

嘴里五味杂陈 或是疾病作祟

很多时候我们会口苦的感觉,也有很多人嘴里经常有其他的味道,口酸、口甜、口咸等,为什么会这样呢?中医专家的解释是嘴里五味杂陈可能是疾病造成的。

●口苦

表现:五心烦热,口苦咽干。

原因:由肝胆有热、胆气熏蒸所致,常与胆汁代谢失常有关,多见于急性慢性肝炎、胆囊炎、胆结石和肝胆肿瘤等。

应对策略:菠菜性甘凉,入肺、胃经。有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效,对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。

●口甜

表现:口甜黏浊,食甜食则胃酸水,纳呆恶心,身重肢倦。

原因:多由脾胃湿热、肝脾疾火内蕴所致,常见于糖尿病和消化功能紊乱。

应对策略:引起脾胃湿热证的主要原因因为上述疾病未能得到有效治疗,病变反复活动与发展的结果。其次,与不良生活方式有关,如

纵食口腹嗜食肥甘油腻,嗜食辛辣,吸烟嗜酒等导致脾胃受伤,聚湿生热。

由此可见,要预防脾胃湿热的发生,首先要积极治疗上述基础疾病。同时,要改变不良生活方式,做到饮食有节,勿吸烟,勿饮酒等。

●口酸

表现:胃火上炎,可致胃气上逆,可见恶心、呕吐酸苦黄水等症。

原因:由肝胆之热乘脾所致,多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡病。

应对策略:应设法消除诱发因素。如彻底治疗慢性胃炎,避免对胃有刺激的辣、硬的饮食及药物,治疗口腔及咽喉部慢性感染等。

凡胃酸过多者,应禁食浓鸡汤等浓缩鲜汤、酸性食品、大量蛋白质等,避免引起胃酸分泌增加。宜进食牛奶、豆奶、奶油、菜泥、粥、面条,面包等。

●口咸

表现:五心烦热,咽干颧红;舌红少津,脉细弱。

原因:由肾阴不足、虚火上浮所致,多见于神经官能症、慢性胃

炎、慢性咽炎、口腔溃疡。

应对策略:以滋补肾阴为主,常用六味地黄丸、左归丸、左归饮之类。若心肾不交,可选黄连阿胶汤;肝肾阴虚,肝阳上亢,可选杞菊地黄汤、镇肝熄风汤;相火妄动,可选知柏地黄丸;肺肾阴虚可选百合固金汤、麦味地黄丸之类。

●口淡

表现:喜温喜按、口淡不渴、四肢不温、大便稀溏。

原因:由脾胃虚寒、运化无力所致,多见于消化系统与内分泌系统疾病、营养不良、维生素与微量元素缺乏症。

应对策略:多吃些高蛋白食物及高维生素食物,保证机体的各种营养素充足,防止贫血和营养不良,对贫血和营养不良者,应在饮食中增加富含蛋白质和血红素铁的食物,如瘦肉、鸡、鱼、肝、腰等内脏。

高维生素的食物有深色的新鲜蔬菜及水果,如绿叶蔬菜、西红柿、茄子、红枣等。每餐最好吃2-3个新鲜山楂,以刺激胃液的分泌。

●口臭

表现:流涎、食欲不振或采食



缓慢、口腔恶臭,口腔黏膜潮红、增温、肿胀和疼痛。

原因:由胃内饮食停滞、浊气上逆所致,多见于口腔疾患及消化不良,如口腔炎、咽炎、牙龈炎、口腔溃疡、龋齿、胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃癌等。

应对策略:多吃新鲜水果和蔬菜可以清理肠胃,同时,由于口腔溃疡也可能因缺乏维生素B2引起,可多吃蔬菜和小麦胚芽,并补充维生素B、C和锌。

同时,出现口腔溃疡时,患者

若也感到身体疲乏,就应检查及了解营养是否均衡,休息是否足够,并适量补充各种维生素和矿物质。

●口辣

表现:嗜酒无度,饮食不节,过食辛辣厚味。

原因:由肺热或胃火上炎所致,多见于高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热。

应对策略:清肺梨。把梨内部掏空,放入川贝、冰糖、蜂蜜等煮食;或绿豆汤,每日2-3次。

(据家园周刊)

有此一说

A 皱纹多的女性骨头脆

《医药养生保健报》报道,美国耶鲁大学研究人员对114名停经初期(停经不到3年)妇女进行检查对比后指出,皮肤弹性程度与骨质密度关系密切。皱纹越严重,骨质密度越低,而且这种联系涉及全身的骨骼,包括盆骨、腰椎和脚踝等。虽然形成这种联系的确切原因还未知,不过专家表示,骨骼和皮肤有一项共同点,即胶原蛋白。胶原蛋白的流失带来皮肤变化,如下垂、皱纹等,同时造成骨质在质量和数量上的退化,发生骨质疏松。

中年女性如果比同龄人皱纹多,最好去医院查查骨密度。老年女性可以通过皱纹多少来粗略评估骨密度水平。平时注意多补充胶原蛋白,多吃些富含胶原蛋白的食物,如猪皮、猪蹄、牛筋等,用炖煮等清淡做法。

