

## 秋冬手脚冰凉 试试暖身药膳



不少人一到秋冬就手脚发凉,每天用红枣、桂圆、枸杞等煲汤喝,始终不能解决问题,专家表示,多半是没有正确辨证。小编为大家列举常见两类证型,并推荐相应药膳,大家可在医师指导下使用。

**当归生姜羊肉汤:**脾肾阳虚者除了手脚冰凉,还有畏寒怕冷表现,平常穿衣也比一般人多,容易腹

泻。用当归20克、生姜30克、羊肉500克炖汤,可补益气血、温中散寒。

**陈皮麦芽粥:**肝气郁滞的人常因气血无法达到四肢而出现手足冰凉、神情抑郁等症状。

取生麦芽50克、陈皮10克、大米100克,生麦芽、陈皮煮水,滤出药渣,药汁加入大米煮粥食用。

郑莎

## 秋梨并非「解百燥」 三种情况应对各异

专家提醒,“一梨解百燥”说法并不全面,要根据不同症状、不同部位选方用药,今天就针对常见的3种情况进行解析。

**眼睛干涩。**不妨试试清肝泻火、养阴明目的菊花枸杞茶,菊花能疏散风热、清肝明目,枸杞能滋补肝肾明目,对反复眼干眼涩、视物模糊者,尤其是长时间看电子产品者非常适用。

**皮肤干燥。**平时可多喝芝麻糊,芝麻富含蛋白质、钙、磷和铁等微量元素,有助养血润肤,防治皮肤炎症。此外,芝麻也能润肠通便,对于皮肤干燥兼有便秘人群也非常适合。

**口唇干裂。**可尝试选用具有润肺养胃、生津止渴作用的中药,如百合、玉竹、石斛等代茶饮。

来源:网易

## 睡觉穿袜子到底好不好



昼夜温差越来越大,许多人已经换上了厚被。为了进一步御寒,小编发现,身边不少人穿袜子睡觉的习惯。这样做对健康更有益吗?是否人人都适合?

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)中医内科主任周文军表示,穿袜子睡觉是否合适,取决于个人感受和具体的环境条件。

对于手脚容易冰冷的人来说,穿袜子睡觉可以有效保持脚部温暖,帮助身体更快地进入深度睡眠状态。特别是对因寒冷而导致血液循环不良的人而言,穿袜子睡觉有助于促进血液循环,而良好的血液循环能够减少夜间醒来次数,使睡眠更加持续。

对于皮肤较为敏感的人群来

说,长时间穿着袜子可能会导致脚部出汗,增加细菌或真菌感染风险。因此,穿袜子睡觉时,建议选择透气性好的棉质或其他天然材料制成的袜子,并保持脚部清洁干燥。如果本身脚部易出汗,穿袜子睡觉容易导致出汗症状加重,从而引起皮肤红、肿、热、痛的症状,此时,晚上睡觉不宜穿袜子。

如果睡觉穿的袜子较紧,可能造成脚部血液循环或神经受到压迫,出现脚麻木酸胀、供血不足、疼痛等症状,建议尽量穿着舒适、宽松的款式。周文军表示,其实是否合适,最重要的是根据自己的习惯和舒适度来决定。如果穿着袜子睡觉让你感觉更舒适,就可以尝试这样做。反之,如果你觉得穿着袜子睡觉不舒服,不妨试试其他保暖方法,比如使用更厚的被褥或穿着保暖睡衣。

戴虹虹

## 被称为液体黄金的牛初乳真的有那么神奇吗?

近几年,牛初乳这类产品在市面上走红,含有牛初乳成分的营养补充剂也越来越受欢迎,甚至不少博主、网红也在大力宣传其功效。这种营养补充剂被认为对健康有益,具体表现为增强免疫力、改善肠道健康、提高运动表现和帮助恢复等。

牛初乳到底是什么东西?它真的有那么神奇吗?今天就来带大家了解一下。

牛初乳和人初乳所含的免疫球蛋白不是一种

绰号“液体黄金”的牛初乳是由奶牛分娩后产出的第一批奶制成的。从营养学的角度来看,它充满了抗体、蛋白质、碳水化合物和脂肪,有助于新生牛犊的免疫系统健康,帮助它们健康生长。

从人类角度来说,女性在分娩后也会产生初乳,这种稠厚的母乳中同样含有大量的抗体和营养物质,它们能起到滋养和保护新生儿免受感染的作用。

然而,牛初乳和人初乳是不一样的。简单来说,人初乳更适合婴儿饮用,而牛初乳则对牛犊有益。牛初乳含有IgG,这是它体内一种主要的免疫球蛋白;而在人初乳中,IgA是最主要的免疫球蛋白。美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校的动物科学家发表在《营养学》上的研究结果显示,从总体上来看,牛初乳含有更多的免疫球蛋白、乳铁蛋白和血清总蛋白。

牛初乳的益处主要有三个方面

a. 能增加对抗呼吸道感染能力

牛初乳含有免疫活性化合物,它们包括:酶、细胞活素和免疫球蛋白。北京联合大学生物化学工程学院的科研人员在2024年考察了从新生儿到69岁成年人的数据。发表在《营养学》上的综述结果显示,服用含有牛初乳成分的营养补充剂可以增加对抗呼吸道感染和胃肠道感染的能力。

澳大利亚昆士兰大学的运动科学家要求29名高水平的男性自行车选手每天服用10克牛初乳,持续5周。发表在《应用生理学杂志》上的研究结果显示,剧烈锻炼所造成的免疫细胞数量下降有所减少,他们能更好地抵御呼吸道感染疾病感染的风险。

虽然牛初乳富含IgG这种能增强免疫功能的元素,但还需更多的研究来证实它是否能增强成年人的免疫力。此外,这项经常被引用的研究并没有将人群随机化分组,也没有考虑到影响免疫健康的其他潜在因素,这使其结论很难应用到普通人群。

b. 提高运动表现和帮助恢复肌肉

认为牛初乳有这类好处背后的理论源于牛初乳含有胰岛素生长因子(IgF-1和Ig-F2),它能提高运动表现、帮助肌肉恢复和促进生长。然而,还需要更多的研究来支持这一说法。

希腊哈睿寇大学的营养科学家发表在《欧洲营养学杂志》上的研究结果显示,服用牛初乳能更好地减轻运动员的肌肉酸痛感,提高他们的运动表现。

英国肯特大学的运动科学家在2021年发表在《营养学》上的叙述性综述表明,服用牛初乳有助于改善身体成分和恢复。然而,这项综述包括的研究数量有限,研究设计也没有考虑其他变量。

c. 改善肠道健康

饮用牛初乳被认为能改善新生儿的肠道健康。牛初乳也有改善肠道健康的功效。

伦敦玛丽女王大学医学院的胃肠病学家2021年发表在《营养学》上的综述表明,牛初乳有治疗和预防胃肠道疾病的潜力。

需注意恶心、腹胀等副作用

服用含有牛初乳成分的营养补充剂可能造成的常见副作用包括:恶心、腹泻和腹胀。

对乳糖不耐受或对牛奶过敏的患者应当避免服用含有牛初乳成分的营养补充剂。自身免疫性疾病患者和正在服用其他药物的人,在服用这种营养补充剂之前要咨询医生的意见,因为它可能会干扰其他药物的效果或加重已有的病情。

来源:中青网

