

# 为了记忆,请多给肾一些爱

丢三落四、前一秒想好的事情下一秒就忘记、见过的人怎么也想不起名字……随着年龄渐长,不少人越来越明显地发现自己的记忆力正在不断衰退。如果此时,你还伴随有腰酸、盗汗、耳鸣、脚跟空虚等症状,那就要注意了,中医认为,这一切症状,均有可能是肾虚的表现。想要改善记忆力,就得从改善肾虚做起。

## 链接

### 补肾提高记忆力 贵在坚持

很多人用中医方式养生时,常容易犯这样一个错误:期望一改变生活习惯,症状就得以好转;或者一吃中药,疾病就能马上根除。一旦坚持了一小段时间,情况还没有明显好转,就灰心放弃。专家表示,通过培补肾精来改善记忆力是一场持久战,一定要找到适合自己的方法,持之以恒地坚持、积累,才能由量变到质变,见到明显效果。

#### 看看你有没有肾虚表现?

- 记忆力衰退
- 注意力不集中
- 腰酸
- 耳鸣
- 盗汗
- 脚跟空虚
- 情绪不佳情绪常难以自控
- 男子性欲降低;女子卵巢早衰闭经、月经不调,性欲减退,不孕等



### 改变不良习惯、多喝核桃茨实煲猪骨汤

为延缓记忆力的衰退,关键之一为通过生活方式的调整来减少肾精的耗损。有关专家指出,都市生活常见的夜夜笙歌、不节制饮食和房事、工作操劳过度、思虑过多、不爱运动等不良生活习惯,均会过早、过快消耗肾精,以致记忆力衰退。要避免对

肾造成伤害,首先就应当改变不良的生活习惯,应起居有常、饮食有度、调节情志。同时,通过锻炼让生机旺盛起来,如打羽毛球、打乒乓球、爬山、舞剑、打太极、打长拳等,达到形神共养、整体调和的目的。

在饮食上,经常煲汤

喝,对补肾汤也有助于提高记忆力。专家表示,核桃茨实煲猪骨汤就是一个不错的选择。猪骨壮腰膝、益力气,核桃补肾固精、补气养血,茨实固肾涩精、补脾止泄,陈皮性辛苦温、理气调中。日常饮用此汤水,可健脑强身。

#### 核桃茨实煲猪骨汤做法

**【材料】**猪骨1斤,核桃肉3两,茨实2两,陈皮、生姜各一小块,清水6汤碗,盐少许。

**【制法】**猪骨洗净后切去肥膏并汆水;核桃去壳取肉,并清洗干净;陈皮、生姜、茨实分别洗净,将6汤碗水煮滚后放入全部材料,以中火煲约3小时,加盐调味后饮用。

### 吃金匮肾气丸、芝麻丸、薯蓣丸及针灸神门穴

除了日常保健之外,还可尝试一些中药养生的方法。专家介绍,例如经方“金匮肾气丸”,功能为温补肾阳、化气行水,对改善肾虚引起的记忆力衰退效果好。方中的熟地滋肾填精,山茱萸养阴涩精,山药补脾固精,三药配合能滋肾

阴、养肝血、益脾阴而涩精止遗;泽泻能清泄肾火,并防熟地之滋腻;牡丹皮能清泻肝火,并能兼制肉桂、附子的温燥性;茯苓淡渗脾湿,能助山药健脾之功效。

现代医学研究认为,该方适于记忆力衰退伴肾虚水肿、

腰膝酸软、小便不利、畏寒肢冷等症状。主要能起到以下3方面作用:1.改善垂体-肾上腺皮质功能作用、延缓衰老、恢复精力、改善记忆力;2.改善脂代谢、增强神经-液体调节、抗白内障等;3.降低血糖,提高巨噬细胞吞噬功能。

另外,还有《千金方》的芝麻丸、《太平惠民和剂局方》的薯蓣丸等,都是治疗肾虚致记忆力衰退的良方。专家提醒,还可以采用针灸的方式,针灸神门穴,亦有利于改善记忆力。现代常针灸此穴用于治疗健忘、失眠、神经衰弱等。

### 别再拿自助餐祸害自己

自己花钱吃自助餐,你是否能管住嘴?专家提醒,如果吃自助餐抱着吃够本的想法,看似占了便宜,实际上得不偿失。因为如果摄入了过量的蛋白、脂肪和糖,不但会引起急性心血管病;过量饮食也会加重肠胃负担,导致呕吐、腹泻、急性肠胃炎,甚至致命的胰腺炎等。

专家介绍,他见过两个病人在吃自助餐后发生心梗。还有人猛吃一顿发生了急性胰腺炎,到医院做手术才保住了性命。

不就是吃多了,怎么可能有这么大的危害?专家指出,高脂的食物会让血液中的甘油三酯急剧升高,血脂代谢有问题的人高脂餐后血液可呈乳白色,号称乳糜血,不仅可导致血管内皮损伤、促进血栓形成,严重者的会导致心肌梗死甚至猝死,而血中高水平的甘油三酯也是胰腺炎的高危因素。

另外,大量的甜饮料和可口的餐后甜点,会使血糖急剧升高;如果海鲜中含有较高的胆固醇,例如螃蟹等,也会有血脂异常的情况。过多的蛋白还会加重肾脏的负荷。

最后提醒大家,不是反对自助餐,而是面对美食时要克制。节俭不只是美德,也是保健秘方。建议吃自助餐时,先吃蔬菜,后吃肉食,适量吃海鲜,不喝甜饮料,每次拿少一些,不吃甜点,可吃一些杂粮和豆制品。