B 胡萝卜吃太多会变“黄脸婆”

据《扬子晚报》报道,胡萝卜、柑橘、南瓜等果蔬中含有大量胡萝卜素,如果一次吃得过量,或者短期内摄入太多,肝脏无法完全分解,导致血液中胡萝卜素浓度过高,就会沉积在皮肤角质层和黏膜部位,出现黄皮肤。“橘黄症”患者不用打针吃药,只要多喝水,暂停吃柑橘类的果蔬,一段时间后皮肤就能恢复正常。专家提醒,一般来说1天吃3个橘子就能满足一个人一天内对维生素C的需求。

C 绿蓝紫等冷色调有助美好睡眠

当前,随着工作生活压力增大,睡眠问题正困扰越来越多人,而卧室颜色使用不当对睡眠也有重要影响。总体上来讲,红色是最不适合在卧室使用的颜色。红色刺激视觉神经、提高肾上腺激素增长,把红色用在卧室环境里,会使人兴奋、紧张、不安,不利于人们休息。橙色跟红色有接近之处,黄色被临床实验证明对视觉刺激非常强烈,同样不适合在办公室、卧室使用。相反,绿、蓝、紫等冷色调则有助睡眠。绿色是大自然的颜色,平静、舒适,如果卧室墙壁或是床品选择绿色的话,有利于身心休息。蓝色具有镇静、安神、降压作用,被认为是最适合睡眠的色彩。紫色比较暗淡、神圣、庄重,被认为有很强的催眠作用。(据新浪健康)

补充蛋白粉纠正营养不良?

真相:过量摄入蛋白粉肾脏不堪重负



“营养积累是缓慢的过程,并不可能通过短期的注射氨基酸、服用大量蛋白粉等有立竿见影的效果。”北京协和医院临床营养科主任医师于康说。正常健康的人,如果摄入大量蛋白粉,可能会造成蛋白负荷过重,会产生蛋白质代谢底物含氮,量超标的话,是对肾脏有毒性的。

蛋白粉里究竟是什么呢?于康说,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白或乳清蛋白或上述几种蛋白的组合物构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。蛋白粉的主要作用是纠正机体的蛋白质营养不良,主要适用于因创伤、烧伤、大面积皮肤溃烂、外科手术、肿瘤放疗和化疗等导致蛋白质重度亏损,机体处于负氮平衡状态的患者;也可用于因神经性

厌食、功能性消化不良、小肠吸收障碍等导致蛋白质摄入或吸收不足的患者;对于处于生长发育期的少年儿童、妊娠期及哺乳期妇女及胃肠道功能较弱的老年人,也可适当采用蛋白粉补充蛋白质。“蛋白粉并非一种适于所有健康个体的补充剂,它的应用对象是某些疾病群体和处于特定生理及年龄阶段的个体。”于康说。

一个健康成人每日所需蛋白质的量,按每千克体重计算,为0.8克~1.0克,按总量计算约为50克~60克。这一剂量对绝大多数健康成人而言足以满足机体的日常需要,也就是说,健康成人在日常合理膳食基础上,不需要再补充蛋白粉,否则将导致蛋白质摄入量超标,并可能由此给机体带来不利影响。(据《羊城晚报》)

每天三次葡萄干可降低饭后血糖

美国糖尿病协会第72届年度科学大会上宣布的一项新研究发现,与其他等热量零食相比,每天吃三次葡萄干可显著降低饭后血糖。

美国路易维尔新陈代谢与动脉硬化症研究中心的研究人员发现,吃葡萄干可以使糖化血红蛋白(又称糖化血红蛋白,Alc)降低0.12%。Alc是糖尿病患者总体血糖控制的标准测试,是糖尿病诊断新标准和治疗监测的“金标准”。

研究人员詹姆斯·派恩特分析指出,葡萄干的升糖指数相对较低,含有丰富的纤维素和多种抗氧化剂,这些都有利于血糖控制。降低血糖水平和保持正常糖化血红蛋白水平,有助于防止心脏及循环系统长期受损。

(据家园周刊)

男人适量多吃鱼有助于延年益寿

长寿,一直是人们梦寐以求的事情。男人怎样做才能长寿呢?有研究显示,男人日常生活中适量多吃鱼,有助于延年益寿。

日本的一项研究发现,平均每两天吃一次鱼的男性,死亡率是每周吃不到一次鱼的男性的十分之七,但吃较多鱼的女性就没有明显分别。尽管鱼类可能受到汞或其他有毒物质污染,不过,鱼肉所含的高度不饱和脂肪酸,能够降低胆固醇,减少心脏或血管疾病的发生。

不过有专家表示,日本的研究可能不具统计学上的意义,不代表女性多吃鱼对健康没有帮助,临床上不分男女病患,医师都会建议多吃鱼类,因为不饱和脂肪酸能预防凝血、降低胆固醇。不过,为了减轻汞污染的危害,建议怀孕妇女少吃大型鱼类,以免影响胎儿健康。(据家园周刊)