



Y 养生

心烦睡不着，喝补中益气汤

你平时是否有这样的感受，白天越累，晚上反而越睡不着？这种状态中医称为“虚烦不得眠”，是身体经脉太弱所致。

中医认为，睡眠其实是“阳入于阴”，如果整个人体气血阴阳都不够，经络就处于一个不通畅的状态，阳气入阴受阻也会造成睡不着觉。对于这种情况，要先补气再养阴，采用补养法治疗失眠。中医里有一个非常好的方剂——“补中益气汤”（黄芪、白术、陈皮、升麻、柴胡、人参、甘草、当归），服药的时机很重要，尽量白天吃。白天让自己的精力充沛，把中气补足了，到了晚上才能睡得好。千万不要晚上吃，因为晚上吃可能会导致兴奋，更加睡不着觉。

另外，对于“虚烦不得眠”的人，还有一个好方法就是，把手搓热了，用手掌的劳宫穴，也就是手心的地方对准肚脐部位，缓慢地做深呼吸，让意识跟着呼吸节律走，大家不妨试一下。

■ 据《生命时报》

M 美食 当归汤浸羊肉



在冬季食羊肉进补，似乎已成大家约定俗成的习惯，从营养上来说，羊肉中含有丰富的优质蛋白质和较多的脂肪，加上羊汤的温度能让身体暖和。

材料：羊肉500克，当归50克，生姜60克，蒜头50克，米酒20毫升，花生油、盐各适量。

做法：羊肉先洗净、切块，用开水烫过，沥干水备用；当归、生姜用清水洗净，生姜和蒜头切片备用；开锅下油，将姜片、蒜片下锅爆香，倒入羊肉炒至血水干后盛出。将爆香的羊肉与当归同放入砂煲内，加米酒、开水适量，大火煮沸后改用中火煮半小时，加盐调味后即成。

■ 据《广州日报》

T 提醒

升糖快能量高 烤红薯别多吃



冬季又是满大街烤红薯飘香的季节。数据显示，煮红薯的升糖指数GI是77，烤红薯GI则直接飙升到94，接近葡萄糖（100），因为烤的过程中部分蔗糖转变成了升血糖更快的麦芽糖。因此，对于血糖高的人，建议首选煮红薯，但也要少吃。吃红薯时最好搭配淀粉含量低、升血糖慢的食物，如叶菜、瓜茄类蔬菜以及鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质食物。

此外，血糖不高的人也不要吃太多烤红薯，除了升糖快外，红薯烤后失水，单位重量能量更高，吃完容易转化成脂肪堆积，让人长胖。

■ 据《中国妇女报》



冬季皮肤干痒？ 做好这三招可预防



最近天气干燥，很多人到皮肤科就诊，有说身上痒的，有说嘴唇裂口的，还有手脚皴裂的。

南方医科大学第三附属医院皮肤科主任周洗苡说，冬季气候寒冷干燥，人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液的分泌也会相对减少，皮肤干燥皴裂的情况确实比较常见。

如何有效预防和缓解皮肤干燥引起的各种不适呢？日常要注意以下三点。

■ 据《广州日报》

减少洗澡次数 不用太热的水

勤洗澡可以使皮肤保持干爽清洁，但在寒冷的冬天，要适当地减少洗澡次数。

天气变冷，人体内的新陈代谢能力变慢，此时皮肤分泌出的油脂减少，保护皮肤的作用就会减弱。此时，不宜用过热的水洗澡，用过热的水洗澡会破坏皮肤皮脂膜，还会把皮肤烫得又红又痒，进而用手去抓，又会损伤皮肤。

洗浴时少用或避免使用肥皂、硫磺皂等碱性过强的清洁产品，洗浴产品在清洁皮肤表面污垢的同时，化学成分也在刺激脆弱的皮肤，如果冲洗得不彻底，残留下来的洗浴品化学成分就会使得皮肤更加的干燥。

