

猪肝真能护眼吗

很多人都听过“吃肝明目”的说法,长辈总强调多吃猪肝对眼睛有好处。那么,吃猪肝真可以“明目护眼”吗?

猪肝营养丰富,其中与护眼有关的便是丰富的维生素A。维生素A具有维持人体正常生长和生殖机能的作用;还有一个重要的生理功能便是维持角膜的正常结构和视网膜的正常功能,对于保护视力有重要作用。如果缺乏维生素A,会出现干眼病、夜盲等疾病。肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官,100克猪肝中大约含有5000微克的维生素A。所以,对于缺乏维生素A的人来说,猪肝的确可以较快地帮助补充维生素A。从这个角度来看,猪肝“明目”的说法有一定道理。

在中医看来,猪肝也是一味良药,其味甘、苦,性温。归脾、胃、肝经。具有养肝明目、补气健脾之功效。常用于治疗肝虚目昏、夜盲,脾胃虚弱,小儿疳积,脚气浮肿,水肿,久痢脱肛。古籍中早有记载,猪肝可治肝虚、远视无力。如《太平圣惠方》中记载的猪肝羹:猪肝一具(细切,去筋膜),葱白一握(去须,切),鸡子三枚。上以豉汁中煮作羹,临熟打破鸡子,投在内食之。治雀目(夜盲),遇夜目不能视。

需要注意的是,猪肝买回来后应冲洗干净,然后浸泡30分钟。烹调时间也不能太短。因为胆固醇含量高,对于高血脂、高血压人群要少吃。另外,护眼的食物还有胡萝卜、枸杞子、牛油果以及奶酪、甘薯等。(怡良)

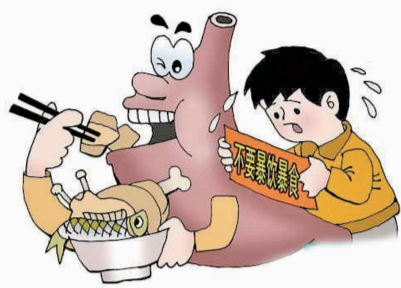
糖友突然厌食 小心并发症侵扰

糖尿病患者由于自身胰岛素缺乏,机体不能利用葡萄糖,于是就转而通过分解脂肪来获得能量。脂肪在分解过程中会产生酮体。如果酮体含量过高,在体内积聚,就会导致各系统紊乱引起酸中毒。当酮体在血液中增多时,最早出现的症状就是饭量减少甚至厌食,还可能出现明显的口渴、乏力、腹痛,严重时出现意识不清、昏迷、呼吸频率加快。由于发病症状多样化,表现不典型,常被误诊为胃肠道疾病。因此,当糖尿病患者出现胃肠道不适、精神萎靡、呼气带有烂苹果味,往往提示很可能是发生了酮症酸中毒,需要及时就诊。

预防酮症酸中毒需要做到:1.严格控制血糖,不可擅自减、停药物。尤其是应用胰岛素的,切不可擅自停用,应在医生的指导下调整治疗;2.生活规律化,做到起居有常,进餐定时定量,戒烟忌酒。切忌暴饮暴食、过劳熬夜,避免血糖波动;3.预防感染,注意饮食卫生。一旦患病要积极治疗,同时密切监测血糖和尿酮体,及时调整治疗方案。

并发症防治关键在一个“早”字。糖友必须长期坚持控制好各种代谢异常指标,如高血糖、高血压等。酮症酸中毒是糖尿病急症,一旦确诊,要立即到医院进行治疗。(谊人)

命悬“胰”线 48小时是关键



大吃大喝后上腹剧痛,不少人第一时间想到的可能是胃痛发作或消化不良,殊不知自己可能已经命悬“胰”线。

食物中的营养物质需多种消化液分解后才能被机体吸收,胰液是其中一种。由胰腺分泌后,胰液沿着胰管流入十二指肠。一旦流出受阻,导致胰液回流,或胆囊结石、胆道感染、寄生虫、痉挛等造成胆管内压力升高,迫使胆汁返流入胰管,均可导致胰腺组织自身被消化,出现水肿、出血,甚至坏死的炎症反应,也就是胰腺炎。

