■责任编辑：邱波 ■版面设计：元之笠 ■责任校对：张君梅 ■编辑邮箱：519393901qq.com ■联系电话：13034771195 5160311

遮拉特快讯

养生 YANG SHENG

2019年12月13日 星期五 3版

冬季养生保健小知识

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

虽然为了健康、减肥、美容等推荐每天多多饮水，但是在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，违反生理需求，就会造成反效果，水分超越身体必要量，细胞中水分含量上升膨胀，最坏的结果会引起"水中毒"，危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5~2L 水。每次的饮水量控制在1~2 杯。

朝喝盐水晚喝蜜

人秋后会经常觉得口渴，光喝白开水，不能抵御秋燥。人体水分，很快会被蒸发或排泄出体外，所以，应该"朝朝盐水，晚晚蜜汤"。就是白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方，同时还可以防止因秋燥而引起的便秘，一举三得。

盐有清热、凉血、解毒的作用，清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾，保持大便通畅，改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜 10～20 毫升，用温开水调服，不仅可以健脾和胃、补益气血，还有镇静、安神、除烦的作用。此外，盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠，可能会引起血压升高，而蜂蜜中钾含量较高，有助于排出体内多余的钠。

饮食注意预防秋燥

多吃一些清润、温润为主的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜、秋分养生虽然以多吃"辛酸"果蔬为主，但也不可吃得太饱太撑，以免造成肠胃积滞。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好，经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。

洗澡时间不要太长

秋冬季洗澡的时间不要太长，这样会使皮肤表层的油脂失去保护，让皮肤更加的干燥瘙痒，严重还会引起皮肤发皱、脱水。建议盆浴时间 20 分钟最好，淋浴的话 3 至 5 分钟即可。很多人很喜欢热水澡，尤其有些鸡皮肤的妹子，有"滚烫的水能洗去鸡皮肤"的心理。但是其实水温过高也会破坏皮肤表面的油脂，让毛细血管扩张，加剧皮肤的干燥。建议洗澡水温在 24 度至 29 度最佳。

秋冬季洗澡不要太勤快，很多人认为洗多了身体才会越来越干净，其实这样做只会让皮肤越来越干燥，反而会加重皮肤瘙痒的问题。导致表皮变弱，受到细菌和真菌的侵入，造成其他皮肤感染。

多睡一小时

中医认为，秋冬为阴令，秋时阴收，冬时阴藏。故秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，养收之道也；冬三月，早卧晚起，必待日光，养藏之道也。所以秋冬之季养生，注重阴之收藏及睡眠质量提高，则事半功倍。"秋季早卧早起，冬季早卧晚起"是此时主要的睡眠养生之道。具体睡眠时间，建议每晚亥时(即 9 点 -11 点)休息，争取在子时(11 点 -1 点)入睡。因为子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量也最佳，往往能达到事半功倍的养生效果。

正常人睡眠时间一般在每天 8 小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。头北脚南定位准确。人体随时随地都受到地球磁场的影响，睡眠过程中，人脑同样受到磁场干扰。人睡觉时采取头北脚南的姿势，使磁力线平稳地穿过人体，可以最大限度地减少地球磁场的干扰，使睡眠更加香甜。睡觉姿势张弛有度，身睡如弓效果好，向右侧卧负担轻。

多运动防秋乏

要避免中午感觉疲乏，让全天都能保持充沛的精力，多数健身教练的建议是多做些中等强度的锻炼，也就是让心跳达到目标心率 70%至 80%的运动。专家说："要倾听你身体发出的声音，如果你处在压力很大的工作环境中，那么剧烈运动或许不能让你感觉更舒服。做修复瑜伽效果可能会更好，这样你的大脑能够放松下来。"

健身专家称，理想的安排是一周进行两到三次高强度锻炼，并加入瑜伽、健走或负重训练等强度较低的项目。即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得舒适。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。

记得补充维生素

维生素在人体免疫系统中发挥着重要的作用，身体抵抗外来侵害时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此，秋冬季感冒流行季节，别忘记每日服用维生素 C 片剂，也可以多食用富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果，例如猕猴桃、橙子。

