

我国历来有“苦口良药”之说,现代医学也证实苦味食品含有丰富的生物碱、氨基酸、苦味素及维生素、矿物质等,具有消暑、退热、除烦、提神、健胃的作用。

《黄帝内经》曰:“苦入心,苦走骨,骨病无多食苦。”苦味食物性寒、味苦,入心经。苦味属阴,能燥湿坚阴,有疏泄作用,能清除人体内的湿热,使其保持正常平衡状态,具有“除邪热,祛污浊,清心明目,益气提神”之功效。

湖南中医药大学附属第一医院心内科副主任医师曾英列举了日常生活中常见的苦味食品,蔬菜有苦瓜、莴笋、生菜、茴香、萝卜叶、苦菜等;水果有杏、胡柚、柑橘等;粮食有荞麦、苡麦等,饮料有苦丁茶、苦荞茶、咖啡等,还有苦杏仁、百合、白果、莲子等。

曾英说,心在五行中属“火”,在五色中是“红色”,可用“苦味”来调治。苦能调降“心火”,平衡阴阳,从而能保证心脏运行,带动血液和氧气输送到肌体各个器官和部位。



## 初夏食苦 清火安神

### 吃苦瓜治上火

**病例:**某公司小张因研发一项目,连续加班加点,生活极不规律。几天后,只见他眼睛有血丝,鼻子上也长出一个大红包,口干口苦,大便干燥,心烦意乱,非常痛苦。其母看到很是心疼,马上给他做了凉拌苦瓜这道菜,还让他喝苦丁茶,多吃蔬菜水果,注意生活规律。不久,小张的症状渐渐消退了。

**专家解释:**曾英说,小张是典型的上火表现,而苦味食物本身就具有清热祛火、解毒消炎的作用,是“火”的天敌。这里所说的火,是体内的一种邪火,如心火、胃火、肝火等,是因为正气不足而造成的。心火炽盛常表现为心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄等;心火上炎到头部可出现面红、口舌生疮甚至赤烂疼痛等症状。如果出现上述心火过盛的症状,可以适当吃些苦味食物清心泄火。

研究发现,苦味食物中有促进食欲、健脾开胃、消炎退热作用;含有蛋白质及大量维生素C,能提高肌体的免疫功能以及具有杀灭癌细胞的作用;含有苦甙和类似胰岛素的物质,具有良好的降血糖作用,是糖尿病患者的理想食品。苦味物质能增加心肌和血管壁弹性的作用,有益于提高微血管弹性和扩张血管,能抗动脉粥样硬化,调节血脂,预防血压升高,对心脑血管疾病有良好的保健作用。

最佳的苦味食物首推苦瓜,不管是凉拌、炒还是煲汤,都能达到祛火的目的。又如苦荞,含有黄酮类物质,其主要成分为芦丁,具有降低毛细血管脆性,改善微循环的作用,在临床上主要用于糖尿病、高血压的辅助治疗,被誉为“五谷之王”、三降食品。苦菜水煎剂对白血病的血细胞脱氧酶有明显的抑制作用,还可用于防治宫颈癌、直肠癌等癌症。

### 提醒

#### 吃“苦”过多腿不听使唤

**病例:**一年春末,老梁因腿骨骨折不得不下床。休养一段时间后,大夫拆了石膏,让他下地活动,有利康复。这时正值酷暑时节,老梁也变得焦躁不安。其妻听人说苦瓜消暑,就特意给老梁做了一道苦瓜炒芹菜。老梁夹起一口菜,感到入口凉滑,鲜香味美,顿时神清气爽,不知不觉就把一盘菜都吃了下去。看他吃得香甜,妻子第二天又如法炮制,老梁也吃了不少。以后,妻子接连不断地给老梁做苦瓜菜肴,什么干煸苦瓜、凉拌苦瓜、苦瓜汁、苦瓜虾仁汤,老梁也都美美地享用。谁知,一段时间后,老梁本来已经下地活动的腿,不知为什么感到格外沉重,一点不听使唤,怎么也迈不开步。妻子顿时吓坏了,急忙将老梁送进了医院。大夫仔细检查,又了解近来的饮食情况,说这是因为过多食用苦味食物所造成的。

