保持良好的卫生习惯,不吃易导致性早熟的食物或补品。若出现异常阴道流血、下腹痛等症状,需及时前往正规医疗机构就医。

健康支招 手脚冰凉,试试中医食疗方

星报讯(记者 马冰璐)入冬后,寒风凛冽,天冷了,人们如何防寒保暖呢?安徽省中医院急诊内科汪四海医生表示,冬季防寒保暖,主要是这7个部位不能冻着:头部、颈部、腰部、背部、腹部、膝关节和脚部。想要冬季驱寒保暖,可以试试中医食疗方。

试试中医食疗方

汪四海表示,冬季驱寒保暖,可以试试中医食疗方。多吃坚果、新鲜蔬菜和水果,常食坚果类的核桃仁、芝麻、松子等可让身体暖一暖,蔬菜类的韭菜、胡萝卜、甘蓝菜、菠菜等,水果类的杏、桃、木瓜等,都是饮食最佳选择。多吃温热性食物:如牛肉、羊肉、海鲜类、糯米、糙米、黄豆、豆腐、芝麻、红糖……都属于温热性食物。适当食用辛辣刺激性食物:如辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛香料,可促进血液循环,起到一定御寒保暖作用。

有的人一到冬季就手脚冰凉,对于这类人有没有保暖驱寒方法呢?汪四海建议,对于这一类人除

用了食疗方法外,还可以试试以下方法:勤运动、勤甩手,冬天的早上容易赖床,但如果下定决心要摆脱手脚冰冷,不妨一早起来做做运动,健走是最佳选择,也可以试试简单的爬楼梯、原地跳跃,动个20分钟,达到稍微流汗的程度,都有助于强化体温调节能力。多补充维生素,维生素E可扩张末梢血管,但维生素E的效果较缓慢,须持续3个月才可见效。

睡前温水泡手脚

此外,多吃温热、辛辣刺激性食物:能适当扩张末梢血管,有效促进血液循环。不要饿过头,不要偏食、过度减肥,让身体储存些适量的脂肪,可帮助维持体温。睡前喝杯热牛奶,在冷冷的冬夜中,睡前先喝一杯热腾腾的牛奶,有助于暖身体,并且帮助入眠。

汪四海表示,还有一个驱寒保暖妙招,那就是睡前温水泡手脚。“如果你的手脚真的发冷得不行,建议你找个大盆,里面装热水、白酒、姜,热水和白酒的比例是1:1,趁着看电视或休息时浸泡。”