近年来,除胆道结石外,高甘油三

酯血症已成为我国急性胰腺炎的第二大触发因素,发病后患者的甘油三酯水平会显著升高,可进一步加重胰腺炎。此外,酗酒、暴饮暴食,也会让胰液分泌旺盛,胰胆管系统的压力迅速增高,造成胰腺泡破裂,引发胰腺炎。

急性胰腺炎常以突然发作的上腹痛为前奏,表现为难以忍受的钝痛或“无法喘气”样的锐痛,常在30分钟内达到高峰,可持续24小时以上不缓解,伴有恶心、呕吐、腹胀、黄疸、发热等症状,疼痛或可在蜷曲体位或前倾位有所缓解。

胰腺炎是常见的消化系统疾病,严重时危及生命。评估胰腺炎的严重程度是一个动态过程,48小时是一个节点。

轻度胰腺炎,约占急性胰腺炎的80%,仅会引起胰腺肿胀,可累及部分或整个胰腺,尤其是胰尾部,但不会影响其他脏器的功能。除了腹痛等症状,患者可出现中度发热(38.1℃~39℃),通常可在1~2周内恢复,病死率较低。

中度和重度胰腺炎主要是时间、症状上的区别,前者会出现一过性器官功能衰竭,出现全身或局部并发症,可表现为高热(>39.1℃)伴中毒症状,腹痛加重,但通过医学干预或治疗后,可在48小时内恢复。

重度胰腺炎是指器官功能衰竭大于48小时的胰腺炎,比如不能自行恢复的呼吸系统、心血管或肾脏功能衰竭。除了高热,患者还可出现血压下降、呼吸困难、尿量明显减少等危险症状。如果后期合并感染,病死率极高。

预防胰腺炎,除了避免酗酒、暴饮暴食外,胆道疾病更是监督对象。比如预防胆道蛔虫、及时治疗胆结石,以免出现急性发作;高甘油三酯血症患者要控制饮食,配合适当锻炼来控制血脂,必要时可采取药物治疗,并定期监测血脂水平。需要提醒的是,胰腺炎易被误认为肠胃问题,一旦出现程度较重的上腹痛且迟迟不缓解,一定要及时就医,以免延误诊断治疗。(风轻)

扁豆食疗功效

扁豆有很多种,多根据颜色不同区别,扁豆花有红白两种,豆荚有绿白、浅绿、粉红或紫红等色。现在说的具有药用价值的扁豆,通常指白扁豆的成熟种子,种子扁椭圆形或扁卵圆形,表面淡白色或淡黄色,平滑,略有光泽,一侧边缘有隆起的白色半月形种阜。扁豆是药食两用的养生佳品。在功效上,扁豆可以用一句话概括,就是健脾胃、清暑湿。白扁豆是治脾的良药,多用于少气懒言,四肢乏力,食少便溏,泄泻症状。特点是补脾,但是不滋腻,除湿但不燥烈,是健脾化湿的良药,可以用于脾虚所造成的体虚乏力,食少便溏。经常和人参、白术同用,比如中成药参苓白术散,具有健脾化湿的作用。第二个功效就是祛暑化湿,白扁豆对于外感寒邪,内伤暑湿型感冒具有很好的效果,暑湿不但可以造成外感症状,



还可以造成脾胃不和,出现呕吐、泄泻、头昏、疲倦症状,扁豆在临床上经常跟香薷、厚朴这类化湿药一起使用,增强治疗效果。

如果夏季腹泻呕吐,属急性胃肠炎的,宜用扁豆和香薷各20克,用水煎取汤,早晚各服用1次。具有较好的消暑和中、止吐止泻作用。夏季中暑出现发热、烦躁、口渴、小便不利,可取扁豆100克,加水煮汤,放冷后饮用,具有解暑和中的作用。(云淡)