**专家分析:**曾英说,吃苦味食物虽可以远离上火的烦恼,但苦味食物不可过食,而且因人而异。中医认为,苦属阴,骨也属阴,气同则入,所以苦走骨,骨得苦则阴更盛,表现为骨重而行动不便。因此,骨病不宜过食苦。

此外,苦养心,过苦伤心。苦寒伤胃,本身脾胃虚寒的人不宜过食苦味食品,否则容易引起恶心呕吐、腹泻等不良后果。同时苦味之品容易化燥伤阴,损伤人体的阴液,尤其老年人如果平素有形体消瘦、手足心热、午后低热、夜间盗汗等阴虚体质的表现,要避免过用清苦降火之品。

### 吃莴笋缓解冠心病

**病例:**一到夏季,宁大妈就容易犯冠心病,每次发作都很痛苦。一个偶然的机会,她去邻居家闲聊,得知莴笋能缓解冠心病症状,就买回来拌着吃。别说,还真不错,连续吃了一段时间后,冠心病症状确实缓解了许多。

**专家分析:**曾英表示,夏季心火当令,心火过旺而肾气不足,是心脏病的高发季节。另外,夏天天气炎热,人容易郁闷气恼,会伤及心脏,从而诱发心脏病。夏季吃些苦味食物,可以清心安神、清肺、健脾。

曾英说,当心脏虚弱时,要多吃些红色的蔬果,进补些调养气血的食物。例如多吃西红柿、红辣椒、红豆、红枣、花生、红薯等,进补如红花、熟地、人参等中药进行调补气血,强化心脏机能。(据《扬子晚报》)

本版主持人

医疗·健康新闻部主任:王淑云

电话:13939258016

E-mail:yjkw@163.com

鹤壁市健康教育中心

保健与健康讲座

## 预防口腔溃疡的好点子

1.很多患有口腔溃疡的人都是在过度劳累后发病或加重的,尤其是现代人生活紧张、精神压力大,口腔溃疡可以说是一种因生活状态不佳而导致的“文明病”,因此,要适当减压,放松精神,避免过劳,保证充足睡眠。

2.冬季感冒流行时喝上几包板蓝根,不但可杀死感冒病毒,同时也有预防口腔溃疡的功效。如果您已有口腔溃疡了,可用淡盐水或茶水漱口,保持口腔湿润。

3.患口腔溃疡的女性多于男性,尤其是妇女在月经前夕容易患口腔溃疡,这说明口腔溃疡的发生与女性体内的雌激素有关。女性一旦体内的雌激素减少,就容易患口腔溃疡。因此,女性朋友一定要注意保养,不要过度减肥;每日要摄入足够的蛋白质,经常食用能补充雌激素的天然食物,如大豆、洋葱等,维持体内雌激素的正常分泌。

4.如果您在试用了某种新牙膏或吃了某种从没吃过的食物之后患了口腔溃疡,就要考虑是不是过敏,立即停用、停吃。另外,建议用温水漱口,然后将少量原汁蜂蜜敷在溃疡面上,第二天溃疡就会明显好转。

5.口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象,因此应注意保持排便通畅。要多吃新鲜水果和蔬菜,还要多喝水,至少每天要饮1000毫升水,这样可清理肠胃、防治便秘,有利于口腔溃疡的愈合。

6.口腔溃疡患者多伴有维生素B2缺乏,用维生素B2、B6等维生素治疗是有效的。各种新鲜蔬菜和水果中都含有丰富的维生素和矿物质,因此可多吃黄色和深绿色的果蔬,至少每天要食用500克蔬菜和水果,以补充缺乏的维生素。此外,还应通过饮食牛奶、鸡蛋、小麦胚芽等来补充维生素A、锌等。

