

被称为“心之果” 它也是“美容果”

春末夏初,樱桃陆续上市。樱桃倍受喜爱,不单单是因为美味,还有它的养生效用。

★养心血

夏主心,樱桃红色入心,能补心气、养心血,被称为“心之果”,在春末夏初吃一些,能很好地滋养心血,保护心阳。

★补脾气

从五行角度来看,心与脾是母子关系,心属火,脾属土,心火生脾土。春末夏初吃樱桃,心血旺盛,就是在补脾气,提升脾的运化功能,脾胃健运,抵抗力也会增强。

★益肾

樱桃入肾经,适当食用樱桃可通过滋补肾经而达到益肾的作用。

★祛风湿

大多数皮肤痒(但没有出疹子)的问题,都与外感风邪、血虚有关。适当吃点樱桃可以补血、祛风,缓解皮肤痒的问题。

★美容养颜

《滇南本草》记载樱桃“能治一切虚症,大补元气,滋润皮肤”。《本草纲目》称樱桃“调中益脾气,令人好颜色”。

现代营养学研究认为,樱桃果实肉厚多汁,色泽鲜艳,既含有碳水化合物、蛋白质,又含有锌、钙、磷、铁和维生素C等多种维生素。

樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。它还有利于保护视力、提高免疫力。

成熟的樱桃酸甜可口,能促进消化液分泌,有助于增进食欲和促进消化。食欲不振或消化不良的人平时可以常吃樱桃。

养生食谱

樱桃果干:500克樱桃洗净去蒂去核,加入适量冰糖,两者混合腌制24小时;腌制后的樱桃倒入锅中煮沸,然后滤掉汁液;把果肉放在太阳下晒3天,或者烤箱烘烤,制成果干。有助补气血、养心、助眠。

樱桃汁:鲜樱桃80克,洗净去核,放入榨汁机中,加冷开水30毫升,榨汁,再酌加白糖调味即成。常饮可润肤美容。

樱桃羹:鲜樱桃30克,洗净备用。将龙眼肉10克(鲜品加量)、枸杞子10克加水适量煎煮,煮至充分膨胀后,放入樱桃,煮沸成羹。再酌加白糖调味即成,每日1次佐餐服食。可缓解血虚之头晕心悸、面色无华、体倦乏力等症。

来源:光明网



阿司匹林是神药,软化血管还能延年益寿?

阿司匹林与青霉素、地西洋并称为医药史上三大经典杰作。西班牙哲学家加赛特更是称赞道二十世纪是“阿司匹林的世纪”。

在网络上,阿司匹林甚至被称为“神药”,这是因为其功效多样,不同剂量的阿司匹林有不同的用途。

包括解热、镇痛、抗炎、抑制血小板聚集、降低血糖等。一些中老年朋友每天服用阿司匹林主要是利用其抑制血小板功能来预防心脑血管疾病。

但有些中老年人却真的误把阿司匹林当成万能的神药,甚至本身没有心血管疾病也去吃,只是想着能软化血管,预防血栓,延年益寿。

事实上,阿司匹林从来不是保健品,对于心血管疾病一级预防(有三高等危险因素,但没有心血管疾病)的争议也比较大,可能弊大于利,出现严重出血。

北京大学人民医院心血管内科主任医师胡大一就表示,针对40岁以下和70岁以上的人

六十岁后服用阿司匹林 小剂量更安全



群,一级预防中不推荐使用阿司匹林。

对于40岁至70岁之间的人群,可以根据其未来患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险进行评估,并与患者进行沟通,共同决定是否使用阿司匹林作为一级预防药物。

老人服用小剂量阿司匹林更安全

对于适合服用阿司匹林进行预防的老年朋友来说,既想收获健康,但又担心出血风险增加,那要怎么办才好呢?

根据北京大学第一医院刘梅林教授等人的研究,针对需要长期服用小剂量阿司匹林预防心血管疾病的60岁以上老年患者,每日服用50毫克的阿司匹林或是更有效且安全的选择。

该研究纳入了需要长期进行一级或二级预防的60岁以上老年患者,其中165位患者服用50毫克/天的阿司匹林,261位患者服用100毫克/天的阿司匹林。

研究人员通过匹配和模型分析了入选患者的数据。结果显示,与每日50毫克的阿司匹林组相比,每日100毫克的阿司匹林组的总出血

风险增加了67.1%,轻微出血风险增加了73.8%。

目前,阿司匹林仍然是治疗冠心病、心肌梗死、心脏支架搭桥以及脑梗死等心脑血管疾病的基础和首选药物。对于那些无法耐受阿司匹林的患者,才需要在医生的指导下考虑换用其他抗血小板药物。

如果医生建议服用阿司匹林,最好每天坚持服用。阿司匹林的作用是抑制血小板的聚集,而血小板聚集会导致血栓形成。

这是因为血小板的寿命为7天,每天都有新的血小板产生,如果停止服用阿司匹林,就会使未受控制的血小板数量增加,增加血栓风险。

安全用药注意4点

1. 早上吃还是晚上吃

阿司匹林早晚均可服用。然而,一些研究表明,晚上服用阿司匹林可能具有一定的降低血压的作用。

需要注意的是,对于高血压患者,如果他们服用降压药后血压仍无法得到充分控制,可以考虑在睡前服用阿司匹林。

但是,在服用阿司匹林的同时,他们不应中断服用降压药,并且应定期监测血压。对于基础血压正常的患者,早晨服用阿司匹林即可。

2. 饭前吃还是饭后吃

市面上大多数阿司匹林都是肠溶片或肠溶胶囊。为了让药物更快到达小肠,应该在饭前服用。

如果阿司匹林包装上未标注“肠溶”,为了避免药物对胃的刺激,应该在饭后服用。

3. 高血压要多加留心

由于阿司匹林的作用是减少血小板聚集,因此对于血压仍然高达180/100mmHg的个体来说,脑出血的风险本身已经很高。

在这种情况下,如果再使用阿司匹林来使血液更加稀薄,将进一步增加出血的风险。因此,此时不宜使用阿司匹林。

4. 多种用药时要小心

阿司匹林本身就是一种止痛药。如果在服用阿司匹林时再使用双氯芬酸钠或者布洛芬等其他止痛药,它们的作用会相互叠加,增加不良反应的发生,如胃出血的风险。

其次,糖皮质激素,如强的松、泼尼松等,本身就会损害胃黏膜。如果与阿司匹林联用,会进一步增加出血的风险。

此外,一些免疫抑制剂,如甲氨蝶呤等,也不应与阿司匹林同时使用,因为它们可能产生相互作用,导致不良反应或药效减弱。

来源:搜狐网