

绿豆汤和中药能否和谐相处?

应根据病情的寒热虚实以及所服中药的性味而定

绿豆汤是解暑名品,具有消暑解毒、止渴利尿的功效。然而在民间,有着绿豆汤和中药不能同时服用的说法,很多人认为绿豆汤会削弱中药的疗效。事实果真如此吗?我们来听听火箭军特色医学中心中医科主任医师李军的讲解。

治热证可服绿豆汤

《本草纲目》记载:“绿豆味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”由于绿豆有解毒作用,从而产生了“吃中药不能吃绿豆,以免解药”的说法。其实,服中药时能否喝绿豆汤,不可一概而论,应根据病情的寒热虚实以及所服中药的性味而定。

由于绿豆有清热解暑、消暑除烦、健胃止渴、利水消肿的功效,因此对于外感风热、痈肿丹毒、暑热内侵等热性病,在服中药的同时喝点绿豆汤,能促进药效,促使病情好转。此类疾病主要包括中暑、咽喉肿痛、急性腮腺炎、口干、口苦、泌尿系统感染等热证实证。

另外,是否能喝绿豆汤还与所服中药的药性有关。比如在服用金银花、黄连、黄芩、黄柏、板蓝根等清热类中药时可以适当喝点绿豆汤,也可以起到相辅相成的作用。不过每次喝的量要控制在100毫升以内。

但是由于绿豆偏寒,患有慢性胃炎、关节冷痛、痛经等虚证寒证的人,在喝中药时就不宜喝绿豆汤。否则可能会加重病情。

在服用人参、黄芪、肉桂、附子、高良姜等温补类药物及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时,未经医生许可,不要擅自服用绿豆汤,以免减低药效,影响治疗效果。

哪些人不宜喝绿豆汤

绿豆汤虽好,也不是人人都适宜。从中医理论来讲,主要有三类人不适宜喝绿豆汤,要引起大家的注意。

- 1.脾胃虚弱的人。绿豆中蛋白质含量较多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。老人、儿童以及体质虚弱的人肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。
- 2.经期女性。女性经期时体质偏寒,若是饮用绿豆汤容易导致气滞血瘀,引起腹痛,加重痛经。
- 3.痛风患者。绿豆每100克含50至100毫克嘌呤,属于中等嘌呤含量食物。痛风患者,特别是有关节炎患者最好少吃。

绿豆汤怎么喝

- 1.别用铁锅煮。绿豆的活性成分大多



在表皮中,若用铁锅煮,绿豆皮中的类黄酮和金属离子会发生作用,形成颜色较深的复合物,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃不适。最好用砂锅煮绿豆汤。

2.煮时别放碱。煮汤熬粥要黏稠,有人就加点儿碱,但是绿豆中富含的维生素B是解暑特性的重要组成部分。如果加碱就会破坏维生素B以及类黄酮抗氧化成分,所以煮绿豆汤不要加碱。若想豆汤黏稠可加些燕麦片或糯米。

3.一次喝一碗。绿豆中含有低聚糖,过量饮用会导致胀气、消化不良甚至腹泻,所以每次一碗最佳。也不可天天喝,成人一周喝2到3次就可以了。

4.不能空腹喝。绿豆性寒,空腹饮用会对脾胃造成伤害。尤其四肢冰冷、腰腿冷痛的寒性体质的人,若是空腹饮用会加重症状,引发腹泻甚至慢性胃炎等消化系统疾病。

5.推荐食用方法——百合绿豆汤。准备绿豆20克、干百合15克或鲜百合30克、白砂糖5克、饮用水200毫升。绿豆去掉杂质用清水洗净,百合剥开用清水洗净。将绿豆放入锅中,加入清水烧开后,转小火煮至绿豆开花,再放入百合。待百合、绿豆熟烂时,放入白糖,待糖化开,盛入碗里即可。

(综合)

做有氧运动如何控制运动量?

俗话说,运动是良医。适当的运动不仅能强身健体,还能起到防病治病的效果。但是,你知道运动分为哪几种吗?又如何控制运动量呢?

