

中医应对疲劳有良策

疲劳是身体处于亚健康状态时发出的“求救信号”。亚健康状态下的疲劳，通常是长期的不良生活方式引起的，如缺乏运动、饮食不规律、睡眠不足、长期熬夜、精神压力大等。这些因素会导致身体的免疫力下降、代谢紊乱，从而出现疲劳、头晕、记忆力减退等症状。

从中医的角度看，疲劳是人体气血阴阳失衡的表现。中医认为，人体的生命活动依赖于气血的运行和阴阳的平衡。如果气血不足、运行不畅，或者阴阳失调，就会导致身体出现各种不适症状，其中疲劳就是常见的症状之一。

那么，中医应对疲劳有何良策？

1. 食疗养生。中医食疗是缓解疲劳的一种有效方法。可以根据不同体质和症状，选择适合的食物进行调理。例如，对于气血不足的患者，可以适当多吃红枣、桂圆、阿胶等食物；对于阳气不足的患者，可以适当多吃羊肉、核桃等食物；对于阴虚火旺的患者，可以适当多吃百合、银耳、雪梨等食物。

2. 情志调节。中医认为，情志失调也会导致疲劳的产生。因此，要学会调节自己的情绪，保持心情舒畅。可以通过听音乐、阅读、绘画等方式放松心情，缓解压力。同时，避免过度焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪的产生。

3. 中药调理。中医可以根据患者的具体症状和体质，采用中药进行调理。例如，对于气血不足的患者，可以使用黄芪、党参、当归、熟地黄等中药补气养血；对于阳气不足的患者，可以使用附子、干姜、肉桂等中药温阳散寒；对于阴虚火旺的患者，可以使用生地、麦冬、玄参等中药滋阴降火。

4. 针灸推拿。针灸和推拿是中医的传统疗法，可以通过刺激人体的穴位，调节气血运行，缓解疲劳。例如，针刺足三里、关元、气海等穴位，可以补气养血，缓解疲劳；推拿背部的膀胱经和督脉，可以疏通经络，调节阳气，缓解疲劳。

让我们重视疲劳问题，关注自身健康，以积极的心态和科学的方法应对疲劳，拥抱健康美好的生活。来源：光明日报

老年人饮食真的越清淡越好吗？

有些老年人认为饮食越清淡越好，盐、油、肉等吃得越少对身体越有益处，也很少吃蔬菜、水果。然而进行常规抽血检查，他们的检查结果往往不太乐观，钠、钾、总蛋白、白蛋白等指标大多低于正常值范围。这样的老年人不在少数，特别是没有和孩子一起居住的老年人。

那么，对于喜欢清淡饮食的老年人，该如何科学饮食呢？

食用盐要按量吃

钠主要来自我们吃的食用盐和腌菜。老年人最好不要吃腌菜，腌菜中的钠含量较高，还有致癌风险。钠对人体有很多作用，比如参与水代谢，维持酸碱平衡，参与心肌和神经的调节工作等。高血压固然与吃盐过多有关，但长期低钠饮食会导致心肌和神经功能失调。

水果蔬菜蒸着吃

钾和维生素主要来源于水果和蔬菜，人老后牙齿松动、脱落，蔬菜、水果的摄入量减少，会导致钾和维生素缺乏。

长期低钾会引起肌无力、疲劳、恶心、呕吐、便秘、嗜睡和心律失常等。维生素B1缺乏会引起消化不良和脚气病，维生素B2缺乏会引起口角炎、咽炎、唇炎和舌炎等，维生素B6缺乏会引起脂溢性皮炎、贫血等。叶酸缺乏会导致心脑血管疾病、舌炎、唇炎、皮肤色素沉着等。

