



食疗解忧

□本报记者 张鸿鹏

春节回家过年,合家团聚,但不可避免的“烦恼”也接踵而至,舟车劳顿、水土不服、暴饮暴食等问题不可避免。

本报特邀福建中医药大学附属福州中医院药学部林娟副主任中药师为您把脉健康,献上一份健康秘笈。

三款养生汤

春节假期,有人走亲串友,有人在家补觉,有人胡吃海喝……一不小心就过度了。因此医生推荐以下三款养生汤,帮助大家调理身体。

动得多——养肝补肾



久行伤筋,筋归肝所主,骨为肾所主。养肝补肾,可应用杜仲、桑寄生、白芍、山药、枸杞子等中药材配膳食用,亦可按摩足三里、三阴交、涌泉穴,调理脾肝肾,强身健体。

食疗方——杜仲山药枸杞子煲鸡汤



材料 杜仲15克、山药15克、枸杞子10克、鸡半只。

制法 将杜仲、山药煎煮取滤液,用于炖煮鸡肉;枸杞子经开水焯过,加入制好的鸡汤中。

功效 养肝补肾健脾。

睡得多——益气健脾



久卧伤气。推荐食用党参、黄芪、人参片等中药材配膳或泡水喝,以益气健脾,扶正固本,对缓解疲劳很有帮助。

食疗方——党参北芪百合汤煲猪肉



材料 党参15克、黄芪15克、百合10克、瘦肉250克。

制法 将党参、黄芪、百合煎煮取滤液,用于炖煮瘦肉。

功效 补气健脾,调和五脏。

吃得多——运脾消滞



胃失受纳,脾失运化时,治宜运脾开胃、行气化滞,可适当服用陈皮、麦芽、谷芽、山楂等药膳汤水,亦可服用保和丸消食导滞。

食疗方——陈皮麦芽瘦肉汤



材料 陈皮5克、麦芽15克、瘦肉250克。

制法 将陈皮、麦芽煎煮取滤液,用于炖煮瘦肉。

功效 健脾开胃,行气消滞。

酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而,无论小酌怡情还是开怀畅饮,世界心脏联盟表示,任何饮酒都对健康不利。

最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康的影响越来越明显。

酒精是如何影响人体,使其变衰老的。

酒精耐受性逐渐降低

对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降,这是由于身体成分发生了变化。随着年龄的增长,激素的变化,比如一些与新陈代谢相关激素的减少,增加了人们对酒精的敏感性。反应时间和运动能力也会随着年龄的增长而减慢,而饮酒会进一步降低这些能力。

借酒浇愁愁更愁

不可否认,在短期内饮酒可以减少一些负面情绪。然而,从长期来看,饮酒者的焦虑感会加重,尤其是习惯性饮酒。

美国密歇根大学调查发现,在新冠疫情期间饮酒以应对焦虑等不良情绪的老年人更有可能报告他们的饮酒量增加。把酒精作为应对机制会适得其反。

酒催人老

此外,老年人在失去亲人时,往往会经历沉痛的悲伤,通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁症已经在老年人中很普遍,它会因饮酒而恶化。

损害决策制定能力

喝酒会导致判断失误,饮酒误事的例子比比皆是,如酒驾或做出不切实际的投资决定。

加速皮肤老化

酒精会使全身脱水,其中包括皮肤,会让人面相苍老。此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

让肝脏压力山大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

让已有疾病变本加厉

美国糖尿病协会称,饮酒后24小时内会发生危险的低血糖,会在短期内升高血压,还会增加患溃疡的风险,并妨碍已有的溃疡愈合。

与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物,将酒精和药物混合,要么减少,要么增强药物的预期效果。此外,有些药物已经含有酒精了。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用,当把它们和酒精结合起来时,就会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年人更加疲劳,增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

脑容量减少

长期大量饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素。

扰乱睡眠

许多老年人的生活习惯(如白天经常打盹、锻炼少、户外时间少)会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无法入睡或保持熟睡状态,从而加剧失眠。

造成身体脱水

酒精是一种利尿剂,这就是饮酒会造成小便增多的原因。因

此,你需要喝更多的水来补充流失的液体。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和车祸。酒精还会减缓大脑的活动,警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

形成酒精依赖

喝的酒越多,越有可能产生依赖。随着酒精依赖性的增强,人们会在饮酒时变得极度焦虑。他们喝得太多,以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时,就会处于一种过度刺激的状态,表现为精神紧张和出汗增多。

对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出,饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。

增加患癌风险

根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌。

(《北京青年报》)