

不吃藥也能敗冬火

與幹燥的秋季一樣，寒冷的冬季裏人們也極易上火。原因主要有兩點：一是本就幹燥的冬季再加上供暖，可謂“幹上加幹”，導致陰陽失衡而上火；二是天冷人們愛吃火鍋或燒烤等暖身食物，本就溫熱的牛羊肉，搭配葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料，人就容易因積熱而上火。當上火癥狀較輕，無需服藥時，不妨通過改善生活方式，滅掉體內的“火苗”。

多喝白開水 喝水能加快新陳代謝，冷卻體內燥熱，緩解煩躁的情緒，建議每日至少飲水1200毫升(約2瓶礦泉水)。

屋裏放盆水 冬季上火多因“燥”，除了給身體補水，還應給幹燥的空氣加濕，有利于機體抵禦病菌的威脅。可使用加濕器、放一盆水、常開窗通風等，保證濕度在30%~60%之間。

早睡晚起 熬夜會損耗陰氣，肝臟得不到充分休息，引起頭暈、眼幹、易怒、兩眼發紅等肝火旺盛癥狀。冬季應適當延長睡眠時間，建議晚上10時前睡覺，早上6時後起床。

常揉肚子 面對上火引起的便秘，可嘗試輕揉肚子，增加胃腸蠕動，通便後火氣往往會消散。方法是：單手以肚臍為中心順時針向外畫圈，堅持5分鐘以上，直到腹部微微發熱。晨起和睡前按摩效果較好。

適量運動 散步、慢跑、打太極拳等運動可排解煩悶，澆滅心火，增強體質。但要注意兩點：早上鍛煉最好等到太陽出來後；運動以微微出汗為宜。

按摩降火穴 常按3個穴位有降火功效：1.照海穴，位于足內側，內踝尖下方凹陷處；2.涌泉穴，位于腳掌前部1/3、腳緣兩側連綫處；3.合谷穴，即虎口。按揉時間不宜太長，也不宜用力過猛，以5~10分鐘感到微微酸脹為宜。

需要注意的是，很多人往往不加思考地胡亂去火。一些廣為流傳的方法雖有可取之處，但并不適用於所有人，用得不對反而讓身體“火上澆油”或寒熱交加，以下3種錯誤行為最為常見：

靠喝涼茶去火 涼茶多由金銀花、菊花、黃芩等組成，性寒，適宜實火患者，但虛火患者喝涼茶可能“涼上加涼”，還可能導致胃疼、腹痛、腹瀉。女性月經期間、風寒感冒患者也不宜喝涼茶。

猛吃苦味去火 蒿苳、生菜、苦瓜等苦味食物有助清心瀉火，但不可過食或長期食用，尤其是老人，吃多了會損傷脾胃，引起惡心、嘔吐等不適。

天天喝菊花茶 菊花茶有清火解毒的功效，但不宜天天喝，平時怕冷、一吃涼就胃痛的虛寒體質者長期大量飲用，會使體質越來越寒，免疫力降低。

石榴是催情藥



石榴是一種超級食物。據《印度時報》報道，英國愛丁堡瑪格麗特女王大學完成的一項新研究發現，石榴能顯著提升男女性欲，是一種天然的催情藥。對男性來說，其效果堪比偉哥。

這項研究涉及58名21~64歲的參試者。研究人員讓每位參試者每天喝一杯石榴汁，測試其雄性激素水平和血壓，並利用科學方法測量了11種情緒變化情況，其中包括害怕、悲傷、內疚、害羞和自信等。兩周之後的測試發現，所有男女參試者雄性激素水平都顯著提高，幅度從16%~30%不等。另外，這些人的積極情緒增強。

科學家表示，對男性而言，雄性激素水平的提高意味著男性體徵表現更明顯，比如，胡須更濃、嗓音深沉和性欲更強。女性腎上腺和卵巢也會產生一定的雄性激素，這能提高女性性欲，增強骨骼和肌肉。此外，石榴有助于防止心臟病和改善血液循環，這也能幫助提升性能力。

吃香蕉六功效

英國有句諺語：“一日一蘋果，醫生遠離我。”其實，香蕉的功效也和其相當。香蕉包含維生素A、B族維生素、維生素C和維生素E；除此之外，它還富含鉀、鎂、鐵等礦物質。《印度時報》近日盤點了香蕉的有益功效。

保持骨骼健康 香蕉裏存在的益生菌能更好地吸收身體內的鈣質，有助于骨骼健康。

控制血壓 研究表明：香蕉裏的鉀元素能够控制血壓水平，也有助于降壓。

改善腦力 香蕉是B族維生素的很好來源，有助于振奮神經功能和提高學習能力。

降低中風風險 研究顯示：經常食用香蕉有助于降低人們患上中風的風險。香蕉富含抗氧化劑和膳食纖維，常吃這種水果還能降低人們患上癌癥的風險。

增強消化功能 香蕉中含有的益生菌有助于人體生成能更好地吸收營養物質的生化酶，從而提高人體的消化能力，防止不友好的細菌損害身體。此外，香蕉還具有收斂性質，生香蕉治療腹瀉的效果很好。

