



### 5 释疑

## 神经衰弱有哪些表现？

神经衰弱是一种常见的精神障碍，它是由高级神经系统长期持续过度紧张，引起大脑功能轻度紊乱而出现的精神状态。凡是能引起持续紧张情绪和长期内心冲突的因素，如学习工作过度紧张，人际关系不协调，家庭不和，亲人亡故，长期思想矛盾等，都可诱发神经衰弱。

### 神经衰弱一般具有以下症状：

**精神倦怠** 患者的神经细胞易兴奋，能量消耗过大，长期如此，常感到精力不足，萎靡不振。

**对内外刺激过于敏感** 因患者的神经内抑制减弱，兴奋亢进，体内外稍有刺激，就过于敏感。

**情绪波动大** 患者缺乏正常人的耐心和理性，有的整天愁眉苦脸，唉声叹气；有的易喜易怒，情绪波动大。

**失眠** 由于大脑皮质的内抑制扩散，患者难以入睡或睡不深沉，容易早醒，长期如此，容易形成顽固性失眠。

**紧张性疼痛** 通常由紧张情绪引起头痛，患者感到头重、头痛、头胀，头部紧压感明显，或颈部僵硬，有的还表现为腹背部和四肢肌肉疼痛等。

**身心障碍** 有些患者求治的主诉是身心障碍的症状，如头昏、眼花、心慌、阳痿、早泄、气短、多汗、尿频、月经不调等，容易被误诊为其他系统的疾病。

神经衰弱患者除了调整生活规律，注意劳逸结合，锻炼身体，增强体质外，在必要情况下还应主动配合医生，坚持治疗，其治疗方法包括药物治疗、物理疗法、自然疗法等。 ■ 据《医药养生保健报》

### Y 养生

## “冬吃萝卜”的好搭档



俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。这除了说明萝卜是冬天的应季蔬菜外，还道出了它的食疗功效。

中医认为，冬季人们户外活动减少，出汗散热的机会相应减少，加上冬季天寒，人们习惯多食羊肉等热性食物，容易让人产生内热，出现消化不良、气机郁滞现象，适量地吃一些性凉的萝卜，不仅可以消散内热，还有下气宽中、消积导滞等作用。

白萝卜有不少“好搭档”，合理搭配可以营养互补，能让滋补功效加倍。

**1.白萝卜加梨：润肺、清热、化痰。**梨有润肺凉心、消痰去火的功效，脾胃不好的人，如果不能喝太凉的果汁，还可以将二者一起煮水喝。

**2.白萝卜加葱：防治风寒感冒。**感染风寒后，出现怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰等症状，此时将葱段、姜片和白萝卜片一起煮汤，有散寒、止咳及预防感冒之功效。

**3.白萝卜加海带：化痰消肿。**海带和紫菜含碘丰富。白萝卜和海带一起煮汤有化痰消肿的功效，对预防甲状腺肿大有一定功效。

**4.白萝卜加羊肉：营养互补。**羊肉可驱散寒冷、温暖心胃，还能补气益血、滋养肝脏。但羊肉吃多了容易上火，如果和有清凉作用的白萝卜一起炖着吃，不仅化痰、泻火，而且还能解油腻，不上火。

**5.白萝卜加鲫鱼：温中下气、健脾利湿。**将白萝卜和鲫鱼一起煮汤即可。 ■ 据《中国中医药报》



## 冬天粗粮这样吃不胖又营养

冬天很容易食欲旺盛，有些人总是有饿的感觉。确实，冬天既要保证营养，又想保持体型，这一矛盾如何破解？用粗粮替换部分主食是答案之一。那么粗粮如何吃呢？专家给了以下建议。 ■ 蔡富根/整理

据专家介绍，粗粮和细粮在等量的前提下，两者所含的能量是一样的。但是粗粮的优势在于膳食纤维的含量偏高，吃粗粮以后可以更快、更多地增加饱腹感，这样对于后面食物的摄入就会产生轻微限制，再吃进去的食物量就会变少了。比如，有人可能一天要吃五两细粮，换成粗粮以后可能吃三两就够了，这个过程中，总能量下降，所以粗粮对控制总摄入量是有帮助的。