日常生活中,运动分为三大类:

1.身体运动:这是一类没有明确健身、防病、治病目的的运动方式。它会引起全身骨骼肌的收缩和热量消耗,对健康有益。例如生活中常见的走路、扫地,甚至蹲便都算在内。

- 2.健身运动:这是一类有明确健身、防病、治病目的的运动方式,又称为体育锻炼。当出现超重、高血压、血糖高等症状时,都可以在科学用药的基础上通过运动辅助“治疗”。运动可以促进我们体内的侧支循环,可以形象地理解成“自身搭桥”,让其他心脏分支血管也给心脏供血。
- 3.竞技运动:一种追求挑战极限的运动方式,比如奥运会、马拉松、世界杯等等。

我们熟悉的有氧运动属于健身运动的一种,如快走、慢跑、游泳、爬山、骑自行车、跳绳、广场舞等。做有氧运动的好处有很多,能提高心肺功能、控制体重、抗焦虑、改善睡眠、改善侧支循环、改善冠心病患者的心绞痛等,在阳光下行走还能预防骨质疏松。

有氧运动虽好,但也要掌握好度,根据个人身体的实际情况进行个性化安排。专家提供了一个“有氧运动1357”小

口诀:

“1”指每天至少做一次有氧运动;“3”指每次有氧运动至少持续30分钟;“5”指每周至少要保证五天的有氧运动;最后的“7”是一个最简单的衡量运动量的标准,公式就是“运动中心率=170-年龄”。即我们在运动中的心率范围应在“170-年龄”之间。

(来源:科普中国)

25岁就要给皮肤抗老了?

近期,《乘风破浪的姐姐》热播,节目中的姐姐们容光焕发、精神状态饱满,让人羡慕不已。想和她们一样看起来光彩夺目,维持良好的皮肤状态很重要。其中,给皮肤抗老是护肤过程中很重要的一环。

一提到皮肤衰老,很多人觉得自己还年轻,这件事离自己还很遥远。但有时我们看到,一些中青年的脸上也会长老年斑。这是因为人的皮肤尤其是暴露部位,经常接受阳光(主要是紫外线)照射,很容易比其他部位提前进入衰老程序。随着时间的推移,老化的程度也会更突出,这个就叫“光老化”。

一般认为,25岁是个标志性年龄,绝大多数人在这个年龄皮肤开始走向自然老化。而暴露、非防晒部位因为自然老化和光老化的共同作用,皮肤会更早(早于

25岁)开始衰老。

25岁以后的皮肤,除了保湿、防晒,最需要做的就是抗氧化。

我们的身体生理代谢过程中会有很多副产物,其中有一类反应性分子物质(RMS)通常被称为“自由基”或“氧化剂”。当RMS浓度超过一定的阈值时,我们身体的细胞将会受到伤害和破坏。但我们的身体是强大的,自己能够在一定程度上中和RMS,从而限制其损害。

然而我们的皮肤,接触污染物以及紫外线照射都能够产生额外的氧化剂,这就超过了我们身体的清除能力,结果这些漏网的RMS对我们的皮肤持续造成伤害,就会引起皮肤的早期衰老乃至导致皮肤癌的发生。

现在研究还发现,污染尤其是空气中

的PM2.5,它被吸入呼吸道后,可以沉积在肺泡中,然后转移到毛细血管中,再通过血液循环分配到所有器官,包括人体最大的器官皮肤。

PM2.5通常与有毒化学物质如重金属或多环芳烃(PAHs)有关,一些光反应性PAHs在UVA(长波紫外线)暴露下会引起强烈的氧化应激反应。也就是说,空气污染和紫外线有协同作用,会一起增强对

皮肤的氧化伤害。

因此,25岁以后,除了要一如既往地做好保湿工作外,为了延缓皮肤尤其是暴露部位皮肤的老化,我们还要做到严格防晒,减少紫外线辐射皮肤产生的氧化剂,也可以外用抗氧化剂来直接对抗氧化应激对皮肤的损伤。在寒冷的冬季,我们还要做好防雾霾工作,这对皮肤健康同样非常重要。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社