为使呼吸道黏膜经常保持湿润，还要补充维生素 A，最佳来源是茴香、胡萝卜和甘蓝。此外，经常吃一小撮核桃仁或葵瓜子，它们富含维生素 E。**摘自《养生之道》微信平台**

多吃六种水果可以补肾

想要补肾，不能只吃牛肉、羊肉等肉类，其实水果也补肾。那么你知道吃什么水果补肾呢？日常可以补肾的水果也很多，到底吃什么水果补肾呢？今天小编推荐六种可以补肾的水果！

1、葡萄

中医认为，黑色入肾，多吃黑色食物有助于补养肾脏。市面上的葡萄种类和颜色极多，最能补肾的是黑葡萄。黑葡萄不仅富含钙、钾、磷、铁等多种矿物质和丰富的维生素，还含有多种人体必需氨基酸，具有降血脂、养肾、抗氧化和提高免疫力等作用。大量医学研究证明，葡萄对肾炎患者的康复具有一定的辅助疗效。

葡萄营养价值虽高，但是俗话说"病从口入"，买来的葡萄要清洗干净才能吃。可以先在洗葡萄的容器里放适量水，然后放入两勺面粉或淀粉，来回翻腾葡萄，不要使劲地去揉，由于面粉和淀粉都有黏性，会把葡萄表皮的脏东西都给带下来。

营养学家建议，吃葡萄只要在食用前充分洗净果皮，整颗入口，连皮带子一起吃，这样营养就会达到"百分百"。"吃葡萄不吐葡萄皮"不再是一句绕口令，而是一句科学饮食的良言。吃葡萄后不能立刻喝水，否则很容易发生腹泻。食用葡萄后以间隔 4 小时再吃水产品为宜，以免葡萄中的柔酸与水产品中的钙质形成难以吸收的物质，影响健康。

2、桑葚

桑葚是补肾的佳品，多食用桑葚，可益气补肾。桑葚又叫桑果、桑枣，成熟的桑葚质油润，酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。桑葚味甘、酸，性寒。能滋补肝肾，补血养颜，生津止渴。可用于肝肾阴亏、腰膝酸软、目暗耳鸣、关节不利、津亏血少、口渴烦热、肠燥便秘等症。

经现代营养学研究发现桑椹里含大量的蛋白质、氨基酸和维生素，能补益肝肾，改善肾功能，减轻神经衰弱症状。而且它的营养价值相当于苹果、葡萄五倍左右，因为含有大量的膳食纤维，食用后可以促进肠蠕动，减轻肾脏负担，排毒养颜。

桑葚是由很多小桑葚密集成一卵圆形或长圆形形态的，比较难于清洗，稍用力，皮就破了，不用力就难于将缝隙中的脏东西洗净。清洗桑葚有小技巧，先用自来水不断冲洗，就可以将其表面的脏东西冲洗出去。最好再用淡盐水或淘米水浸泡 5 分钟。

3、黑加仑

黑加仑又叫黑醋栗、黑豆果、紫梅，黑加仑的营养价值极高，据科学家统计，每 100 克黑加仑当中含有 181 毫克的维生素 C、322 毫克的钾和多种钙、锌、磷、镁和铁等物质，具有降低血脂、养胃、抗氧化和提高免疫力等作用，实在不失为一种老少皆宜的果中圣品。

这种被叫做黑醋栗、黑豆果的水果还有很高的药用价值，经常吃的话可以通过里面一种叫做生物类黄酮的物质改善血管的通透性，同时还能延缓衰老和有效防癌。

黑色水果的黑色表皮中含有更多营养成分，大家在食用时，最好连皮一起吃。

还有 3 种水果有补肾功效，相信你也很好奇它们是什么，不妨跟着小编来看看吧。

4、黑枣

黑枣是黑色的，因此被誉为是补肾的佳品。因为传统医学讲究的是以色补色，肾脏按照五色属于黑色，因此黑色的食物对于肾脏的健康都非常有帮助，黑枣也不例外，因为黑枣的营养价值很高，被誉为"营养仓库"，补肾就是补元气，一个人元气足，体质就相对更好，也会更健康。