中医认为香油性温、味甘辛,具有润肺通便、润燥利咽、凉血止痛的功效。

香油富含的亚油酸、油酸、亚麻酸,可以有效防治心血管疾病,也有益于延缓衰老。患有气管炎、肺气肿的人,在临睡前和早晨起床后各喝一口,咳嗽能明显减轻。播音员、教师等如果声音嘶哑,或有慢性喉炎时,喝点香油有改善症状的作用。食用香油,每天的量应控制在

香油入膳润喉祛斑

10~20克,香油中油脂含量丰富,热量较高,高血压、糖尿病、高血脂症患者不宜多吃,患有细菌性或慢性腹泻、胃肠炎的人也应少吃。

香油中所含的卵磷脂不仅滋润皮肤,而且可以祛斑。《本草纲目》中提到:“常食麻油,可消瘰疬心,增强食欲,提神明目而防衰。”如果天气

干燥,可取适量香油搽抹在皮肤上,可使肌肤更加平滑细腻。每天早晚取少量香油抹在唇部,是天然的润唇膏。

长斑的女性可以常吃香油拌菠菜,菠菜有养血润燥、润肠通便的功效,香油能增加其润肠效果。做法是:准备新鲜菠菜100~150克,香油5克,将菠菜洗净

放入沸水中焯两分钟,再放入凉开水中浸两分钟,捞出挤去水,切段,加入食盐、香油拌匀即可。脾胃虚弱、腹泻者应慎用。

得了湿疹,香油也能发挥作用。可以直接抹在患处;或者加上具有解毒功效的绿豆粉,则可治疗湿疹流黄水。具体方法是将绿豆粉炒成黄色,晾凉后用香油调匀,敷于患处。(标远)

肝火:目赤肿痛、口苦咽干、头胀面热、烦躁易怒、寝食不安。可用猪肝500克,菊花30克煮熟,吃肝喝汤;也可用鲜芹菜适量洗净后捣烂挤汁,每次服3~4汤匙,每天3次。

心火:心烦、口渴、面赤、胸内闷热、口舌生疮、小便短赤。可用莲子30克,栀子15克(布包),水煎后加冰糖适量,吃莲子喝汤。

胃火:胃中灼热、烦渴、喜冷饮、口臭、牙龈肿痛等。可用石膏30克煎汤去渣,将适量粳米、绿豆加入煎好的药液中共同煮食。

肺火:咳嗽、痰黏色黄、咽痛、鼻燥、口渴欲饮。可用川贝母10克(捣碎)、梨2个(削皮切块),共置于砂锅内,加冰糖少许、清水适量慢火炖1小时后服食;或用鲜藕适量洗净榨汁,每250毫升藕汁加水50毫升,蜂蜜适量调匀,1天内服完,连用数日。

肾火:颧红唇赤、潮热盗汗、腰膝酸软、多梦遗精。以猪腰2个,枸杞、山萸肉各15克,沙锅煮熟后食。(凡麦)

本报邮购信息

005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25	012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30	A10	2010年《民族医药报》合订本	48	A16	2016年《民族医药报》合订本	48	204	《我的疗疾手记》	46
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25	013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35	A11	2011年《民族医药报》合订本	48	A17	2017年《民族医药报》合订本	48	206	《我的用方体会》	36
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25	014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35	A12	2012年《民族医药报》合订本	48	A18	2018年《民族医药报》合订本	48	邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。 邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部 收款人:编辑部 邮政编码:530201 邮购咨询电话:0771-3131615		
011	《民族医药报验方汇编》(2008)	25	015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35	A13	2013年《民族医药报》合订本	48	A19	2019年《民族医药报》合订本	48			
			A03	2003年《民族医药报》合订本	30	A14	2014年《民族医药报》合订本	48	A20	2020年《民族医药报》合订本	48			
			A04	2004年《民族医药报》合订本	30	A15	2015年《民族医药报》合订本	48	A21	2021年《民族医药报》合订本	48			