

●营养识堂

人参VS西洋参 滋补节礼该怎么吃?

体质不同 补气别选错参

人参为五加科植物人参的根,主要产地在我国的吉林省,根据人参的不同加工炮制工艺,有白参和红参之分。西洋参又称花旗参,为五加科植物西洋参的根,主产于北美洲的美国、加拿大,我国在20世纪70年代开始引种西洋参。两种药材来源于同科同属、亲缘关系相近的两种植物,在化学成分及药理作用性质上颇多类似。但两种药物在药性和功效上却有很大的区别。人参性微温,味甘而微苦,为补气要药,具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效;西洋参性凉,味甘,具有补肺阴、清火、养胃生津的功效。两药味均甘,甘能益气生津,这是它们的相同之处。不同之处在于,西洋参性凉,凉能清热,甘凉相合,既能清热养阴,又能生津止渴;人参偏温,且味较苦,温能补阳散寒,苦能燥湿,有助阳作用。西洋参补气,偏于养阴;人参补气,偏于助阳。人参补气之力量胜于西洋参,而西洋参清热生津之力又高于人参。

划重点 阴虚体质的人,患有气虚症时,最好用西洋参;身体素质偏于虚寒的,患有气虚症时,应选用人参。

护心养生 功效各有优势

现代药理研究发现,人参与西洋参药理作用极为广泛,涉及中枢神经系统、心血管系统、消化系统、免疫系统、抗应激、抗肿瘤及代谢等多方面。由于人参与西洋参所含成分相似,均含有人参皂苷和多糖等有效成分,但含量及比例各有不同,而且各有特征性成分,这些差别导致了西洋参与人参的药用差异。

保护心血管 西洋参和人参都具有对心血管的保护作用。它们含有的人参皂苷有似强心苷的作用,能够增加心肌收缩力、升高血压;增加心肌供氧和提高心肌工作效率。西洋参除了具有与人参相同的皂苷所发挥的作用外,所含有的特征性成分假人参皂苷F11对心功能具

自古以来人参都被视为名贵药材,它同时还有着延年益寿、如意健康的寓意。因此,人参、西洋参也顺理成章地成为过年孝敬长辈、亲朋互赠的滋补节礼。不过,这两种明星补品虽都有补气的作用,但它们在药性和功效上还是有很大区别的,且不是所有人都适用。今天,药师就来帮大家分析一下,节日期间收到的高端滋补品该如何吃。

有正性肌力作用,表现为心脏的保护作用。同时,西洋参还有一定的降压作用,尤其以舒张压更为明显。

降糖降脂 人参和西洋参二者均可参与糖代谢和调整脂质代谢。西洋参降血脂的作用强于人参,而人参降血糖的作用明显高于西洋参。人参皂苷还能增强消化、吸收功能,提高胃蛋白酶活性,保护胃肠细胞,改善脾虚症状。这些都证明了人参具有补脾益肺、大补元气的作用。

增强机体免疫功能 人参和西洋参中还含有多糖类成分。人參多糖对机体的免疫功能、造血功能以及在抗肿瘤、抗肝损伤及降血糖等方面均有较为肯定的药理学作用。西洋参多糖也具有增强免疫功能、抗肿瘤及抗氧化等作用。

其他功能 人参对中枢神经具有双向调节作用,人参皂苷既能兴奋中枢神经,可以抗疲劳,也有镇静作用,对抗紧张状态,但其兴奋作用较强。而西洋参的中枢兴奋作用较弱,主要是抑制作用,镇静作用较为突出。

再好的补品 服用也有禁忌

人参 人参补气、补血、祛湿、补阳,功效良多,但并不是人人能服用的保健品。高血压患者慎用,健康人群及青少年不宜进



补,青少年进补易引起性早熟及雌激素样作用。

此外,切记不可大量服用,否则可诱发中枢神经系统兴奋,出现类似皮质类固醇中毒症状,过量人参皂苷能抑制肝细胞增殖,引起肝细胞损伤,对肝细胞可能存在直接的毒副作用。

需要注意的是,湿热内盛而正气不虚者忌服。阴虚干咳嗽、吐血者须慎用。

西洋参 人参这么“生猛”,相对“好脾气”的西洋参就能随便用吗?当然不成。尽管西洋参药性较平和,但服用不当也能引起不良反应。

不宜用西洋参的人包括:阳气不足、感受表邪,湿热未尽者;中阳衰微、胃有寒湿或体质虚寒者,表现为面色苍白、面浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻;小儿发育迟缓、消化不良者;感冒咳嗽或急性感染有湿热症者。

●**多知道点**
一参五“吃” 服用方法看过来

切片含服或研末吞服 参切成薄片,每日两次,每次取2片放入口中含服,至淡而无味时咀嚼服渣。或将参研成细末,每日服1次,每次2~3克,用温水吞服。

泡茶饮用 把参切成薄片,每次3~6克,置于茶杯或保暖杯中,用开水浸泡代茶饮。一般可连泡数次,待味变淡后嚼食之。

煎服 将参单味水煎,每日3~10克,文火久煎,分次服或与其他煎好的药汁兑服。

泡酒饮用 取参30克切片,投入白酒1000毫升中,密封浸泡10日后饮用,每次25毫升,每日两次。

药膳 可以用参与鸡、鸭、鹅、山药、百合等放入砂锅中文火炖透,参、肉、汤一并食用。

●**敲黑板**
进补期间别吃这些食物

服用人参或西洋参期间,不宜食用黑豆、茶叶、咖啡、萝卜、葡萄等含有鞣酸物质的食物,因为鞣酸能与人参或西洋参的有效成分结合,使其吸收下降。

不论是人参还是西洋参都不宜久服,应该在自己感觉乏力时适量服用,切记不可长年服用。目前市场上品类繁多的人参、西洋参保健食品,在选择时要充分注意到不同产品的适用人群及注意事项,选取合适的保健品才能够充分发挥其对人体的保健功效。 据北京青年报(图片来自网络)

●健康直通车

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,椎间盘突出怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病!