日常生活中，老年人可以将蔬菜蒸或炖着吃，把水果蒸着吃，但要注意蒸的时间不宜过长。



图片来源网络

蔬菜、水果蒸炖后会丢失大部分维生素，建议老年人可同时口服B族维生素、叶酸、维生素C、维生素E等补充剂。维生素E是脂溶性维生素，吃多了体内会有蓄积，每天口服100-200毫克即可。

食用油可换着吃

油主要来自各种坚果、动物油脂、植物油。油是细胞膜的组成成分之一，还可以提供能量。1克油脂可提供9千卡能量，让人

不容易感到饥饿。油还可以提供人体所需的2种必需脂肪酸：亚油酸和亚麻酸。油摄入量过少会导致供能不足、营养不良、视力障碍等，并使皮肤粗糙没有光泽、头发干脆易脱落。

那么，吃什么油更利于健康呢？动物油的脂肪酸中，饱和脂肪酸较多，胆固醇含量高，而植物油中的饱和脂肪酸较少。因此，不推荐将动物油作为主要食用油。橄榄油对心脑血管有益处，但是橄榄油中含有的必需脂肪酸较少(含亚油酸7%、

含亚麻酸不到1%)，长期食用，体会会缺少必需脂肪酸。

除了经常吃的各种植物油，大家还要注意添加亚麻籽油，其亚麻酸含量达57%。

亚麻酸是鱼油的主要成分，可降低血压、血脂、血糖，增强记忆力，预防眼部疲劳，提高免疫力等。但是亚麻籽油不可高温加热，适合凉拌菜或炒菜出锅后再放。

老年人每天摄入量应在20-25毫升。若单纯通过成品油摄入，有人可能感觉过于油腻，可把坚果(花生、核桃、芝麻、瓜子等)炒熟研成粉末，放到粥或炖的菜中，每天大约50克，这样饭菜既香又没有油腻感。

蛋白质得挑着吃

长期蛋白质摄入不足会导致抵抗力下降、疲倦无力、食欲下降、消化不良、下肢浮肿、失眠、贫血等。那么，如何合理摄入蛋白质呢？

肉类是很好的蛋白质来源，此外，还有一些素食可提供蛋白质，大家可以了解一下这类食物蛋白质的含量：腐竹、干豆皮含45%、黄豆、黑豆含36%、豆腐干、肉类、干豆类含20%、鸡蛋含12.5%、米、面、黄豆芽、豆腐含10%、豆浆含5%、牛奶含3%、蔬菜、水果的蛋白质含量少于1%。

虽然食物中都含有蛋白质，但大家要注意摄入含优质蛋白质的食物，它们的蛋白质含量高、易吸收。含优质蛋白质的食物包括肉、蛋、奶、黄豆、黑豆。米面虽不是优质蛋白质，但是吃的时候加入黄豆或黑豆一起吃也就同时摄入了优质蛋白质。

饮食与健康密切相关，老年人要优化饮食结构，切不可极端饮食。木子

如何选择儿童牙膏产品 中消协发布提示

记者从中国消费者协会获悉，2024年下半年，中国消费者协会对市场上常见销售的25款儿童牙膏产品进行了比较试验，样品分别从线下、线上多渠道购买。本次试验委托中国检验检疫科学研究院化妆品技术中心对样品中的含氟量、有害成分、发泡剂、防腐剂进行了测试。综合试验结果，25款儿童牙膏均未检出试验选定的有害成分(二甘醇、乙二醇、甲醇、游离甲醛等)和防腐剂(羟苯丙酮、羟苯丁酮、苯扎氯铵)，所检氟含量、发泡剂均符合国家标准限量要求。

本次比较试验的25款儿童牙膏样品均表现出良好的安全性，但在选购和日常实际使用中，中消协建议广大家长注意以下几点：

1. 正规渠道购买产品。建议家长在正规销售网点、商超、平台选购包装完好，标识清楚齐全的产品，以防购买到假冒伪劣产品。根据《牙膏监督管理办法》，牙膏按照化妆品生产质量管理规范的要求组织生产，消费者要特别关注外包装上是否有“小金盾”标志。

