



## 支招

## 女性冬季如何补气血？

春生夏长，秋收冬藏。女性在冬季应该如何补益呢？

女性在14岁左右进入青春期开始有月经，直到45~55岁更年期绝经，其间还可能经历怀孕、生产、哺乳期等特殊阶段，都会造成气血的损耗。中医认为女性以肝为先天、以血为本，肝有藏血的功能，因而养肝血对女性来说尤为重要。

血虚的女性往往会呈现月经量过少的特征，面色苍白、容易头晕、失眠、月经颜色非常淡也是血虚的表现。

中医讲究，虚则补之，实则泻之。如果血虚的症状不明显，查血色素也没有被确诊贫血，那么可以通过食疗来养血，多吃一些动物肝脏、瘦肉、枸杞、桂圆、黑芝麻、大枣等药食同源的补血之物，也可以每天吃一小块阿胶糕来补血。

补血的同时还应行气，中医讲“气为血之帅”，阳气正常运行才能将血带到人体的五脏六腑，特别是对于气血不足的女性来说，在冬季不能一味地只补血，气血需一起补才行。



想要补气，可以通过食疗，在冬季多吃一些羊肉、萝卜炖排骨来温补，在汤中加入一些黄芪可加强补气的作用，也可以加入一些当归来补血。另外，也可以煮参汤来补气，体质偏热的人适合西洋参，而体质偏寒的人适合红参和高丽参。

据《北京晚报》

## 喝酸奶缓解口臭



口臭，主要是挥发性硫化物造成的，这些化合物来自口腔细菌和食物残渣。近日，四川大学华西口腔医院发表在《英国医学》杂志的一项研究发现，喝酸奶、吃发酵食品有助治疗口臭。研究表明，益生菌（如唾液乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、唾液链球菌和纹胞氏菌）可能通过降低挥发性硫酸化合物的浓度水平，在短期内缓解口臭。所以，想解决口臭，除了要保持牙齿清洁，还可多喝点酸奶，吃发酵制品。

据《生命时报》

## 看喜欢的书提高记忆力

美国贝克莱高级科学与技术跨学科研究中心的研究团队发现了一个让人爱上阅读的原因：随着年龄增长，大脑也会变老，而阅读有助保护人们的记忆力。研究成果已发表在《心理学前沿》期刊上。研究表明，定期、沉浸式的阅读能够强化老年人的记忆力。未来，研究人员将进一步就阅读的长期效果展开研究，也可以根据每个人不同的喜好，开发定制阅读治疗方案。据《生命时报》

四个方法  
让你暖起来

冬天手脚冰凉，其实是身体对我们的一种保护。我们身体里有遍布全身的血管供应营养与热量，维持着生命与体温。而在皮肤里则有一群“侦察兵”——冷觉和温觉感受器，可随着外界温度的变化，参与调节体表温度。当它们察觉到环境温度下降后，会触发皮肤末梢血管收缩，减少流向皮肤表面的血液，给皮肤“限制供暖”。让更多的血液流向心肺，为身体的核心器官保暖。由于手脚是该循环的末梢，自然会感觉到冷。

以下方法可以帮你让手脚暖起来：

**直接取暖** 使用热水袋、暖宝宝、电热毯等是最直接的方法，它们都是通过热传导的方式温暖身体。使用时不要长时间抱着，更不要过夜使用，否则容易发生烫伤。还应避免直接接触皮肤，可以用衣物或毛毯等隔着取暖。

**运动** 运动时肌肉收缩会产生热能，加上心率增快、血液循环加快，可以将热量传递到外周肢体。运动还能使身体的肌肉增强、增大，帮助御寒。

**泡脚** 泡脚暖身的原理很简单，一方面是热量的传递，另一方面就是脚部末梢血管感受到外界温度升高产生舒张，将体内的热量带到皮肤。但这个方法不适合下肢静脉曲张、下肢动脉闭塞及糖尿病患者。年纪大的人不建议每天泡脚，即使泡脚也不要超过15分钟，否则可能会导致血管舒张能力下降。