減輕便秘 香蕉中含有的果膠能够緩解便秘，吃熟透的香蕉還可以潤腸。

葡萄幹能防癌

葡萄幹又香又甜，營養豐富，許多營養還高于葡萄，每天吃一把能很好地改善貧血。

葡萄幹能防癌 近年研究還證明，葡萄幹有防癌效果，其中的白藜蘆醇，可有效地防止細胞癌變或抑制惡性腫瘤的增長。

葡萄幹含鐵豐富 許多女性常有臉色蒼白、手脚冰涼的癥狀，這是輕度貧血的表現，每天一把葡萄幹就可以改善。研究發現，葡萄幹的含鐵量是新鮮葡萄的15倍，另外葡萄幹還含有多種礦物質、維生素和氨基酸，是體虛貧血者的佳品。

葡萄幹促進消化 葡萄幹中含有酒石酸，可幫助胃腸道消化。葡萄幹中的膳食纖維，還能吸咐腸道壁的毒素，促進排毒。

葡萄幹保護心血管 研究顯示，葡萄幹能降低膽固醇，防止血栓形成，預防心血管疾病。它還含有類黃酮成分，有抗氧化作用，可清除體內自由基，抗衰老。

女性可以每天吃一把葡萄幹，約30~40克，堅持15天，即對改善體虛貧血有一定效果；並提高免疫力，促進消化。不過，葡萄幹含糖量較高，糖尿病患者不宜多吃。

五招調“血稠”



很多中老年人拿到體檢報告後，常會看到一條提示：血液黏稠度過高。這是什麼意思？有哪些危害？這要從血液黏稠的原因說起。

血液黏稠在醫學上叫高黏血癥，在中老年人中多見。很多人往往把血液黏稠和高血脂混為一談，其實不是一回事。高血脂是指血脂水平偏高，血液黏稠是指血液黏稠度過高。血稠程度受多種因素影響，諸如進食、飲水、運動、機體代謝狀況和外界環境、不同季節、時間和氣候等。對一個人來說，血稠程度不是一成不變的，而是處于時高時低的動態變化中。

對一般人而言，即使醫生告訴你血液黏稠，也不要過分緊張。因為人體有較強的調節能力，能自動維持血液內環境的平衡和相對穩定，一般不需特別治療。而且絕大部分血稠都與不健康的生活方式有關，祇要健康生活、規律飲食，多可自愈。但中老年人血稠應重視，因為血液黏度增高、心腦血管易缺血缺氧，增大心臟病風險。

血稠的信號多表現為臟器缺血：腦缺血時頭暈、嗜睡或失眠多夢；眼缺血時有陣發性視物模糊；心缺血時多有心悸胸悶、惡心等癥狀。如果中老年人有上述癥狀，而又沒有明確的心腦血管病史，應及時就醫。通過血液流變學檢查，以及血壓、血脂、血糖等項目的檢查，就能判斷是否血稠。一旦發現血稠，應從以下幾點調整生活方式。

多喝水 很多人血稠是因為喝水少、出汗多、血液濃縮所致，夏天這種情況尤為明顯。飲水可使血液變稀，但要講科學。要掌握好時機，如清晨起床、三餐前1小時、晚間就寢前可喝水約200毫升。這裏的水就是白開水，果汁、碳酸飲料或者濃茶水稀釋效果不佳。

多放鬆 中青年血稠往往與情緒緊張焦慮、壓力過大、經常熬夜、睡眠質量差有關。建議放鬆心情、疏解壓力、規律作息、保證睡眠。

戒烟酒 香烟中的各種毒性物質能破壞血管內皮功能，增加血小板聚集，加速紅細胞凋亡；大量飲酒也會加重心、腦血管缺血缺氧癥狀，所以希望大家戒烟限酒。

多吃素 動物內臟含有大量膽固醇，可加重血黏稠程度，促使動脈硬化。甜食糖分多，能升高血液中的甘油三酯，也可提升血液的黏稠度。故三餐宜清淡一些，以素為主，粗細糧搭配。

多運動 血液黏稠的人應該多運動，有時間就多走走，動一下，可以使血液的流動速度變快，加快身體代謝，防止血液黏稠。推薦散步、慢跑、太極拳、游泳等輕中度有氧運動，每周3~5次，每次半小時到一小時，當然運動之後不要忘記補充水分。

防幹燥三妙招

眼幹眨眼 促進泪液的循環和分泌有一個很簡單的方法——多眨眼。工作間隙，先遠眺2分鐘，然後做1分鐘眨眼運動，60次左右即可，最後閉目休息2分鐘。

口幹吞津 中醫裏有種“吞津養生法”。每日晨起，微閉口唇，舌抵上腭，當嘴裏的唾液增加到一定量時，隨意念將其緩慢吞下，反復3~4次。津液主要有滋潤、濡養的作用，有益于保持口咽部的濕潤，但不要舔嘴唇，因為唾液中含有澱粉酶、溶菌酶，嘴唇會越舔越幹。

