

补气血,请抓住这6个重要时期

如果一个人身体健康,精神良好,经常给人的感觉是气色好,容光焕发,一副精气神十足的样子。反之,如果气血不足,则总让人感觉身体不够健康,缺乏活力。特别是对女人来说,气血不足会让你看起来比同龄人至少老十岁!

怎么知道自己是否气血不足

- 经常头晕,记忆力减退**
大脑的清醒和灵活都需要气血的滋养,如果气血不足就无法充分向上爬升,所以晕眩经常发生,特别是下蹲、突然站起来时,甚至会两眼发黑。
此外,只有气血充足的大脑才能正常工作,长期气血不足必然会导致记忆力越来越差。
- 脸色苍白**
尤其是女性因气血不足而面色苍白,解决办法只有一个,那就是补气血,其他什么化妆品都是治标不治本,只能遮住暗黄。
- 明显的眼袋,上眼睑下垂**
未过五十,但眼袋明显,上眼睑下垂,甚至感觉眼睑十分沉重,睁开有点儿吃力,眼睛干涩等,都是气血不足的表现。
- 月经过少**
随着年龄增长,月经量减少,且色泽淡红色,较稀。

5. 睡眠质量差
入睡难,睡觉很容易醒来,醒来很难再睡,或整夜做梦,这些睡眠问题,其实都反映了身体气血亏虚。

女人6个重要时期,气血怎么补

- 卵泡期——枸杞补血**
这时卵泡开始在卵巢内生长,而卵巢分泌的荷尔蒙则帮助子宫内膜生长。为了促进卵泡的发育成熟,应以补血养阴为主,同时注意补肾。把一小片银耳放入10-15片枸杞中,用小火慢煮30分钟即可。
- 排卵期——丹参补血**
为了促进排卵,应该在养精血的基础上加些通络、行气、活血的药。除补血外,丹参还能活血调经、清心除烦、镇痛安神。将15克丹参洗净切片,再切少许姜片、葱段,同煲20分钟,然后将泡好的海蜇切成段,放入锅中,调味。
- 黄体期——熟地补血**
排卵后期,此时应阴阳并补,以补肾阳

为主。熟地味甘,性温,质润,能入肝经、肾经,有补血滋阴、补精益髓之功效,可将熟地煮成粥食用。

- 4. 月经期——桂皮补血**
这时因势而动,用活血法调经,以求行经畅通。桂皮为温补药材,温中补阳,散寒止痛,活血通经,促进血液循环。一道营养鲜美的桂皮牛肉,能预防痛经哦!
- 5. 妊娠期——枣子补血**
红枣养颜补血,促进血液循环。孕妇吃些红枣,不但可以预防缺铁性贫血,还有滋补强身的功效。花生米剥去红衣,加水煮至六成熟,再煮几粒红枣,将红枣去皮、核,和花生一起碾成泥,做人参粥。
- 6. 月子期——阿胶补血**
一些新妈妈生完孩子后可能会加重贫血,阿胶养血补血的作用是显而易见的,让新妈妈尽快恢复体质。用小锤打碎阿胶,取15克加入250毫升沸腾的开水搅拌均匀,然后倒入米锅里,加冰糖50克一起煮成粥。

据科普中国

医生信箱
义乌復元私立医院协办
咨询电话: 0579-89922999 18806795666

儿童骨科检查包括哪些?

蔡女士发来短信询问:我前几天带儿子到医院体检,医生要求做儿童骨科检查,请问这个检查包括哪些内容?
义乌復元医院骨科主任赵钢生回复:儿童骨科检查是对儿童骨骼成长的检查,包括站立的姿态和姿势、步态、畸形、关节活动范围肌肉力量与肌肉张力的检查,是对其成长发育情况的初步诊断。

老人腿抽筋要扳不要按

肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。
脚趾或小腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大脚趾,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复2-3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能,应及时就医。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。
据人民网

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人:吴宝弟 咨询电话:0579-85380028
免费体验:惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)



