

秋天别猛补 药膳有讲究

白露已过，暑气渐消，寒气渐生，秋燥明显，燥气易伤津液，人体易出现口干、咽干、皮肤干燥等症状，可以适当多吃梨、银耳、百合、蜂蜜、藕、荸荠等润肺润燥的食物。同时，秋意渐浓，可开始温和进补，但要避免盲目大补，加重脾胃负担。建议选择山药、枸杞、百合、莲子、排骨、瘦肉、鸡肉、鸭肉等易消化的食物。

推荐几道药膳茶饮，供大家选择。

山药排骨汤

食材：排骨500克、山药300克、红枣5颗、枸杞10克、生姜5片、葱、料酒、白胡椒粉、盐适量。

做法：排骨洗净，冷水下锅，加入葱、姜和料酒，大火煮开后撇去浮沫，将排骨捞出后用温水冲洗干净，放入砂锅中，加入足量清水，放入姜片、红枣，大火烧开后转小火慢炖30分钟。放入山药块、枸杞，继续炖煮15分钟左右。加入盐和白胡椒粉调味即可。

功效：这道汤中，山药益气养阴，补肺脾肾；枸杞滋补肝肾；大枣补中益气，养血安神；葱、姜、料酒、白胡椒粉都属温性，适合白露时节秋意渐浓、寒气渐生的时节进补。整道膳补而不峻，滋而不腻。

适宜人群：脾胃虚弱，食欲不振者或肾虚体弱，腰膝酸软者服用，尤其适合身体虚弱、气血不足，大补又容易上火的人群。

注意事项：感冒发烧或体内有积食停滞时不宜进补，以免“闭门留寇”；平时容易腹胀、便秘、舌苔厚腻的人群不宜食用；高血脂、肥胖人群需控制摄入量。

西洋参石斛炖鸡汤

食材：鸡半只约500克、西洋参5克、石斛10克、生姜3片、盐适量。

做法：西洋参、石斛提前用清水浸泡。鸡肉斩成块，冷水下锅，加入两片生姜，开大火，水沸后再

煮约2分钟。捞出鸡块，用温水冲洗干净表面的浮沫。将焯好水的鸡块、泡好的西洋参和石斛（连同泡药材的水）、姜片一起放入炖锅中。加入足量的热水，水量以没过所有食材并高出3~5厘米为宜。大火烧开后，转为小火，慢炖1.5小时，加适量盐调味即可。

功效：西洋参滋阴补气、生津止渴，可扶正气、抗疲劳；石斛养胃生津、滋阴除热。二者相配，滋阴生津效果很好，虽然两味药药性偏凉，但鸡汤性偏温，可以调和凉性，使整体性质平和，起到滋阴生津，健脾养胃的效果。

适宜人群：适合气阴两虚者服用，表现为神疲乏力、少气懒言、口干咽燥、心烦失眠、手脚心发热等症；或秋燥伤津，表现为鼻干、唇干、咽喉干痒、皮肤干燥脱屑、大便干结等症；病后或术后恢复期气阴不足、食欲不振者也适合服用。

注意事项：感冒发热、鼻塞流鼻涕、头痛身痛时不宜进补。石斛较为滋腻，长期食少腹胀、消化不良、大便溏薄者建议减少用量。

百合杏仁茶

食材：干百合5克（鲜品10克）、甜杏仁10克、冰糖适量（可选）。

做法：百合、杏仁加入杯中，沸水焖泡10分钟，加入冰糖即可饮用。或放入锅中，小火慢煮20分钟，至百合软烂，喝汤食料。

功效：百合养阴润肺、清心安神；杏仁润肺平喘、润肠通便。

适宜人群：秋燥不适者，表现为口干咽燥、鼻干、皮肤干燥、干咳、便秘、心烦眠差；也可作为秋季日常的润燥保健饮品。

注意事项：糖尿病患者建议不加冰糖。如果咳嗽伴痰多，甚至黄痰或浓痰者，不宜依赖食疗，建议及时就医。

来源：《北京青年报》

看尿色 看眼睑 看血压 看化验 牢记“四看” 肾脏报警别漠视

近日，天津市第一中心医院肾内科主任常文秀，在一档科普节目中，为市民带来《从源头 守护肾脏健康》的科普讲座。

在讲座中，常文秀表示，肾脏像一个不知疲倦的“净化器”，默默过滤血液，调节身体平衡。然而它却是一个“沉默的器官”，常常被人们忽视。最新数据显示，全国约有1.5亿慢性肾病患者，但知晓率仅10%，这意味着九成患者初次诊断前不了解慢性肾病相关知识。慢性肾病已成为威胁我国居民健康的重要公共卫生问题，常文秀提醒市民，肾脏不能等疼了再看病，早筛查、早治疗、长坚持是该病防治原则，定期体检进行“尿常规+肾功能+肾脏B超”是发现早期肾病的最佳方式。日常还应牢记“四看”帮助早发现肾脏病：一看尿色泡沫，二看眼睑水肿，三看血压变化，四看化验指标，出现异常及时就医。

常文秀说，慢性肾病是指肾脏结构或功能异常，持续时间超过3个月。由于其早期往往没有明显症状，等到出现不适时，肾功能可能已经损失了一半以上。根据估算肾小球滤过率，慢性肾病分为5期，分期越早，治疗效果越好。很多人认为肾病离自己很遥远，但事实可能令人吃惊。根据中国慢性病及危险因素监测等权威研究数据，我国成人慢性肾病患病率高达8.2%，这意味着每12个人中就有1位患者。