手幹搓手 雙手皮膚幹燥的人可以兩手抱拳，從虎口接合、捏緊，再轉動雙手，直到兩手感到暖烘烘的，能促進血液循環和新陳代謝。

靜息心率高 早亡風險大

近期，《加拿大醫學會雜誌》上的一項最新結果表明，靜息心率高，發生早亡的風險較大。

靜息心率(或脈搏)是指在清醒、不活動的安靜狀態下，每分鐘心跳的次數。

正常人的靜息心率为每分鐘60~100次。研究者對200多萬名病人進行分析後發現，與靜息心率每分鐘60次的人相比，靜息心率每增加10次，死于心臟病或中風的風險就會上升8%。

糖尿病女性 易患心臟病

空氣污染是心血管疾病的一大誘因，而一項美國最新研究表明，糖尿病女性患者似乎更容易受影響。她們長期接觸受到污染的空氣後，罹患心血管疾病的風險會高得多。

這項成果發表在新一期《美國心臟病協會雜誌》周刊上。負責研究的哈佛大學助理教授哈特在一份聲明中說：“我們分析了年齡、心血管病家族史、體重、吸烟狀況、居住地區等因素，沒想到糖尿病是最大的易感因素。”

哈特等人分析了10萬多名美國女性的健康與污染空氣接觸數據，這些女性都參與了一項名為護士健康研究的大型長期女性健康調查研究。1989年~2006年期間，

她們中有約7000人患心血管疾病，其中冠心病3800多例、中風3200多例。

研究顯示，所有女性在長期接觸受到污染的空氣後，心血管疾病風險均有輕微增加，但在患有糖尿病女性的身上，這種風險增加較為明顯。每立方厘米空氣PM2.5微粒每增加10微克，糖尿病女性患者的心血管疾病風險就會提升44%，其中中風風險提升66%。

此外，年齡在70歲以上的女性以及肥胖女性也容易受空氣污染影響而患心血管疾病。但哈特也指出，這項研究的一個不足是，參與人群主要是中老年白人女性，有關結論是否適用於男性以及其他族群尚需更多研究。

塗抹生姜酒 腋臭去無踪

取生姜30克切碎，浸于一般的醫用酒精中，封瓶1周後提取濾液，裝瓶備用。用棉籤或棉球蘸濾液搽于腋窩處，每天2~3次，連搽1個月。

點評：專家指出，治療腋臭的基本原則是保持局部的清潔，去除分泌物以減少細菌的繁殖。而生姜具有解毒殺菌的作用，當生姜中的姜辣素進入體內，能產生一種抗氧化本酶，它有很强的

對付氧自由基的本領。還具有顯著抑制皮膚真菌和殺死滴蟲的功效。但是生姜祇能減輕癥狀，短效消除腋下的臭味，并不能根治。根治腋臭還是需要到正規醫院接受手術治療。

而中醫認為腋臭是由濕熱內鬱引起的，腋臭的臭氣是由于發汗冒汗所致，所以腋臭患者平時飲食宜吃清淡、不油膩的食物，忌烟、酒和刺激性食物。

“保胃戰”如何打贏

胃不好怎麼辦？胃不好，意味着吃貨可能要與美食佳肴擦肩而過；胃不好，意味着胃痛、胃脹、反酸經常伴你同行；胃不好，意味着心情也跟着不好……那麼，胃不好時該怎麼辦？專家建議從飲食、精神、起居、運動4方面進行調理，其中飲食排在養胃第一位。

3類人是胃癌高發群體

一是有腫瘤家族史的人 在兩三代的親屬中，有得過消化系統腫瘤或者其他腫瘤，其得胃癌的幾率就會更高。比家族中患癌成員的最小年齡提前10年左右，做專業的腫瘤篩查，針對胃癌應做胃鏡檢查，每隔3年做一次，具體可根據醫生建議。比如家族中患癌成員的最小年齡為55歲，那麼在40歲時就應做第一次胃鏡檢查。

二是長期吸烟、飲酒者 特別愛吃燙食、腌制和燒烤食物、高鹽食物等不良生活習慣的人。這些習慣會對

胃造成較嚴重的損傷，應及時調整。

三是胃潰瘍、慢性胃炎等胃病患者 患有這些疾病的人要積極治療，防止疾病進展，並定期去醫院復查。

護胃小貼士幫你打贏“保胃戰”

白領們如果平時工作時需要應酬，為了兼顧身體與工作，切忌不要空腹喝酒，可以在喝酒之前先吃一點東西墊一下胃，但也要盡量避免宿醉。

每天大便後，不要馬上“說再見”。大便的顏色和質地都可以告訴我們很多“身體信號”。如果發現不對就要及時就醫。

宵夜一般不能吃太飽，吃太飽會增加胃部負擔。飯後如果馬上睡覺，就會引起胃食管反流，對我們胃部損害很大。



獨居要備好養胃小藥箱

現代白領在大城市裏打拼，一般總是選擇獨居，因此一旦胃部疾病突發，家中的小藥箱就要做足準備。有消化科醫生表示，應對突發性的胃脹、胃部疼痛，患者家中可以常備達喜片(化學名：鋁碳酸銹咀嚼片)和嗎丁啉等藥物，來緩解以上這些胃部不適的癥狀。俗話說：“胃病三分治，七分養。”