



“养生”零食别乱吃

枣夹核桃、龟苓膏、阿胶枣、茯苓饼等等，都是时下比较受欢迎的“养生”小零食。它们不仅味道不错，还有着一定的保健作用。比如龟苓膏，相传最初是清宫中专供皇帝食用的。然而，这些小零食虽然比薯片、虾条等油炸膨化食品要好些，但也不可过量食用，更需要注意的是，并不是人人都适合吃。

凉茶
手脚冰凉尽量少喝

不管冬天夏天，火锅与烧烤都很受欢迎，而为了预防上火，凉茶自然成了餐桌上的首选饮料。还有一些常熬夜加班的人们，会将凉茶当做下火的应急饮料。

然而，凉茶终究还是中药性质比较“浓”的茶饮料，不能拿来当水喝，喝得多了或者体质不适合喝的人

甘草杏
吃多了会刺激肠胃

甘草和杏的组合有很好的生津止渴作用，能缓解口干舌燥，对饮食不规律造成的“食火”也很有效。早晨起床后，吃几枚缓缓嚼碎，伴随着晨

酸梅汤
感冒时最好别喝

酸梅汤是中国传统的消暑饮料，冰镇后饮用，非常清凉。酸梅汤的主要成分乌梅里的柠檬酸可帮助维生素和酵素的吸收，能预防疾病及消除疲劳。而酸梅汤应对“积食”也很不错，因为乌梅

茯苓饼
血糖偏高得少吃

对于脾胃虚弱、在体内积攒了过多废物的人以及肥胖者来说，茯苓可是个好帮手，既可以健脾胃、控制废物生成，又可以化解已经生产出来的废物。另外，由于茯苓有利水作用，还可以改善四肢水肿、小便不畅的症状。

茯苓和三餐一起吃最合适。而对比

喝了之后，会对身体健康有一定的损伤。

目前，市面上的凉茶主要成分多含有菊花、金银花、夏枯草、甘草等中草药，有清热除湿、滋阴去火的功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡，大便秘结等症状。但是手脚容易冰凉、胃寒、阳虚、大便经常偏稀的人尽量少喝凉茶，以免加重原有症状。

龟苓膏
胃寒脾虚者少吃

龟苓膏是我国传统养生零食。正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成，具有清熱解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。

因此，龟苓膏的“受众”很广，不仅是一些年轻人喜欢吃，一些老年朋友也把它当做是一种中药保健零食。

但龟苓膏却偏寒凉，并不宜多吃，尤其是对胃寒和脾胃虚弱的人来说。另外，龟板还有兴奋子宫和促进血液循环的作用，从这个角度来说，孕妇和月经期的人群也不宜多吃。

薄荷糖
阴虚血燥莫要吃

一些餐厅的吧台上常会有一个装着薄荷糖的小篮子,供食客自由取食;一些烟民为了缓解口中异味也会自备一些薄荷糖;希望提神醒脑的上班族也将其当作常备零食。

殊不知,薄荷其实也是一种中药,土名叫“银丹草”,广泛用于驱风、防腐、消炎、镇痛、止痒、健胃等药品中。不管是哪个牌子的薄荷糖,里面都会含有少量的薄荷提取物,有发散风热、清利咽喉等作用,但是,对于阴虚血燥、表虚汗多的人来说,尽量不要食用。

(据新华网)

煎炒炖要用不同的食用油

生活中，不管是煎炸、炒菜，还是煲汤、凉拌，都离不开油。市场上的食用油也是品种繁多，色拉油、橄榄油、玉米油、椰子油、花生油……这么多种类的油，吃什么油才够健康呢？炒菜用油多少才算合适呢？在此，记者特别采访专家给大家一些科学建议。

炒菜炖汤用不同的油
建议：一二级适合爆炒，三四级适合炖菜做汤

消化内科医师方霖介绍，常见的植物油，比如花生油、大豆油、玉米油等,根据其精炼程度一般分为一级、二级、三级、四级四个等级。其中，一级和二级的植物油精炼程度比较高,也就是说纯度高、杂质少,去掉了维生素E、胡萝卜素等营养成分,但耐热性高,更适合用来爆炒、油煎、干炸等。

而三级和四级食用油属于精炼程度比较低的，保留了胡萝卜素、维生素E等营养物质，但杂质较多，最好不要高温加热，比较适合炖菜、做汤时用。

他提醒，橄榄油分两类，根据精炼程度分为初榨和精炼两大类。初榨橄榄油最好不要高温加热，拌沙拉最适合用这种。而精炼橄榄油在加工过程中去掉了油中的大量杂质，耐热性高，更适合炒菜。

●食用油的健康排名

NO.1 橄榄油、茶籽油
橄榄油和茶籽油富含油酸，有降血脂、抗血凝的作用，对预防动脉粥样斑块有好处。而且橄榄油还含有橄榄多酚、角鲨烯和β-谷固醇抗氧化物，能帮助预防心血管疾病。

NO.2 花生油、芝麻油、菜籽油
花生油、芝麻油、菜籽油的香气比较浓郁。花生油含有比较多的维生素E、胡萝卜素等营养成分。芝麻油也富含维生素E、芝麻素、芝麻酚、植物固醇等，对预防心血管疾病有好处。