2. 关注产品标签标识。家长在选购时，首先要查看产品外包装的标签标识是否齐全，尤其注意进口牙膏产品必须有以规范化汉字书写的中文标签。其次，重点关注适用年龄、宣称功效、成分等标识，建议购买刺激性低、发泡量少且适合孩子年龄的产品。3岁以下儿童尽量选择无氟产品，如选择含氟产品，建议每次使用量以豌豆大小为宜，避免吞咽牙膏。

3. 查看产品宣称功效。按照《牙膏备案资料管理规定》，儿童牙膏可以宣称的功效仅限于清洁、防龋。同时，标识“适用全人群”“全家使用”等词语或者利用商标、图案、谐音、字母、汉语拼音、数字、符号、包装形式等暗示产品使用人群中包含儿童的产品，按照儿童牙膏管理。消费者在选购时应仔细观察，防范误导。

4. 注意牙膏使用期限。购买牙膏时，注意牙膏盒或者牙膏管尾的限制使用日期，不要购买过期或将要过期的牙膏产品。另外，已经开封的牙膏最好在一个月左右内用完，开封的牙膏暴露在空气中的机会越多，接触细菌的概率也就越大，越容易变质。来源：人民网

冬天来了，我为什么emo了？

作为冬季的序曲，立冬不仅提示着自然界阳气的由盛转衰，更是一个关乎身心平衡、情感调适的重要时刻。最近常有人问：最近的天没有以前好了，太阳也变少了，为什么心情也没以前舒畅了？北京中医药大学东方医院心身医学科副主任医师邢那佳、住院医师杨晨光进行了解读。

专家表示，情绪波动和季节有一定关系。冬季寒冷的天气限制了人们外出和社交活动，心底的孤独感显现出来，再看向窗外枯萎的树木，生命力消减的感觉扑面而来。中医认为，人体与天地相应，立冬之时，阳气渐收，阴气渐长，光照时间减少，体内阳气收敛。《素问·生气通天论》中记载：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光。”在冬天，要抓住宝贵的光照时间外出活动，结合自己身体情况进食一些温补的食物，如羊肉、红枣、枸杞等，同时尽可能做到早睡晚起，顺应“早卧晚起，必待日光”的原则。

情绪和身体关系密切。冬季是多种慢性疾病预防的季节，身体和心理相互影响，躯体疾病复发导致情绪上的波动。情绪又和五脏关系密切，肝、心、脾、肺、肾五

脏分别与怒、喜、忧、悲、惊恐相对应，情绪波动则又影响五脏生理功能，加重旧疾。冬季寒邪较盛，气血凝滞，通过疏通脏腑气血，调理五脏，能够改善情绪，治疗心身疾病。因此，可在冬季通过背俞穴贴敷来温通经脉，防治心身疾病，达到冬病冬治的目的。“三九贴敷”应用于心身疾病的防治也是心身医学科一大特色。与三伏贴类似，三九贴在每年冬季“三九天”中每“九”的第一天进行，通过在特定的穴位贴敷温经通阳、温热散寒的药贴，达到驱散寒邪、治疗旧疾的目的。

冬季虽然漫长、寒冷，倒不如说是更加怀念和珍惜有太阳光的时间。在冬日，穿着暖暖的棉服，坐在公园的长椅上，搓搓小手，喝几口保温杯里的热茶，等太阳落山了就拎着东西回家……珍惜当下冬日的夕阳，也珍惜将来春日的晨光。

来源：央广网

健康知识

中药界的“姜类”成员各有妙用

姜，是家家户户厨房中经常出现的一种调味料。天凉了，姜作为驱寒暖身的养生食材再次被注意到。

在中医药的世界里，姜类药材有广泛应用，生姜、干姜、炮姜、姜黄、高良姜……虽然名字中都有姜字，但是它们的功效却有所差异。

生姜 生姜是姜科植物姜的新鲜根茎，入药入膳皆有悠久的历史。因其解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效，被广泛

