

始于陶弘景《名医别录》中入药的苹果



苹果又名柰、频婆、柰子、平波、超凡子、天然子,为蔷薇科植物苹果的果实。苹果原产欧洲及中亚。我国古代栽种的中国苹果,为该植物的变种,其质绵,味甜带酸,不耐贮藏,俗称“绵苹果”,即古代

婆粮。亦取柰汁为鼓用。”

苹果为世界四大水果之一,是我国最主要的果品。由于苹果色、香、味、形、质俱佳,有“水果之冠”的美称,备受人们青睐。苹果除可供生食外,还可制成多种加工品,如苹果酱、苹果干。

苹果入药始于南朝梁人陶弘景所著《名医别录》,其性凉味甘微酸,可健脾开胃,润肺止咳,生津止渴,收敛止泻,除烦解暑,适用于消化不良、纳呆腹胀、腹泻、热病伤津、肺热咳嗽等症。如苹果1个,去皮核,捣烂后生食,每日3次,可治脾虚泄泻,食欲不振;苹果与研碎的白及2克,山药、薏苡仁各

6克,同煮,服用,可治小儿顽固性腹泻,久泻不止。

苹果含水分84.6%,碳水化合物13%,其中大部分是果糖、蔗糖、葡萄糖等,并含有丰富的钾,一定的钙、磷、维生素C以及少量的蛋白质、铁、硫酸酸、胡萝卜素、核黄素、尼克酸。另外,还含有果酸、苹果酸、酒石酸、枸橼酸、柠檬酸等酸类物质以及芳香物质等有益成分。现代医学研究发现,苹果中的维生素C能加强胆固醇的转化,降低血液中的胆固醇和甘油三酯的含量,所以老年人常吃苹果,有防止高血压、动脉硬化、冠心病的作用;苹果中的维生素C,还能增强细胞中间质,

阻止癌细胞的生长。苹果中纤维素比较粗,能刺激肠道蠕动,不仅有利于排出大便,还能使肠道积存的致癌物质尽快排泄出去。苹果中的胡萝卜素,被人体吸收后可转化成维生素A,能促进人体的生长发育。

苹果中的无机盐和各种维生素能刺激胃液分泌,有助于食物消化。苹果富含锌元素,锌是构成与记忆息息相关的核酸与蛋白质的必不可少的元素,缺锌可使大脑皮层边缘部海马区发育不良,影响记忆力,因此多吃苹果有增进记忆、提高智能的效果。食用苹果对神经性结肠炎和初期肠结核、肾

脏病、妊娠呕吐、低血糖、急性气管炎等有良好的辅助治疗作用。此外,苹果的香气还是治疗抑郁和压抑感的“良药”,实验发现,苹果的香气对人的心理影响很大,具有明显的消除心理压抑感的作用。临床使用证明,精神压抑者嗅苹果香气后,精神轻松愉快,压抑感消失;失眠者在入睡前嗅苹果香味,能轻松地安静入睡。

苹果食用时应适量,多食使人肿胀。脾胃虚寒者不宜多食。高血钾性周期性麻痹、荨麻疹等患者不宜食用。苹果不宜与海味同食,否则易腹痛、恶心、呕吐等。

(白素菊)

五种天然的抗皱食品

鱼尾纹是随着时间的推移,反复收缩眼睛周围的肌肉所引起的。有一些天然的抗皱食品,能轻松减轻鱼尾纹。下面具体介绍五种消除鱼尾纹的食物。

芦荟:这种具有愈合作用的植物,能给皮肤补水,淡化眼睛周围的细纹。因为芦荟含有大量的抗氧化剂,可以将新鲜芦荟的叶子垂直切开,然后把叶子中凝胶轻轻拍在眼睛周围。

绿茶:绿茶具有很强的抗皱性能。它含有丰富的抗衰老物质多酚,能显著改善皮肤弹性,从而延缓皱纹生成。每天喝绿茶,皮肤会感觉很清爽。

黄瓜:把黄瓜片放在眼睛周围,相当于给皮肤做了水疗,因为黄瓜的活性成分有抗衰老功效。每只眼睛周围贴上黄瓜片,放松15~20分钟,即可起到保养眼部的

作用。

木瓜:将木瓜捣烂,与少许醋混合在一起,制成面膜,敷在脸上。这种面膜能收紧皮肤,改善色素沉着,减轻阳光损伤。当木瓜面膜在脸上变干之后,用温水洗掉即可。

牛油果:牛油果含有大量维生素和矿物质,有助于皮肤保持天然的光泽。从牛油果中摄入不饱和脂肪酸能显著增加皮肤弹性,防止生成皱纹。将牛油果涂抹在局部皮肤上的效果等同于食用它。操作时,可以将成熟的牛油果的果肉捣碎,涂抹在面部和眼睛周围,保持15分钟,然后用温水洗掉。

需要注意的是,在准备尝试这些方法之前,建议先拿一小块皮肤连续做两天测试(如耳后的隐藏皮肤),以确保面部不会对这些天然抗皱食品产生不良反应。

(胡佑志)