NO.3 大豆油、玉米油、葵花籽油、小麦胚芽油
大豆油、玉米油、葵花籽油都含有丰富的维生素E。除此之外，大豆油里的卵磷脂、玉米油里的阿魏

脖子转动咯咯作响是什么问题？秋高气爽膝盖裸露不用担心？医生提醒——

关节护养要读懂这些预警信号

“空山新雨后，天气晚来秋”。在这样阳消阴长的过渡季节，昼夜夜凉、气候湿热多变，许多人的穿着、生活习惯还停留在夏季贪凉的阶段。骨关节科医师李宝军提醒市民，正因为秋季不像冬春季节有明显的气候交替，人们往往会忽视关节的保养，而一些关节方面的疾病在这个时候开始发出自己的信号，市民要学习听懂关节发出的预警信号，及早防治。

通常，晨僵小于半小时者，可考虑患有骨关节炎。如晨僵大于半小时，就有类风湿关节炎的可能，患者需要到医院明确诊断。

此外，不少市民还有这样的体验，疲劳时转动转动脖子，或者大力咀嚼食物时，自己能听到关节发出的“咯咯”的声音。李宝军介绍，扭动脖子时关节发出异响，是颈部肌肉没有得到完全放松，肌腱于关节间剧烈拉伸出现的一种现象。而大力咀嚼时发出声音，主要是颞下颌关节周围韧带过度牵拉摩擦产生。这两种情况都无需特殊处理，只是在做这些活动前要充分热身。像颈部最好不要长期保持一种姿势，多做画“米”字活动。吃东西时不要一口吃个胖子，慢吞细嚼，防止韧带损伤。

关节有恙干脆减少运动来保养？

关节活动能力下降会加重退行性变

70岁的张奶奶腿脚不利落，总是觉得双膝不得力，关节不能灵活运动了。她怕自己动起来，会让膝关节有损害，干脆尽量少动，让关节歇着。

对于老人家这样的做法，李宝军提醒，这是错误的做法。关节是由关节囊、关节腔、关节软骨构成。关节内有滑膜分泌，可以润滑营养软骨。活动时，滑液会分泌增多，软骨细胞需要适当的压力，来促进其生长。关节周围的肌肉韧带对关节都有保护作用，增强肌肉力量只会减少关节的负重，进而减缓关节退行性变。如果怕运动，只会导致肌肉萎缩，关节活动能力下降，又加重关节的退行性变。

在门诊病人中，李宝军发现，很多病人是没有什么原因，就出现了各种疾病，如半月板损伤、肩袖损伤。而这些病人在此前都有不同程度关节疼痛的情况。病发之初，患者以为自己贴点膏药，敲敲打打，吃个止痛药就好。其实，这种非运动的关节损伤多与长期劳损,或者退行性变有关，越早发现治疗效果越好，如果耽搁，病情发展，往往导致病情进一步加重，增加治疗难度及花费。

(据人民网)

中成药不宜长期服用

常用于治疗感冒的中成药要对症、遵医嘱使用

近期气温早晚凉、中午热，老人、孩子及体弱者人群难以适应，咳嗽、发烧等感冒患者增加。“常见的中成药也不适合长期服用。”日前，医师湛韬表示，常用于治疗感冒的中成药要对症才有效，最好遵医嘱使用。

以李爹爹的病例来说，他1个多月前开始出现食欲下降，常有恶心感，胸部右侧腹胀，心慌，睡眠质量下降，情绪低落，到医院做血液化验、心电图、胸部CT、胃镜检查等均无明显异常，仅B超报告胆囊壁增厚毛糙、胆囊炎，医生综合判断后，考虑李爹爹的情况可按“少阳病”来治疗，于是给予了小柴胡汤加入茵陈、麦芽、龙骨、牡蛎等治疗，服完3剂中药后，患者以上症状消失。

(据红网)

手脚总冰凉 哪个方法更靠谱？

为了改善手脚冰冷的状况，不少女士都流行用保温杯焗枸杞、红枣、当归水当茶喝，还有的选择去汗蒸馆汗蒸，或是在家用艾灸或中药材泡脚。这些方法真的有效吗？听听专家为读者点评。

【枸杞水、红枣水、当归水】女士手脚冰凉，中医说是体寒，即身体里有寒气。这个寒气有内寒和外寒。内寒的话，指身体里的体寒症状，阳气不够就会产生内寒。这种情况喝枸杞、红枣、当归水，确实可以起到祛寒的作用。但还有一些是外寒引起的，比方说不注意穿衣保暖，

手脚有点发凉，这种人体里不一定有内寒，而可能是热性体质，只是因为手脚暴露在外面比较冰凉，这时候喝这些茶就不太合适了。

【药材泡脚】很多女性手脚冰凉也是由于气血不足、阳气不足，泡脚也是改善气血不足的方法之一。可以放一些药材在里面，如当归、生姜放进去有温通散寒的作用。泡脚我们讲究的是微微出汗,不会像蒸桑拿出那么多汗。

【艾灸】也可以改善人体手脚冰冷的情况。可以选择艾灸腹部、关元、气海这些穴位。

(据新华网)