携手灭烟 拥抱晴天



无烟生活
无烟世界 清新生活

猜灯谜非遗技艺体验 中秋国庆逛三溪堂 家门口感受不一样的中医文化之旅

2020年的国庆黄金周即将拉开序幕,今年很多人会选择在义乌及周边活动代替外出远游。如果想来家门口不一样的文旅之行,浙江老字号——三溪堂推出的猜中药材灯谜、寻传统中医、体验非遗技艺等系列活动是不错选择。

据了解,10月1日至8日期间,三溪堂

会推出猜中药材灯谜活动,上百种各类传统中药材化身诗句或成语,现场考验对传统中医知识的了解度;同时,在馆内专门设立了非遗技艺体验区,熬膏方、做黄精月饼、制石斛、中药泛丸制作等。同时还有传统曲艺表演、养生课堂、趣味互动等活动,精彩纷呈。

三溪堂工作人员介绍,黄金周期间

三溪堂特别推出了百万优惠活动回馈广大市民。其中包括百名中医名家坐诊免挂号费、金秋“润燥”养生专场推荐等活动。其中首推的“十一”崇礼特别有吸引力:参茸“回馈”礼、感恩回馈中秋“进补”鲜参“滋补”礼、免费打粉加切片礼等。让市民们在家门口,既能零距离体验中医文旅活动,又能购买实惠

多多的商品。
全媒体记者 吕斌



究竟什么是痴呆? 高危人群需警惕

最近,在健忘门诊中,又遇到几个年轻的小哥哥、小姐姐,说自己记忆力下降,怀疑痴呆了。要出门了,已拿着钥匙呢,还要找钥匙;下楼忘记锁门了;在电视机前,看到熟悉的演员,叫不出名字;看完电影,没过多久,内容就模糊了;讲述电视剧内容时,张冠李戴……年龄不大,才30多岁,就健忘、注意力不集中,是不是就要痴呆了?

其实,经过详细的询问,他们都有一些共同特征:熬夜、睡眠不足或失眠、情绪紧张或

压抑、吸烟酗酒等,其中睡眠对记忆力的影响很大,长期剥夺睡眠,脑部神经得不到足够休息,必然出现记忆力下降,因此年轻人出现健忘不足为奇,健忘确实在低龄化。

上面的患者经过专业痴呆量表筛查后,只是普通的记忆力减退,不符合痴呆的诊断,只需改变不良的生活方式,慢慢被偷走的记忆力就会自然恢复,不必恐慌。

那么究竟什么是痴呆呢?痴呆有严格的诊断标准,一定是后天获得的(不是先天

的精神发育迟滞)、智能损害是持续性的(不是一过性的短暂意识错乱状态,至少持续超过4个月),意识清醒,同时具备语言、记忆、视空间技能、情感或人格、认知(概括、计算、判断等)至少三项能力下降,影响生活,才可考虑痴呆的问题。所以说,单纯一过性健忘不一定是痴呆,但是需要引起重视,由专业的医师帮您排查。

还有一类高危人群,也需要排查,包括6类:(1)家族父辈祖辈、姥姥、母亲等

出现过此类疾病者,提示老年痴呆风险较高;载脂蛋白E基因型阳性。(2)长期吸烟饮酒人群,肥胖“三高”的患者对脑血管损伤较大,易患该病;酒精中毒性脑病也可以出现痴呆。(3)文化素质及教育水平较低者,与社会接触较少(独居老人、社交孤立),中年期听力下降或丧失,同样易患该病。(4)女性危险系数高于男性。(5)头部多次外伤史,或接触过有毒物质的人群,脑炎,煤气中毒。(6)老年抑郁。
据健康网