红枣注重补血，但是黑枣注重补肾，中医有记载，黑枣味甘涩，性寒，含有蛋白质、脂肪、糖类和多种维生素，其中以含维生素 C 和钙质、铁质最多，有补益脾胃，养胃阴的功效。想要养肾的可以多吃一点黑枣。

吃的时候别一次吃的太多了，适可而止就不会有副作用的。

5、栗子

板栗对人体的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美。历代著名中医都认为栗子味甘性温，无毒，归脾、胃、肾三经，补脾健肾，补肾强筋，活血止血，适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻，肾虚所致的腰酸膝软，便频，以及金疮，折伤肿痛等症，尤其对肾虚患者有良好的疗效。

唐代孙思邈称栗为"栗，肾之果也，肾病宜食之"，并指出，生食治腰，脚不遂。《本草纲目》也曾记载："有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚顿愈。肾主大便，栗能通肾，于此可验。"苏东坡有诗句云："老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方"。

但栗子生吃难消化，熟食又容易滞气，所以一次不宜多吃。饭后吃板栗易发胖，最好在两餐间当做零食吃。吃栗子除了要注意适量节制外，要警惕加入糖浆后短时间内外表变得格外好看的板栗。据媒体报道，现在很多商贩为了提亮板栗的"肤色"，加入化学上光剂。

6、木瓜

补肾水果在日常生活中都是比较常见的，比如木瓜。在诊断为肾虚之后或在日常生活中都可以食用这些具有补肾作用的水果。常食之，能够壮阳补肾。

研究发现，木瓜具有阻止人体致癌物质亚硝胺合成和提高人体免疫力的作用。现代医学证明，果实含番木瓜碱、木瓜蛋白酶、凝乳酶、胡萝卜素等，并富含 17 种以上氨基酸及多种营养元素。所以补肾可以吃些木瓜。

用木瓜 250 克，切片后放入 1000 克米酒或低度白酒中，浸泡两周后启用，每次饮用 15 毫升，每日两次，连服两周，能治肾虚阳举不坚和早泄。

除了以上六种水果可以补肾外，多吃黑色食物也有补肾的功效。**摘自《养生之道》微信平台**

脚冷可能是血管"病"了，伴有6种症状应去医院看看

天一冷脚冷怎么办？有的人会告诉你多吃"温/热性食物"，也有的人会告诉你用热水泡脚……

但是，这些方法只适合普通人，如果你感觉脚凉的同时还伴随一些其他症状，就有可能是血管病的信号。《生命时报》微信内搜索"LT0385"即可关注)采访专家，告诉你什么样的脚凉需要看血管科，同时为普通的手脚冰凉者定制一份"暖冬"手册。

受访专家：北京清华长庚医院血管外科主任吴巍巍；哈尔滨医科大学附属第四医院老年病科主任 田晓彦。

6 种脚凉要看血管科

当较大的血管功能出现障碍时，会影响血液运行输送，造成脚冷。如果伴随下面这些症状，最好及时到血管外科就诊。

1、走一段路就腿疼。医学上将肢体活动后疼痛称为"间歇性跛行"，即行走一段距离后出现肌肉酸胀疼痛，休息一会可缓解，再行走一段距离后又重复出现疼痛症状。有些患者不活动时也可出现明显疼痛，影响夜间休息，则可能提示疾病发展比较严重，一定要及时到血管外科就医。

2、腿肿。尤其表现为早晨起床后减轻、下午加重的肢体水肿，或各种突发的肢体肿胀，要小心静脉血栓。

3、腿或脚趾伤口不愈合。如果既往合并高血压或者糖尿病的老人，因为意外受伤出现肢体或足趾破溃，且经过 1~2 周也无法愈合，也可能是下肢动脉硬化闭塞或糖尿病足的表现，要及时到血管外科就医，否则破溃会继续扩大，威胁肢体甚至生命。

