

冬季养肾正当时 建议常吃这些“黑食”

中医认为,食有五色,各入五脏,“黑色食品”入肾经,可填精益髓、养血乌发、强腰膝增气力。江苏省中医院肾内科主任中医师何伟明在接受人民网采访时表示,冬主收藏,重在养肾,黑色食物有助增强人体的“先天之本”。因此,在冬季可适当多吃一些黑色的食材,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑枣、黑木耳、乌鸡等。

陈子源
来源:人民网

黑芝麻

味甘,性平,具有滋补肝肾、润肠燥等功效。

复合黑芝麻糊

材料:桑葚40克、黑芝麻60克。

做法:所有材料洗净后打碎加水,煮熟成糊状。

功效:补肾益气、通便秘,调治头晕目眩。

黑米

味甘、性平,具有滋阴益肾、明目活血等功效。

黑米莲子粥

材料:黑米100克、莲子20克。

做法:所有材料洗净后加水,煮至成粥。

功效:滋阴养心、补肾健脾,调胃口改善双目干涩。

黑枣

味甘,性温,有补中益气、补肾养胃、补血等功效。

黑枣蒸南瓜

材料:黑枣10枚、南瓜200克。

做法:所有材料洗净后,入锅蒸10分钟即可。

功效:开胃益气、补脾养血,调胃口改善贫血。

乌鸡

味甘、性平,有补肾养肝、健脾止泻等功效。

黄芪煨乌鸡

材料:黄芪50克、乌鸡1只。

做法:乌鸡洗净焯水后与黄芪一同投入砂锅,加水及少许姜、葱、盐,炖煮成汤。

功效:补精填髓,调胃肠功能改善血虚头晕。

黑豆

味甘,性平,具有活血利水、祛风解毒等功效。

醋泡黑豆

材料:陈醋100克、黑豆300克。

做法:黑豆煮熟晾凉后放入玻璃罐中,加入陈醋没过豆子。等黑豆充分吸收陈醋即可食用。

功效:补肾明目,调血脂软化血管。

黑木耳

味甘、性平,有补气活血、清肺润肠等功效。

黑木耳枣汤

材料:黑枣30枚、黑木耳25克、红糖适量。

做法:黑木耳泡发后撕成小朵状,加水炖煮至熟烂,放入黑枣和红糖,煨煮至沸。

功效:补血养血,调理心悸治失眠。

冬季如何防护才能保持血压的稳定

国家卫健委21日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。会上,有记者提问:冬季高血压波动会比较大,对于高血压患者来说,是不是也是一个不小的挑战?并且冬季是否需要去调整降压药的剂量,包括日常如何防护才能保持血压的稳定性呢?

对此,北京协和医院主任医师丁荣晶表示,血压受气温影响很大,因此冬天是高血压好发和加重的季节,对于高血压患者是一个挑战。冬天血压升高,不仅和天气变冷、血管收缩有关系,也和冬天食欲增大、活动减少、体重增加有关,和情绪和压力也有一定的关系。所以对于高血压患者,进入秋冬季节,如果监测血压连续3天的血压高压高于140或者低压高于90毫米汞柱,除了要调整自己的作息和饮食外,建议及时到医院就诊调整药物。反之,一部分患者还会出现血压下降的情况,对于连续3天的血压高压低于110或者低压低于60毫米汞柱的患者也建议到医院调整药物。还有一部分患者监测血压,他的高压可



新华社发 德德德 作

能会高于180毫米汞柱,或者低压高于110毫米汞柱,重复三次测量血压如果都是升高状态,尤其是伴有头痛

头晕、恶心呕吐或者短暂的意识丧失、短暂的肢体行动不力或者是言语失用的情况,要及时到急诊,降低卒中风险。

险。

丁荣晶指出,天气转凉的时候,对于高血压的患者,如果能做好如下四个方面,有望能够保持血压的稳定。一是加强血压监测。天气进入秋天的时候,血压就有升高的趋势了,所以要及时加强血压的监测,并做好记录。发现自己的血压有波动了,建议及时到医院调整药物。二是要控制好自己的生活节奏。因为压力的状态对血压有明显的影响,所以要调整自己的生活规律性,在这个过程中让自己的血压能稳定。另外,天气乍暖还寒时,自然界处于变化的状态,人体这时候也是一个变化的状态,所以血压很容易波动。这时候就更应该控制好自己的生活节奏,让自己安稳过冬。另外是要加强防寒保暖,因为气温的下降和血压升高有直接的关系,所以在冬天,要及时添加衣物,尤其是室内温度不高的时候,更要注意保暖。要控制食欲,保持适当的运动,同时戒烟酒。每餐七到八分饱,控制高油脂、高糖和高盐食物,每天做30—40分钟的快走运动,运动强度以稍微出汗、稍微有点用力为准,这样的运动就是很好的冬天运动的形式。

人民网(来源:中国新闻网)