秋吃茄子 低糖低脂

民谚道:“立夏栽茄子,立秋吃茄子。”也就是说,秋季正是吃茄子的好季节。

按颜色分,茄子有紫色、白色、绿色,以紫色最为常见;按形状分,有长的、短的、圆的,它们属于不同品种,但总体来说营养价值差别不大,都低脂低糖,含有一定的膳食纤维和钾,只是在一些营养素含量上稍有差别。《中国食物成分表》显示:同样是长茄子,相比白皮的,紫皮的钙含量高一些,花青素含量也更丰富,白皮茄子钾等营养素的含量则略高一些;同为紫皮,长茄子中钙含量多一些,圆茄子钾含量更丰富。

相比圆茄子,长茄子外皮更薄一些,肉质更松软,用来蒸、烤会更好,比如凉拌蒸茄子、蒜蓉烤茄子;圆茄子外皮较厚,肉质更硬实,用来炖、炒、烧更佳,比如红烧

茄子、土豆炖茄子。

茄子本身脂肪很低,只有0.2%,却特别能吸油,像炸茄盒(片)吸油率高达17%,意味着每吃100克茄子,就会吃进去17克脂肪,长期这么吃,很容易发胖。想要茄子吸油少,可以试试以下几个方法:一是先蒸熟,再用少量油炒或直接用调料拌着吃。蒸的过程中茄子吸收大量水分,饱和度增加,吸油能力大大减少。二是把茄子切成条状或块状,放入微波炉中,大火加热2分钟左右,待茄子软中带硬后取出,之后加油炒。三是把茄子切或撕成想要的形状,在茄子表面洒点水后再炒,这样做能加快细胞壁软化,从而减少茄子的吸油量。

很多人吃茄子习惯把皮削掉。实际上,紫皮茄子的皮中含有花青素,具有比

较强的抗氧化活性,它在预防心脑血管疾病和抗衰老方面有一定作用。但这种物质也容易妨碍人体对铁、锌等元素的吸收利用,所以贫血缺铁的人就不太适合吃太多茄子皮。日常吃素的人,本来铁的利用率就比较低,也不必特意去吃茄子皮。此外,茄子皮口感比较粗糙,如果消化能力比较差,或确实不喜欢吃,把茄子皮去了也无妨。如果没有这方面的担心,最好带皮吃。

过去,茄子在田地里生长,到了秋季,茄子中茄碱(也叫龙葵素,就是发芽土豆里的那种有毒成分)含量增加。被霜打过茄子水分含量降低,也会引起茄碱增加,过量食用会导致不舒服,于是便有了“霜打的茄子不能吃”的说法。但现在的栽培技术发生了很大变化,茄子多在温室大棚里生长,季节对茄碱含量的

影响越来越不明显。因此,对于现代人来说,霜降后仍可以放心吃茄子。还有一种传言称:生吃茄子能把胃肠里大量的油脂吸走。这种说法就完全没有科学根据了。而且,茄子中的茄碱可引起咽部瘙痒、发干、胃部烧灼、恶心、呕吐等问题,如果大量生吃,或吃了没成熟的茄子,有一定中毒风险。而加热可去除部分茄碱。此外,茄子生着吃口感也不好。

既然秋季适合吃茄子,那么如何挑出新鲜的茄子便很重要了,建议遵循以下几个原则:一看,新鲜的茄子表皮色泽自然鲜亮,不新鲜的茄子光泽暗淡;二摸,新鲜的茄子摸起来光滑,不新鲜的茄子则坑坑洼洼的,而且表皮皱缩,呈现萎蔫状态;三握,嫩茄子握起来感觉微微发软,手感发硬说明已经老了。
据《生命时报》

义乌市融媒体中心主办

2020义乌传媒中秋海参团购会

精选辽宁大连、烟台长岛、威海等无污染纯净海域底播刺参,以捕捞价直供义乌消费者。

9月23日至10月8日 每天上午8点至下午6点
地址:义乌广电大楼一楼大厅 电话:85381038

中秋节礼送海参,健康营养有面子!
大连野生即食海参238元/斤!
大连野生即食海参现场免费品尝!

历届海参节老客户到场有海鸭蛋、海捕大虾、野生鲍鱼等各种海鲜豪礼相赠!