4、脉搏减弱消失。健康人可在手腕或脚面触及明显动脉搏动，如果搏动减弱或消失，提示动脉狭窄或堵塞，需及时就医。

5、搏动性肿物。颈部、肢体或腹部摸到搏动性肿物，搏动频率与心跳相近，提示可能存在动脉瘤，如不及时治疗可能会破裂危及生命。

6、静脉曲张。肢体青筋暴露，甚至出现瘙痒、发黑、破溃、静脉炎症等。

一部分人的手脚冰冷跟"末梢循环不良"有关，主要是天冷导致肢体末梢的小血管收缩、血液回流能力就会减弱导致的。可在生活中多从以下几个方面多加注意，就可以改善症状。

多吃抗寒食物，多吃低脂蛋白质，如鱼肉、家禽肉。多吃富含碘的食物，如海带、紫菜、海蜇、贝壳类等。多吃富含 B 族维生素的食物，如粗粮、豆类、动物肝脏等，能扩张末梢血管，加强神经对抗寒冷的能力。

烹调时为菜肴添加一些香料，生姜、葱、辣椒、胡椒、大蒜和咖喱等，可以促进血液循环。

按摩"保暖"穴位。经常揉搓手脚心，能改善末端血管的微循环状况，或按摩以下穴位。

涌泉穴：涌泉穴位于脚心部，用手掌快速揉搓，直到有热感为佳。

劳宫穴：劳宫穴位于手心部。一手握拳，揉搓另一只手的手心部，直到感到手心微热，再换另一只手，交替进行。

选好鞋袜手套。老人外出时，要穿戴保暖性能好的手套鞋袜，同时手足可经常擦些油脂。白天坐着时，腿上可以盖一条小毯子。鞋袜选择纯棉材质，不宜过厚，否则容易出汗，鞋内湿气遇到冷空气，双脚会感觉更冷。鞋底要厚，2~3 厘米为宜，薄底鞋隔寒效果差。

适度晨练。一早起来做做运动，让血液循环和新陈代谢加速，一整天都会充满活力，不容易发冷。散步、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。也可以在起床前，先用手按摩下肢。平时坚持慢跑、快步走、打太极拳等，都会让全身各个部位活动起来。

泡澡泡脚。每晚睡觉前泡脚，在较深的盆中加入 40 度左右的热水，让水漫过脚踝浸泡 10 分钟左右。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。每周泡一到两次澡，可促进血液循环，让身体暖和起来。**摘自《生命时报微信》**

痛风患者怎么吃？

每年一次的体检，肯定有一大波人被查出"高尿酸"。痛风，这个以前的"宫廷病"，现在已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。

在大家的印象里，痛风都是"这不能吃、那不能吃"的，对痛风患者来说，饮食控制确实极为重要！

高尿酸 / 痛风患者究竟该怎么吃？国家卫健委也发布过官方指导。今天，我们就一篇文章把它说清楚！

痛风饮食治疗总体原则——"三低一多"。三低：低嘌呤饮食、低(减轻)体重；低盐低脂饮食。一多：多(大量)喝水。

另外先说明一点，过去主张无嘌呤或严格限制富含嘌呤的食物，但同时也限制了蛋白质的摄入，长期会导致营养不良。

因此，目前最新的建议改为：主要限制含嘌呤高的食物。也就是说，饮食限制相对放宽了，但该严格的还是一样严格。

高尿酸 / 痛风患者不能吃什么？

首先，不吃动物内脏，少吃红肉。各种动物内脏，包括肝脏、肾脏、大脑、肠子等，都不要吃。浓肉汁、浓肉汤 / 鱼汤 / 海鲜汤等，也不要吃。各种红肉(牛肉、羊肉、猪肉等)，在痛风急性发作期，不要吃。

当痛风患者处于缓解期或高尿酸血症状态时，红肉摄取量控制在一天 50 克以内，但可以适量吃一些去皮的白肉。

其次，少吃海鲜类食物。长期吃大量高嘌呤海鲜，也是痛风的风险因素之一。尽量不要吃，急性期绝对不能吃的有(高嘌呤)：贝类、牡蛎和螃蟹等带甲壳的海产品；一些鱼类，如鲤鱼、鲫鱼、黄鱼等。

可以少量吃的(中嘌呤)：金枪鱼、鲈鱼等鱼类；小龙虾、河虾、大闸蟹(除了蟹黄)等。

再就是，减少脂肪摄入、减肥。脂肪本身会阻碍肾脏对尿酸的排泄，高脂饮食还会导致肥胖和代谢紊乱。所以吃"肉"要选脂肪含量低的；控制烹调用油，植物油 20~30 克 / 天；花生、核桃、瓜子等坚果含脂肪多，也要少吃。