《中国膳食指南》推荐成人每天摄入主食的量是生重250g~400g，粗粮跟细粮的比例是1:3。按照这个标准，一天至少吃50g粗粮。

吃粗粮一种比较简单的方法是喝粗粮粥。很多粗粮都可以混搭着煮粥，家里可以多备一些种类的粗粮，每次煮粥随机抓几种，简单又实用。比如玉米燕麦粥，就是不错的选择。玉米里含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质能够把致癌物控制住，使它失去毒性，然后再通过消化道排出体外。玉米中还含有硒和钙，硒能加速体内氧化物的分解，能抑制癌细胞的生长。燕麦富含膳食纤维，既有可以溶解在水里的可溶性纤维，也有不溶于水的不可溶性纤维。可溶性纤维可以帮助人体减少吸收外界摄入的胆固醇、油和糖。不可溶性纤维能够加速肠道蠕动，使大便成形，容易排便，减少便秘、肠道炎症甚至肠癌的发生。煮粥的时候可以将25g玉米糝和25g燕麦一起煮。当然，也可以按自己的喜好，调节比例。

如果患有糖尿病，就尽量不要单纯喝粥，可以先吃点其他主食，再喝小半碗粥。吃饭要“干”“稀”搭配，而且“干”的要放在前面吃。当然，如果没有血糖高的问题，晚上单喝点粥，那没问题。

有些朋友煮粥时喜欢加很多其他东西，比如枸杞、百合、莲子、红枣等，能加的都加进去，最后变成了一锅“大杂烩”，觉得营养全面。专家提醒，其实粥就是粥，粥是把固态主食变成半流质或者流质主食的过程，不要给粥赋予过多的责任，比如希望通过喝粥来达到营养的平衡、全面，粥没有这么大的作用。 ■ 据《人民政协报》《生命时报》等

### M 美味

## 羊肚菌海参炖鸡

**材料：**羊肚菌2~3个、海参1条、鸡腿1只、姜适量(1人量)。

**烹调方法：**羊肚菌剪开，去除泥沙，用温水提前浸泡。海参提前泡发或买现成发好的。鸡腿洗净、去皮、斩件、飞水。炖盅内加入羊肚菌及上层澄清浸泡水，以及其他材料，加水九分满，武火煮15分钟后改文火炖约1小时，食盐调味，喝汤吃渣。

**主要功效：**益肠胃补肾。

**推荐理由：**需提高抵抗力者。

■ 据《广州日报》



### C 常识

## 午睡别“一觉睡到自然醒”

午睡有助于消除疲劳、恢复精力、缓解压力。但长时间午睡、缺乏运动，容易形成能量堆积，导致体重增加。如果因体质较差、体力不支需要睡很长时间的午觉，这可能是身体在给出需要注意控制血糖的信号。如果午睡醒来后，感到比睡前更累，很可能是因为睡得太久了。最佳的午睡时间应该在15~30分钟。 ■ 据《中国家庭报》

## 鲜枣维C高，干枣含钾多



从营养学角度看，鲜枣和干枣各有优势：鲜枣中维生素C含量非常高，每100克中高达243毫克，是柠檬的11倍，被誉为“活维生素C丸”；干枣中钾、钙、铁、铜、镁、硒、锰等矿物质比鲜枣高，其中，钾含量为524毫克/100克，是香蕉的2倍。不过，枣的能量和含糖量都较高，2两鲜枣与2两米饭的能量相当，干枣的能量更是鲜枣的2倍，因此糖尿病患者要特别注意不宜多食。 ■ 据《老年日报》

## 艾灸虽好禁忌多

使用艾灸时，要注意以下事项：1.温灸后，半小时内不要用冷水洗手或洗澡。2.温灸后，要喝较平常多量的温开水。3.饭后一小时内，不宜温灸。4.脉搏每分钟超过90次以上禁灸。5.过饥、过饱、酒醉禁灸。6.孕妇的腹部和腰骶部禁用。7.身体发炎部位禁灸。8.经期、高热病人、过度疲劳、身体红肿的人不适宜用艾灸。9.阴虚阳亢，邪热内盛者，不适宜用艾灸。

■ 据《医药养生保健报》

### Z 支招

## 天气干燥流鼻血怎么办？

最近天气干燥，不少人都出现流鼻血的情况。流鼻血时你通常会怎么处理？仰起头来？还是往鼻孔里塞纸巾？这些都是错误的做法，因为仰头会使血液顺着咽喉壁流入食道和胃部，造成恶心呕吐，甚至是窒息；而塞纸巾容易发生感染，产生炎症。专家教你该如何应对鼻出血。

遇到鼻出血首先应该冷静，要深而缓慢地呼吸，慢慢吸气三秒，然后缓缓吐出，保持冷静清醒的头脑，是我们成功应对突发状况的关键。然后可以压迫止血：人坐直，上身稍向前倾，用食指和拇指紧捏鼻翼，用口腔呼吸。接下来把冰袋或用冷水浸湿的毛巾放在额头、颈侧或鼻根冷敷，可使血管收缩，加快止血的速度。如果在进行了以上操作之后鼻出血还没止住，那就需要立即到医院进行进一步处理了。 ■ 据《羊城晚报》