**关键部位保暖** 保护好头部、脖子、膝关节、脚踝等部位，整个人就会暖和很多。注意避免穿过紧的衣服和鞋子，它们会影响外周的血液循环。

指导专家：哈尔滨医科大学附属第二医院血管外科副主任医师 张天华

来源：《大众卫生报》

## 冻伤了怎么办？

寒潮容易让人出现冻伤。低温对人体造成的伤害统称为冷伤。0℃~10℃的低温对人体局部或全身造成的是冻疮。0℃以下的低温对人体局部或全身造成的急性冷伤性损害便是冻伤。因此，冻疮和冻伤在概念上有所不同，比冻疮更严重的便是冻伤了。

根据严重程度，冻伤可分为四度，一度冻伤是伤及了皮肤的浅层，皮肤出现红斑或蓝紫色斑，无水疱；二度冻伤是累及了皮肤的浅层和真皮层，表面形成透明水疱，并伴有红斑、水肿、瘙痒、疼痛等；三度冻伤是累及了皮肤的浅层、真皮层和皮下组织，红肿、疼痛明显，可出现血性水疱，感觉迟钝或消失，坏死组织脱落，可见肉芽组织；四度冻伤是累及了全层皮肤，并累及皮下组织及延伸至以下的其他肌腱、肌肉、骨骼。

发生冻伤，正确的做法如下：

1.对于轻的局部冻伤，外用冻伤膏涂抹；有破溃，要到医院包扎和换药；若冻伤引起了破溃感染，要口服抗生素，并于患处涂抹含有抗菌药和皮质激素的软膏，或冻伤膏，同时保持冻伤局部温暖和干燥，避免复发。

2.对于严重的冻伤，尽快脱离导致冻伤的环境，及时积极进行救治。对于全身性冻伤的患者，要做好全身和局部保暖措施，用温水进行局部快速复温，以40℃~42℃的温水效果为佳，待其体温恢复正常10分钟后，擦干身体，用厚暖被服继续保温，及时到医院救治。据《大众卫生报》

## 常识

## 脑供血不足多吃含钾食物

脑供血不足的原因非常复杂，可以多吃含钾食物来改善。钾是人体必需的微量元素，作用在于降血压，维持电解质平衡，帮助身体代谢多余的脂肪，促进血液循环，缓解脑供血不足引发的不良症状。据《大河健康报》

## 按摩不能消除甲状腺结节

甲状腺结节是甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织中出现的团块。有些结节内部是实体组织，有些结节内部充盈着液体。甲状腺结节不能通过按摩消除或疏通，否则反而会对结节造成刺激，引发结节进一步增大，严重者可能因按摩手法不当或力度过大导致甲状腺结节破裂，引起出血。因此患者不可私自按摩结节，以免导致不良后果。据《家庭医生报》

## 养生

## 化痰止咳看陈皮



陈皮，又名橘皮、广陈皮、新会皮、炒橘皮等，是芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。《本草纲目》言：“橘皮，苦能泄、能燥，辛能散，温能和。其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。脾乃元气之母，肺乃摄气之籥，故橘皮为二经气分之药，但随所配而补泻升降也。”其性味辛、苦、温，归脾、肺经，具有行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中的功效。

现代药理学研究显示，陈皮含挥发油、橙皮甙、黄酮和钾、镁、锌、锶等微量元素成分，具有抑菌、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、促消化、祛痰、保肝、降血压和神经保护等多种作用。

陈皮不仅能入药，还常可用作泡茶、煮粥、煲汤、烹调、做凉果等。陈皮、生姜是常用祛痰止咳对药。陈皮味辛、苦，性温，归脾、肺经，可理气和中、降逆止呕、燥湿化痰；生姜味辛，性微温，归肺、脾、胃经，可以散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两味合用，能起到降逆止呕、行气化痰、散寒止咳的作用。

杨玲玲 据《人民日报》

## 美味

## 冬菇煮白萝卜



不久又将迎来降温，大家吃滋补食材较多，也需要一些清淡易消化的食物调节一下，例如萝卜。萝卜在飞水后可去除大部分萝卜中的腥味，而且容易让冬菇入味。

**材料：**白萝卜300克，冬菇50克（水发后），葱花、姜片、香菜段各15克，花生油、盐、蚝油各适量。

**做法：**白萝卜切半厘米条形飞水备用。开锅下油，放入白萝卜翻炒均匀，加入适量水和姜片，用大火烧开，下冬菇后中火慢煮收汁，以盐、糖和蚝油调味，撒上香菜和葱花煮开即可。