本身比较胖的患者(单纯腰腹肥胖也算)，减肥本身就有利于代谢紊乱状态的改善，建议将体重控制在正常范围(BMI 18.5~23.9 kg/m2)。

还有就是，不吃精制碾米化合物。碳水化合物提供的能量占总能量的 50~60%，宜选择低 GI 食物。鼓励全谷物食物占全日主食量的 30%以上，全天膳食纤维摄入量达到 25~30g。

另外，严格戒酒、不喝甜饮料。急性痛风发作，药物控制不佳或慢性痛风石性关节炎的患者，应严格禁酒精。众所周知，喝酒增加痛风发作的风险，啤酒尤为显著，红酒风险相对小些。具体排序是陈年黄酒 > 啤酒 > 普通黄酒 > 白酒 > 红酒。

痛风患者喝饮料前要注意看一下配料表，添加"果葡糖浆"、"白砂糖"、"蜂蜜"的最好就不要喝了。

还有就是，不吃干豆，可适当吃豆腐、豆浆。很多人以为痛风患者不能吃豆类食物。但其实豆类的促尿酸排泄作用 > 含嘌呤高导致的血尿酸合成增加，所以不会影响血液中嘌呤的量。另外，豆类含丰富的蛋白质、膳食纤维、大豆异黄酮等有益物质，可以降低心脑血管疾病的风险。

因此痛风患者可适当吃豆腐、豆浆等豆制品，但不要吃干豆。

痛风患者可以多吃什么呢？

多喝水。每天多喝水，维持每日尿量 2000~3000 毫升，以促进尿酸排泄。但要注意，多喝的是白开水、淡茶水，矿泉水，不是"老火靓汤"，也不是可乐、奶茶。

大幅度增加新鲜蔬菜水果。多吃蔬菜水果有利于增加尿酸的排出量。蔬菜水果多富含钾元素，钾可以促进肾脏排出尿酸。足量的新鲜蔬菜，每日应达到 500 克或更多。水果摄入每天 250 克。蛋类，鸡蛋每日 1 个。

牛奶，可饮用牛奶和乳制品，尤其是脱脂奶和低热量酸奶，推荐每日 300 毫升。

其他膳食补充剂和维生素。樱桃，一项研究中，通过问卷报告，发现与未食用樱桃相比，吃樱桃 2 日的患者复发性痛风发作的风险降低了 35%。针对这一结果已提出了几种机制，但尚未得到证实，还需要进一步试验来验证上述结果。维生素 C，维生素 C 可能具有微弱但持久的降低尿酸作用。一项临床试验阐明了这点，该试验将非吸烟成人随机分为维生素 C 组(500 毫克)或安慰剂组，结果发现，维生素 C 使血清尿酸水平显著降低，而安慰剂组无明显改变。因此有必要进一步评估维生素 C 对痛风患者的影响。

总而言之，痛风患者在避免高嘌呤含量食物、酒类和甜饮料的同时，还得合理营养和减肥降脂来改善整体代谢功能，才能真正把身体调整好！

摘自《邵逸夫医院》微信平台

日本学者：吃饭快比吃得油更易胖

最近，日本冈山大学研究生院和保健管理中心的一项共同研究表明，吃饭速度是导致发胖的重要因素，并对健康产生极大影响。

研究小组以大学生为对象，就肥胖和进食方式之间的关系进行了为期 3 年的跟踪调查。结果显示，在热量水平差别不大的情况下，吃饭速度快者与吃饭速度正常者相比，发胖风险高了 4.4 倍，吃饭快的男性比女性受影响更大。

研究人员提出，与喜食油腻、吃太饱等其他进食习惯相比，吃饭过快更影响体重。专家提示，为防止中年后发胖引起高血压、糖尿病等，年轻人应注意及时改掉吃饭快的不良习惯。口腔护理和肥胖治疗领域的专家推荐，一口饭最好嚼 20~30 次。

摘自《中国医药报》