鱼戏花间

原料:铁棍山药700克,苹果、胡萝卜各100克,椰蓉、白糖各50克,火龙果汁10克,广山药100克,陈皮30克。铁棍山药、广山药去皮,煮熟,制成山药泥,一半山药泥加入火龙果汁拌匀,一半山药泥加入煮熟的苹果、胡萝卜和陈皮粉、白糖,搅拌;搓成小丸,裹上椰蓉,放入模具中压成花型,在底部撒上椰蓉,摆盘即可。

功效:补益脾肾、理气燥湿、化痰。

方解:本方所治之证,为脾肾虚弱,脾虚有湿所致。方中铁棍山药、广山药均可健脾益肾,固精止带,且为日常保健之佳品;陈皮理气燥湿,又可防山药



食积;二者即可健脾燥湿止泻又无滋腻,相得益彰;本膳以善攻脾肾两虚、脾虚湿盛为配伍特点;软糯香甜而不腻,四季可食,老少皆宜。

适用:脾肾两虚者。

注意事项:肠燥便秘者不可多用。
(提供单位:广西卫生职业技术学院)



如何做到“健康体重,理想血压”

国家卫生健康委数据显示,目前,我国成年人高血压患病率约为27.5%,在诸多导致高血压的原因中,超重和肥胖是主要原因之一。

今天,广西国际壮医医院高血压血管病科主治医师唐孝为大家科普,讲解高血压与体重之间的关系,帮助大家做到“健康体重,理想血压”。

怎样判断自己的体重是否健康?

普通人的健康体重,可以简单地以体重指数做参考。计算的方法为体重的(公斤)数去除以身高(米)数的平方,即:体重指数(BMI)=体重kg÷身高m²。举例:1个人体重83公斤,身高1.73米,公式应为83/1.73×1.73=27.74,体重指数27.74。

我国普通成人超重肥胖诊断标准:体重指数24~<28 kg/m²为超重;体重指数≥28 kg/m²为肥胖;腰围男性≥90cm、女

性≥85cm可诊断成人腹型肥胖。
“理想血压”是指什么样的血压?

正常血压:收缩压(高压)低于120mmHg,舒张压(低压)低于80mmHg的血压范围为正常血压。

正常高值血压:收缩压在120~139mmHg之间,或者舒张压在80~89mmHg之间,或者收缩压和舒张压同时处于这个范围的血压的情况则被称为正常高值血压。

正常血压和正常高值血压均可看作理想血压。两者的不同是正常血压无需干预,正常高值血压则提示血压处于正常血压和高血压之间的一种过渡阶段,这类人群发展为高血压的风险相对较高,需要注意监测血压,进行生活方式干预。

为什么“健康体重”对“理想血压”很重要?

高钠、低钾膳食、超重和肥

胖、吸烟、过量饮酒、心理社会因素等是我国人群重要的高血压危险因素。超重和肥胖与高血压患病率关联显著,体重指数超过正常值后,每增加5kg/m²,发生高血压的风险增加49%,且基线超重或肥胖的中老年人群体重变化对血压的影响更大,体重每变化10%,收缩压增加4.94mmHg,舒张压增加2.50mmHg。

近年来,我国居民超重肥胖问题不断凸显,腹部肥胖的患病率高达29.1%,且各省之间差异显著。根据中国健康与营养调查,城乡各年龄组居民超重肥胖率逐年增加,2018年我国成年人BMI平均值为24.5kg/m²,相比1991年增加了3kg/m²。肥胖既是一个独立的疾病,又是II型糖尿病、心血管疾病、高血压、脑卒中等多种疾病的危险因素,被WHO列为导致疾病负担的十大危险因素之一。

哪些生活方式有助于“健康体重”和“理想血压”?

1. 限制钠盐摄入量建议钠的摄入量<2g/d(氯化钠5g/d);肾功能良好者推荐选择低钠富钾替代盐。
2. 减少摄入盐和饱和脂肪,增加摄入蛋白质、优质碳水化合物、钾及膳食纤维。
3. 建议所有吸烟者戒烟,并尽量避免使用电子烟,以减少隐蔽性高血压,降低心血管疾病和全因死亡风险。
4. 正常高值血压以及高血压患者均应限制长期饮酒。
5. 对于血压控制良好的高血压患者,推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练,也建议同时结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练。
6. 通过认知行为治疗、正念和冥想、瑜伽、深呼吸练习等多种方法来减轻精神压力。
7. 应保持健康睡眠,改善睡

眠障碍。

如果超重或肥胖,应如何控制体重以降低血压?

对肥胖者的高血压治疗,减重应从限食和运动疗法相配合开始,如果减重有效而未获降压效果及不能减重者,要尽早进行药物治疗。此外,减肥、控制体重有利于降低血压和减少降压药的剂量。

其有效措施有以下两种:

一是节制饮食,减少每天的热能摄入,因肥胖者往往进食热能过高、过多的碳水化合物而引起交感神经兴奋;

二是增加运动,消耗体内过多的脂肪,一般可采用慢跑、散步、游泳、做体操等方法,减轻体重有利于降低血浆去甲肾上腺素及肾上腺素水平,这对于伴有高血压的肥胖患者尤为重要。

此外,多数研究指出,耐力性运动或有氧运动有中度降压作用,如快走、跑步、骑自行车、游泳、滑雪等。而无氧运动如举重、角斗等,降压效果不明显。

(陈晋韬)