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘突出是很容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的椎间盘突出。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

“腰突”与“腰突症”是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘突出”“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿是这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰部有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,

☒相关链接

锻炼腰背肌把握五个细节

1. 腰背肌肌力锻炼是加强脊柱稳定性的方法,不是治疗腰痛的措施,腰痛时不能练,待腰痛恢复后再开始。

2. 锻炼的次数和强度要因人而异,应循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。

3. 锻炼时不宜突然用力过猛,以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练,只

两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式。游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

需缓缓用力即可。

4. 如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状。

5. 如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木,疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者,需要到医生处就诊。 据大河网

●生活百科

老人鞋产品 将有标可循

作为老人鞋市场的首部国家标准,历时3年、由12家单位共同起草的GB/T43587—2023《老人鞋》(以下简称国标)于近日发布,并将于7月1日正式实施。国家标准的发布实施,结束了老人鞋行业“无标准可依”的现状。

近年来,老年人群体日益庞大,老年人的穿鞋问题也受到广泛关注。一般来说,随着年龄增长,人的脚会有足弓下塌、脚部变宽等足部特征变化。部分人还表现出行动迟缓、稳定性变差等生理和行为变化。与之相对应的鞋类产品要求也与普通旅游鞋、运动鞋等有所不同。虽然老人鞋市场呈快速增长趋势,但产品质量却参差不齐。在国标出台之前,市场上老人鞋产品大多执行的是团体标准、企业标准等。

据了解,国标充分考虑到了老年人对鞋的特殊需求,例如规定了鞋头设计要满足老年人足部生理变化,宜圆头或宽头设计、有效足跟不超过25毫米;老人鞋需结合老年人的生理需求,帮面固定方式应便于老年人穿脱,不宜采用有自由端的系带结构,鞋后帮或鞋外侧宜有反光条。

根据国标,声称具有保暖性能、减震性能、抗菌性能等功能的老人鞋,需要进行相应的性能检测。

据中国消费者报

●美容护肤

天冷,皮肤出现瘙痒、红疹 齐草堂皮肤病研究所 为您解决皮肤问题

天气寒冷,有些人的皮肤会感到不适,出现瘙痒、红疹等。皮肤问题多数由过敏引起的,那么我们应该如何去预防与调养呢?多年来,齐草堂皮肤病研究所在皮肤健康领域有着丰富的经验及服务保障,在多种皮肤问题的调理方面取得突破性的成果,清癣、止痒、皮肤过敏等纯中药制剂获得多项国家认证,其产品不含激素,特色调理方面在全国各地都有着较高的知名度。

皮肤出现问题的原因

冬天空气较为干燥,皮肤水分快速流失,容易引发瘙痒、红疹等问题,眼睛与鼻腔也会出现不适。

引起皮肤问题的主要原因便是过敏,过敏的原因虽然比较多,但大致区分为身体接触、吸入或食入过敏源。吸入性过敏源主要有花粉、灰尘、宠物毛发等;食入性过敏源主要有牛奶、海鲜、鸡蛋、酒和一些药物等。

以上几种主要的过敏源称之为外因,与之相对的内因,就是机体免疫力低下,也就是常说的体质不好。加上皮肤干燥、身体代谢变缓,每天体内毒素排出变慢、变少,皮肤表层的保护膜容易被低气温、寒风、潮湿等破坏,就容易引起皮肤问题。

皮肤过敏的症状

皮肤过敏的症状有很多,主要特征就是瘙痒难忍。通常情况下,人们会感觉皮肤发干,然后出现瘙痒,而且可以明显看到脱皮现象,越抓挠越严重,还容易起红疹,从脸上到颈部,最后可能蔓延全身。也有人表现为眼部周围红肿、流泪,鼻涕多,总是打喷嚏等。

如果发现身体出现以上症状,就要多注意观察,如果症状严重起来,那么要及时寻求调理,以便早日康复。

皮肤过敏的调理

齐草堂药浴开创了“草本浴包+矿物质能量粉”治疗皮肤病的先河,矿物质能量粉富含1000多种对人体有效的有机物及矿物质,通过表皮吸收,快速调理改善各种皮肤顽疾。其药浴的作用机理,系药物作用于全身肌表、局部、患处,并经吸收,循行经络血脉,内达脏腑,由表及里,因而产生效应。

全媒体记者 李红岩

义乌市融媒体中心第8届
皮草服装直销节

半价工厂亏本清货
抢实惠

义乌市融媒体中心北展厅
地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告