肾脏虽然沉默，但并非毫无征兆。常文秀说，当身体出现以下“报警”信号时，一定要高度警惕肾脏病：尿液颜色改变，淡黄色/稻草色为正常，深黄色/琥珀色提示饮水不足，红色/茶色/酱油色可能是

血尿，需尽快就医。夜尿增多，每晚起夜超过2次，且尿量明显增多。尿液泡沫多，正常尿液泡沫较大，几分钟内消散，若泡沫细小密集，像啤酒沫一样，放置10分钟以上仍不消散，需警惕蛋白尿。眼睑或下肢浮肿，早晨起床时眼睑或下肢浮肿明显，用拇指用力按压小腿前侧或脚踝处5秒，松开后观察皮肤是否回弹，若出现明显凹陷，数秒后才恢复，可能是水肿。不明原因疲劳，长时间感觉疲惫不堪，休息后也难以缓解。食欲下降、恶心，毒素积累影响消化系统，容易与胃病混淆。血压突然升高，血压升高或原有高血压突然难以控制。有6类人群是慢性肾病的高危人群，糖尿病患者、高血压患者、有肾脏病家族史者、65岁以上老年人、肥胖人群、长期滥用药物者，需要格外关注肾脏预警信号，同时每年至少为肾脏做一次体检。

常文秀强调，保护肾脏，要从每一天的饮食和生活方式开始。她将护肾方法总结为“护肾十二条”，即控压、降糖、减体重；戒烟、限酒、勤运动；低盐、优蛋白、适蛋白、足量饮水；少憋尿、不乱吃药。血压控制在130/80mmHg以下；血糖达标，糖化血红蛋白（HbA1c）<7%；体重BMI控制在18.5至24之间；男性每日饮酒<25克，女性<15克；每周进行150分钟中等强度运动；每日食盐摄入<5克；每日饮水1500毫升至2000毫升；避免使用肾毒性药物，如某些止痛药、抗生素、含马兜铃酸的中草药等。不轻信“偏方”“秘方”，保健品不能替代药物。吃药前问自己：伤肾吗？必要吗？遵医嘱了吗？

据《天津日报》

血脂还有好坏之分吗？

血液中的脂肪类物质统称为血脂，血脂与我们经常食用的动物脂肪和植物油不同，它在血浆中以一种“脂蛋白”的形式存在。

通常检测的血脂有4项，分别是总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。它们都是血液中的正常成分，具有重要的生理功能。例如，胆固醇是构成人体内细胞膜的主要成分之一，如果没有胆固醇，细胞就容易破裂而失去功能，而甘油三酯是人体内恒定的能量供给来源。但是如果胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇水平过高，则会对许多脏器产生危害，特别是它们会在血管壁内沉积形成斑块，促进动脉粥样硬化的发生，导致血管腔狭窄，这时这3种血脂就成了“坏血脂”。

胆固醇需要与载脂蛋白结合成脂蛋白后，才能在血液中运输，那么，低密度脂蛋白中的胆固醇就是低密度脂蛋白胆固醇，而高密度脂蛋白中含有的胆固醇就是高密度脂蛋白胆固醇。

低密度脂蛋白主要负责将胆固醇从肝脏运输到周围组织（包括血管），它的水平增高是导致动脉粥样硬化的主要因素。因此，可以说低密度脂蛋白胆固醇是一种“坏血脂”。高密度脂蛋白主要负责将周围组织中的胆固醇运送到肝脏进行代谢，肝脏将胆固醇分解为游离的胆固醇，然后再转化为胆汁酸（可直接通过胆汁从肠道排出），可见高密度脂蛋白水平的增高有利于促进外周组织（包括血管）移除胆固醇，从而防止动脉粥样硬化的发生。因此，高密度脂蛋白胆固醇是“好血脂”。

来源：科普中国

一抹亮色或是提升幸福感的良方

你无需让生活充满色彩就能从中获益。即使是一点微小而有意为之的色彩点缀，似乎也足以唤醒大脑中那些古老的回路。

不妨从那些已经成为你日常生活一部分的物品开始。一个你每天早上都会用的五彩缤纷的咖啡杯，可能比你只在特殊场合才会拿出来那种彩虹酒杯更能点亮你的心情。同样的道理也适用于那些你时常路过却不加注意的地方。有人喜欢把前门漆成醒目的颜色，因为“它是你早上出门时看到的最后一样东西”，也是“你回家时看到的第一样东西”。一副亮眼的耳环，一根醒目的鞋带，或是别在钥匙扣上色彩鲜艳的小物件。任何你经常触摸和使用的东西，都是绝佳选择。

不过，颜色并非“万能公式”。能让一个人心情愉悦的色调，对另一个人可能毫无作用。色彩心理学家、《色彩小书》的作者卡伦·哈勒说：“没有‘错误的颜色’，关键在于什么颜色适合你。”很多时候，我们喜爱的颜色承载着我们甚至未曾察觉的记忆。恰到好处色调可以唤起对一段假期、一个人的回忆，或是某种难以名状的感觉。

哈勒说，人们常犯的一个错误是，认为颜色越多就意味着快乐越多。为了提振心情，你可能会把整个客厅都刷成明亮的黄色。但结果并非更快乐，反而让你感到不知所措——并非因为黄色不好，而是因为黄色用得太多了。解决之道不是避免使用鲜艳的色彩，而是要恰到好处地运用它们。她的经验法则则是：“色彩越浓烈，越能刺激感官；色彩越柔和，越能舒缓身心。”她把色彩比作音量旋钮，“白色就像关掉收音机，红色就像调高音量”。色调越鲜亮，用量就越少。

据参考消息网