用于治疗外感风寒表证、胃寒呕吐、腹痛、泄泻、肺寒咳嗽、痰饮、喘咳，以及风寒湿邪、痹阻经络、寒凝血瘀所致的头痛、肢体疼痛、面部褐斑、斑秃。

干姜 干姜与生姜系同源，将生姜趁鲜切片晒干或低温干燥者称为“干姜片”。干姜片基本不用于家常烹饪，但脱去了大量水分后的干姜温热更甚，其温里散寒的功效更强。

干姜具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功，能够治疗由于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温；治疗脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻；寒凝气滞、血瘀不通所致的胸痹、心痛；寒饮咳嗽、寒湿痹痛等症。

炮姜 炮姜是干姜的炮制加工品。将干姜与

热砂一同翻炒，至姜片鼓起，待表面变为棕褐色后，干姜就被制成为炮姜。

炮姜因其炮制方法，具有温经止血、温中止痛的功效。主要用于虚寒性出血证以及虚寒性的腹中冷痛、呕吐、泄泻和产后恶露不尽等，尤多用于中医临床所见的脾阳虚衰、脾不统血的阳虚失血、吐血、崩漏等症。

姜黄 姜黄和生姜同是姜科植物，但它是另一种植物——姜黄的干燥根茎。姜黄被称为南亚的“固体黄金”，是咖喱中的主要成分。姜黄具有破血行气、通经止痛的功效，主用于治疗胸肋刺痛、闭经、癰疽、风湿肩臂疼痛以及跌打肿痛，妇女瘀血之痛经、闭经、小腹疼痛亦可使用。

姜黄味苦且性温，可入血分和气分，可温散通滞，用于治疗气滞血瘀之痛经闭经及经血量过少等症；月经不规律也可服用姜黄帮助调理。

高良姜 高良姜外形和我们常用的生姜非常相

似，都具有温中散寒的作用，但它与干姜、生姜之间存在一些区别。

高良姜温中散寒、行气止痛，性味辛温，为温散中焦寒邪之要药。高良姜芳香辛辣，偏治胃寒，可用于感寒而发的急性胃肠炎，并可治疗神经性呃逆。高良姜与香附配伍的良附丸，疏肝理气，散寒止痛，治疗慢性胃炎、胃肠功能紊乱、消化性溃疡，属于胃寒痛的常用方剂。作为食物，高良姜可以加入粳米煮粥，具有养胃和胃的作用。

五类姜材各有侧重

今天介绍的这五种姜类药材在中医中的应用各有侧重。生姜多用于外感寒邪，干姜擅长温中散寒，炮姜主要用于寒性出血，姜黄则擅长活血通络、治疗气滞血瘀引起的疼痛，高良姜在治疗胃寒痛中效果显著。

合理运用这些药材，能够有效治疗多种寒邪、气滞血瘀等病症，但使用时需要依据具体的病情和体质进行辨证施治。

木子

香橙红茶



图片来源网络

气温降低，您是否想喝杯温暖的饮品暖暖胃？今天，记者教您自制香橙热红茶，当金黄的香橙与醇厚的红茶交织，不仅散发出诱人的香气，还会带给您独特的口感。快来感受这份由内而外的温暖与甜蜜吧。

- 材料：红茶、橙子、白糖、水、柠檬汁。
步骤：
1. 橙子去皮分成两半，一半切片，一半捣碎备用。
2. 将15克红茶，用小火煎出香味。
3. 加入30克白糖，将切片的橙子铺在茶叶上，两面煎至焦糖色。
4. 倒入800毫升水，微沸时倒入捣碎的橙子。
5. 挤入少许柠檬汁调和口感。
6. 捞出茶叶和残渣，倒入杯子即可享用。

来源：洛阳晚报

美味宝典



图片来源网络