7.口腔溃疡也被认为是身体变弱的信号,因此您要加强运动、改善体质。



### 新发现

## 女性每天抹200种化学品

如果你不敢吃有毒的化学物质,那么也别在脸上抹。据英国《探索频道》报道,皮肤是人体最大的器官,涂在上面的各种化妆品成分会进入血液。统计数字表明,女性平均每天将至少200种化学物质涂在脸上、身上,其中的60%会在血液检测到。涂抹的化妆品包括润肤霜、粉底、腮红、眼霜、发胶以及头部或者脸部使用的香水。研究发现,润肤霜所含的化学物质超过30种,香水中所含化学物质超过了200种。

研究人员建议,尽可能选择天然护肤方式。比如,用盐与清水以1:5比例混合,按摩面部,20分钟后洗净,可以控油;苹果醋是天然的化妆品,用棉球在脸上涂薄薄的一层苹果醋,可以平衡肌肤酸碱碱性,消炎抗菌;用一小把干米粒在脸上轻轻摩擦2分钟,可以去死皮;将蛋白涂在脸上,等15分钟后洗净,可以润肤;将葡萄切成两半,在脸上擦20分钟,洗净。葡萄中大量的抗氧化剂可以减少皱纹。(据《生命时报》)

## 赤脚运动促进脑部发育

天气渐热,有没有适合这个季节的健身方法?所谓“树大根茂,人壮脚健。”褪去鞋子的牵绊,正是让我们双脚享受快乐运动的时候。你有没有兴趣试试呢?

### 赤脚锻炼降压防病

足底是很多内脏器官的反射区,被称为人的“第二心脏”。赤脚走路时,地面和物体对足底的刺激有类似按摩、推拿的作用,能增强神经末梢的敏感度,把信号迅速传入内脏器官和大脑皮层,调节植物神经系统和内分泌系统。

美国俄勒冈州研究学院针对赤脚走路做过一个有趣的研究。研究者在一块特制的垫子上布满了鹅卵石,100名志愿者每天在垫子上走1小时,每周走三次。经过16周的测试,专家们发现,几乎一半以上的志愿者在平衡能力方面有了明显改观,同时这些人群的血压也出现了显著下降。由此

推论,光脚锻炼在疾病预防方面有很好的作用。

此外,经常使双脚裸露在新鲜空气和阳光中,还有利于足部汗液的分泌和蒸发,增进末梢血液循环,提高抵抗力和耐寒能力,预防感冒或腹泻等症。

### 赤脚跑缓解冲击力

美国哈佛大学等机构的研究人员调查了美国和肯尼亚长期跑步者的脚掌着地情况。结果发现,那些长期穿鞋跑步的人,大多是用脚后跟着地,而那些经常赤脚跑步的人,大多先用前脚掌着地。

研究发现,在脚后跟先着地的情况下,即便是穿着有缓冲垫的跑鞋,足部受到的冲击力也能达到身体重量的3倍。但在前脚掌先着地的情况下,由于经过脚踝等处肌腱和关节的有效缓冲,冲击力会下降到只相当于体重的60%。由于这种冲击力的

长期作用可能导致疲劳性骨折或脚底筋膜炎,研究人员认为前脚掌着地的方式更为健康。

### 小孩赤脚增强体质

在日本,“赤脚”已成为一门正式课程。如爱知大学附属幼儿园特地将院内的水泥地面撬开搬走,换上沙土,以便让孩子们在沙地上尽情地赤脚玩耍。进行一段时间的赤脚训练后,80%以上的儿童体质明显增强,食欲增大,身高、体重增加较快。

让孩子经常赤脚行走,不但能增强足底肌肉和韧带的力量,还能提高踝关节的柔韧性,有利于预防扁平足。而赤脚时对足底穴位的按摩,还能调节包括大脑在内的器官的功能与作用,促进血液循环和新陈代谢,从而加快脑部发育,增强孩子的思维灵敏度和记忆力。

(据《现代快报》)