### 喝水少危害堪比吸烟

很多人知道吸烟有害健康,也知道喝水少不好。可你知道吗,二者对身体的危害,甚至不相上下。

欧洲营养学杂志近期发表的一项研究称,健康的年轻男性如果每日喝水少,致使身体轻度脱水时,会损害血管功能,其危害堪比吸烟。作者称,“轻度脱水一般没感觉,但就像吸烟一样,对内皮功能造成了伤害。当脱水程度不到2%时,就已经发生内皮功能下降。再进一步脱水,人们才会感到口渴。”

专家介绍,之前就有流行病学研究发现,脱水与糖尿病、慢性肾病和心血管病有关。可能的机制是喝水少的时候,血液中醛固酮水平升高,会增加动脉僵硬度。

补错了水也麻烦,例如很多年轻人喜欢用饮料解渴,其实喝饮料也有危害。有研究发现,如果喝较多的饮料,女性致命性的心脏病风险增加147%,男性增加46%。有人认为,女性喝饮料的危害更大是因为女性的血管细、血容量少,喝同等量的饮料导致的后果就会更严重。

因此专家提醒,多喝水有益健康,而白开水绝对是不二之选。

### 四种人最需要吃姜

有俗语认为“过秋不吃姜”、“夜不吃姜”,于是不少人就不敢吃姜了。专家认为,对于体质偏寒或身体出现了小问题的人来说,吃点姜反而可以帮助身体更健康,尤其是以下四种人。

#### 体质偏寒者 ►►

女性朋友,尤其是时有痛经的,大多是体质偏寒,这些人最适合适当吃姜。宫寒痛经时,及时服用生姜红糖水。

糖水,过一会儿疼痛就会缓解消失。体质偏寒的人比一般人怕冷,手足发凉,吃冷食后易腹泻,经常吃一点儿姜,可温中去寒。

#### 胃寒之人 ►►

胃寒者喜食热饮、早晨喜干呕清水,这样的胃寒者,可以多食姜以暖胃。如果平时就有胃寒,且吃了一些寒凉的水果,最好及时服用一杯生姜红糖水,以暖胃驱寒,避免身体受到寒的伤害。

#### 风寒感冒患者 ►►

生姜红糖水驱寒效果好,这是很多人都知道的。如果受寒感冒初起,及时服用生姜大葱红糖水发汗排寒,一般发汗后睡一觉,感冒立解。需要注意的是,风热感冒万万不可用此方。

#### 食欲不振者 ►►

俗话说,饭不香,吃生姜。姜还可以提神醒脑,有些人吃过生姜之后,会出大汗,人顿觉神清气爽,浑身舒服。当然,此时千万不可受凉,一旦受凉,往往会发生寒包火。

(本版综合)



## 剩饭菜里有血管扩张剂?

专家:断章取义误导消费者



#### 专家回应:属断章取义

这篇“剩饭剩菜里就有最好的血管扩张剂”文章指出,亚硝酸盐有一个不为人知的作用:扩张血管。专家进行佐证,指出亚硝酸盐就是一种非常强的血管扩张剂,在体内能起到通畅血管改善血流的作用。文章还提出,亚硝酸盐对中年妇女来说能预防骨质疏松症,对老年人则有利于预防老年痴呆;对于孕妇来说,还有利于培育更聪明、健康的宝宝。

专家表示,该文章明显的断章取义,误导消费者。“文章中主要是论述剩菜其含有亚硝酸盐并没有公众想象的恐怖,

其含有的亚硝酸盐并不会导致中毒或是癌症的元凶。文章中多次阐述,如果能够在蔬菜烹调之后及时放入冰箱冷藏,过夜之后仍然是安全的,测定也表明这样的蔬菜亚硝酸盐含量不会引起健康风险。微量的亚硝酸盐甚至可能通过转化成一氧化氮,起到扩张血管的作用,对降低血压和预防心脏病有好处,但并不是说亚硝酸盐是好东西,鼓励大家多吃亚硝酸盐。”

剩菜要安全存放方式是关键

隔夜剩菜到底能不能吃?隔夜剩菜营养素是否损失严重呢?专家表示,如果剩饭剩菜

合理储藏、吃前科学烹饪,还是可以吃得安全、吃出健康来的。

其实,剩菜可分为两大类:一类是蔬菜,一类是肉和豆制品类。而炒熟后的菜里有油、盐,隔了一夜,菜里的维生素都氧化了,使得亚硝酸含量大幅度增高,进入胃后变成亚硝酸盐,在具备特定条件后会生成N-亚硝基化合物,它是诱发胃癌的危险因素之一。尤其是在天气热的时候,如果放在室温下,隔夜的饭菜受到细菌污染,会大量繁殖,很容易引发胃肠炎及食物中毒。

专家介绍,蔬菜储藏中容易产生亚硝酸盐,其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在

储藏和反复加热后损失极其严重,并且蔬菜再热之后几乎失去其美食价值。而肉类和豆制品却不存在这个问题,只要能及时冷藏,其营养和口味并不会发生太大变化。因此,日常生活中,大家要做到“宁剩荤菜,不剩蔬菜”。

剩菜在室温下,细菌繁殖速度快,产生亚硝酸盐的速度也快。在冰箱中,细菌的活动受到抑制,还原亚硝酸盐的速度就会慢一些。所以,剩菜放入冰箱的时间越晚,存放后就越不安全。因此,烹调后的蔬菜也不能在室温下久存,最好是当餐吃完。餐后如果有剩下的蔬菜,应当立刻放进冰箱。