市場星報
全国数字出版转型示范单位
2017年11月 26 星期日 丁酉年十月初九 新闻热线62620110
传递健康 享受快乐
健康快乐周刊

小雪节气来临!

降燥热防抑郁 有这些小妙招

小雪是寒冷开始的标志,虽然有些地区还没下雪,但气温也大范围下降。专家提示,在小雪节气前后,应该要降燥热防抑郁。据《健康时报》

降燥热:生吃萝卜熟吃梨

梨具有润肺清热、养阴生津等作用。

对于燥热咳嗽型患者熟吃梨还能增加止咳的效果,这里有一个简单的食疗方供大家参考:取大梨1个,蜂蜜60克。将梨挖洞,去梨核,装入蜂蜜,置于大碗中,隔水蒸熟吃。每日服用1~2次。

而生萝卜可清热生津,凉血止血,化痰止咳,煮熟后的萝卜则偏于益脾和胃,消食下气。

所以,从清热生津的角度来说,冬天生吃萝卜效果更好。但需要注意的是,脾胃虚寒者不要生吃萝卜,最好煮熟以后吃,以免引起肠胃不适。

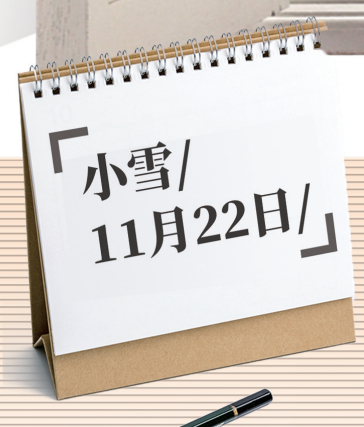
防抑郁:香蕉菠菜加全麦

小雪节气前后,天气时常是阴冷晦暗的,光照相对较少,此时人们的心情会受其影响,特别容易引发或加重抑郁症。因此,在饮食方面应有选择性地吃一些有助于调节心情的食物。

全麦面包:美国麻省理工学院的研究人员建议把面食、点心类食物当作可以吃的抗抑郁剂。吃复合性的碳水化合物改善心情,虽然效果慢一点,但更合乎健康原则。此外,冬季适度增加全麦面包、稀粥、糕点、苏打饼干等碳水化合物的摄入还有助于御寒。更令人欣喜的是,近来发现微量矿物质硒能振奋情绪,全麦面包等全谷类食物也富含硒。除了全麦面包外,鸡肉、海鲜等食物也含有较多的硒。

香蕉:当人体脑内5-羟色胺含量减少时,会出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列抑郁症状。香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质,这种物质类似化学"信使",能将信号传送到大脑的神经末梢,促使人的心情变得安宁、快活。因此,除了脾胃虚寒的朋友外,应适当增加香蕉的摄入。

菠菜:研究发现,叶酸摄入不足的人容易出现失眠、健忘、焦虑等抑郁症状。菠菜中富含叶酸,冬季应适当增加菠菜的摄入。此外,芦笋、猕猴桃、牡蛎、橘子、豌豆、黄豆和深绿色的蔬菜中也都含有叶酸,可以帮助我们抵抗抑郁。粗面粉制品、谷物颗粒、酵母、动物肝脏及水果等富含B族维生素的食物,对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。





扫码支付、智能小白、双失激活……

合肥居家养老开启"新技能"

02版

体检查出"肺结节" 患者不必太惊慌

04版

心肌梗死冬季多发 慢性病人群多注意

05版

脑卒中患者的良药 是来自家庭的支持

06版

星级编辑 蔡富根 版式总监 童珂 校对 吴巧薇
6 953356 967890