洗澡后3分钟内 全身涂抹身体乳

冬季皮肤干燥缺水，选用保湿润肤的护肤品必不可少，洗完澡后3分钟内全身涂抹身体乳。

脸部不要过度清洁，皮肤敏感者建议单纯用清水洗脸，洗脸后不要急着把脸上的水分擦干，留住些许水分，使脸部微微湿润，再涂抹一些面霜。

对于脚部皴裂的人群，洗脚后涂抹润肤露，特别是脚跟皴裂严重的部位，好转不明显时可尝试外用多磺酸粘多糖乳膏，在涂抹软膏的同时适当按摩，促进软膏的吸收。

冬天很多人感觉自己手非常粗糙，摸一下毛衣都能刮下一把毛，尽量避免用冰水和过热的水洗手，温水洗手后涂抹护手霜可以缓解手部皮肤的干裂。

对于皮肤本身就比较敏感的人群，可以考虑到医院开一些医用护肤品。

每天最少要喝2000毫升水

皮肤也需要喝水，这里的给皮肤喝水指的不单是使用各种保湿精华、补水精华，而是平时就要多喝水，每天最少要保证喝2000毫升的水，更有助于保持一个水嫩嫩的皮肤。

C 常识

沐浴露过期勿再用

沐浴露中含有很多的化学成分，若是使用了过期的沐浴露可能会对皮肤产生一定的刺激，出现肌肤发痒、泛红等问题，甚至可能引起皮肤过敏症状，严重者可能出现疼痛、丘疹、心慌等症状。过期的沐浴露，可以用来清洗马桶、地板、瓷砖等地方。

■ 据《医药养生保健报》

饭后两小时再喝酸奶

饭后马上喝酸奶达不到助消化的目的，而在饭后两小时喝较为合适。这是因为，只有当人体胃液的pH值较高时，才能让酸奶中所含乳酸菌充分生长，利于身体健康。饭后两小时左右，胃液已被稀释，pH值会上升到3~5，此时饮用酸奶最佳。

■ 据《保健时报》

X 新说

粗粮杂豆先泡再煮可补钙

对于很多食物来说，要想让里面的钙充分释放，需注意烹调方法，否则即使选的是高钙食物，也未必能补足钙。

比如粗粮和黄豆等钙含量较高，其中黄豆高达191毫克/100克，红小豆为74毫克/100克，小米为41毫克/100克。但这些食物中含有较多植酸，会与钙形成不溶性的植酸钙，影响钙的吸收。因此，建议大家烹调时先将其浸泡4~12小时，不但有助去除部分植酸，还能大大缩短烹调时间，使其更好消化吸收。除此之外，黄豆发芽后，植酸大量减少，钙等矿物质也更容易被吸收利用，所以黄豆芽是补钙的好食物。面粉中也含有部分植酸，将其进行发酵处理做成馒头，有助于将钙释放出来。

■ 据《生命时报》

冬天，“蒸水果”更适合孩子

冬天寒冷干燥，很多孩子都有上火、咳嗽、消化不良现象，常给孩子吃三种“蒸水果”，不仅可加强营养，还有治疗疾病作用。

蒸苹果。苹果泥中有丰富的维生素和矿物质，孩子身体虚弱时吃点蒸苹果能补充维生素和矿物质，有利增强体质。有些宝宝腹泻也可吃蒸苹果泥，对肠道有修复作用，可止泻。苹果泥最好饭前或饭后半小时食用，饭前吃增加食欲，饭后吃助消化。

蒸梨。宝宝感冒咳嗽，可以给孩子吃蒸梨。梨中有大量粗纤维、维生素、蛋白质和糖分，水分又充足，能清热降火、止咳化痰。梨偏寒，小宝宝生吃可能会让肠胃不舒服。而蒸后的梨，不仅润肺止咳，还能治便秘。做梨泥很简单：先把梨切成小块，放入搅拌机内打碎，再将梨泥放到蒸锅里加热，也可加入一些冰糖和川贝，效果更好。

蒸橙子。很多宝宝着凉、生病后总会一直咳嗽，推荐吃蒸橙子。橙子皮里的橙子油是镇咳药的重要成分，橙子也有润肺止咳功效。

■ 据《中国妇女报》

D 前沿

老人经常吃蘑菇 头脑灵活防痴呆



新加坡国立大学医学院的研究者发现，老人每周食用2份以上蘑菇，患认知障碍的几率降低超四成。研究认为，蘑菇中含有一种独特的抗氧化剂和抗炎剂麦角硫因，能降低认知障碍发病率。人类无法自行合成麦角硫因，它的主要来源之一就是蘑菇。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参试者对新加坡最常见的6种蘑菇（金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等）的食用量。研究中，1份蘑菇的数量约为150克，2份蘑菇相当于半盘。结果显示，与每周食用蘑菇不到1份的老人相比，每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。

■ 据《中国妇女报》