

營養師 10大食物 緩解肌肉酸痛 加速身體復原



編譯 | 林澄

運動後造成肌肉酸痛是常見問題，許多人選擇貼酸痛貼布、按摩或泡熱水澡，來緩解不適，其實吃對食物也有助於緩解肌肉酸痛，幫助人們和酸痛說再見。

據《Men's Journal》報導，營養學家克里斯汀·卡魯奇分享10種食物和飲品，可以緩解肌肉酸痛，還可以加速身體復原。

❶ 乾酪

乾酪（Cottage cheese）提供了酪蛋白和乳清二種不同類型的蛋白質，克里斯汀營養師表示，乾酪酪為鍛鍊前的理想零食，它使肌肉在鍛鍊期間也能持續恢復，且乾酪還含有豐富的有益活菌，有助於吸收營養。

❷ 櫻桃

研究發現，櫻桃汁可減少運動後的肌肉疼痛，延緩疲勞感，促進運動員肌肉恢復。在運動鍛鍊後可吃櫻桃乾，但應注意分量，避免攝取過多糖分。

❸ 馬努卡蜂蜜

馬努卡蜂蜜（Manuka Honey）是一種單花蜂蜜，它主要來自一種叫做新西蘭麥盧卡灌木的花蜜。克里斯汀營養師表示，馬努卡蜂蜜是有效的抗炎藥，有助於抑制運動後引起的炎症反應。



食療養生

❹ 堅果及豆類

堅果和豆類可提供必需的Omega-3脂肪酸來抵抗炎症反應，蛋白質則可促進肌肉的合成和生長，提供電解質來保持足夠的水合作用，以及提供鋅來增強免疫力。堅果和豆類不僅是素食主義者之蛋白質和纖維的重要來源，而且也是非素食主義者理想的零食。

❺ 薑黃

據《歐洲應用生理學雜誌》上發表的研究顯示，薑黃充滿了薑黃素，具有抗炎及抗氧化效果。克里斯汀營養師表示，這種香料中的化合物有助於減少肌肉損傷和炎症反應，促進肌肉修復，而

且薑黃素還有緩解疼痛和腫脹的功效。平時可將薑黃加到湯中或製成薑黃拿鐵（作法：將2杯熱牛奶或杏仁奶+1茶匙薑黃+1茶匙薑汁混合，有「黃金牛奶」的稱號）。

❻ 菠菜

菠菜含有抗氧化物，可對抗體內的自由基，不僅可以預防癌症和心臟病，還可以促進健康和增強肌肉（與硝酸鹽有關）。此外，菠菜富含鎂，可幫助維持正常的肌肉和神經功能，而且還被證明可以幫助調節血糖和血壓，是目前最受歡迎的超級食物之一。

❼ 鮭魚

鮭魚（三文魚）含Omega-3

脂肪酸可抗炎，此外還富含肌肉恢復和構建的關鍵成分——「瘦肉蛋白」，可加速肌肉恢復。克里斯汀營養師也特別提醒，務必在鍛鍊後45分鐘內攝取蛋白質，使身體獲得足夠的養分。

❽ 紅薯

在鍛鍊後的餐點中加入紅薯，可以告別肌肉酸痛。克里斯汀營養師表示，這種澱粉狀蔬果補充了碳水化合物，是β-胡蘿蔔素和維生素C的重要來源，可保持身體健康強壯。

❾ 綠茶

綠茶中含有豐富的抗炎、抗氧化物，是預防運動造成肌肉和細胞損傷的理想飲料。

吃對食物有助於緩解肌肉酸痛，幫助人們和酸痛說再見。

保健常識

現代健康新理念 30貼士 ⑧

編譯 | 高新宇

十一、間歇性禁食

1. 禁食是一種有效的抗衰老策略，可以使身體啟動細胞保護、細胞再生和功能恢復的能力。

2. 飢餓會觸發身體的自我清理過程並啟動幹細胞，而重新進食會觸發重建，所以為了達到最佳健康狀態，需要兩者兼顧，即禁食和進食之間的調整平衡很重要。

3. 空腹可以減少炎症和炎症性疾病，並使癌症減少近50%，認知和免疫功能也得到改善。

4. 總體而言，間歇性禁食減少了糖尿病、心血管疾病和癌症的風險因素，並改善了衰老的標誌。

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola 博士帶給您的，如需要更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK

❿ 可可

可可含大量抗氧化物、鎂和維生素B，可減少與運動有關的體內壓力，平衡電解質並提高能量水準。克里斯汀營養師指出，這些抗氧化劑稱為黃烷醇，甚至能促進體內一氧化二氮的產生，使血管壁鬆弛，從而降低血壓並促進整體健康。平時在運動後，可將一勺可可粉加入牛奶中飲用。

穴位圖：溫嬪容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

髖骨痛、臀部痛



按穴療法

文 | 溫嬪容
(明慧中醫診所院長)

髖關節是全身最大的關節，周圍的肌肉很豐富，周邊的韌帶很堅實，活動幅度可以很大，活

動也很頻繁。局部關節做超負荷的動作，長期勞累，是髖骨筋傷的主因，髖骨又名胯骨。

臀部肌肉，在提重物或蹲下起來時，突然在短時間內過度收縮也會閃到，造成痙攣，排便不順，走路都會痛，短暫性的一跛一跛。這種情形，多休息後可緩解，長期久坐，常會感到臀部不舒服或痛，老祖宗說久坐傷肉。

十歲以下的小孩，玩遊戲、跑跑跳跳、跌倒時，很容易腿外滑出去，造成髖骨的扭傷，男生多於女生，輕微的休息一至二個

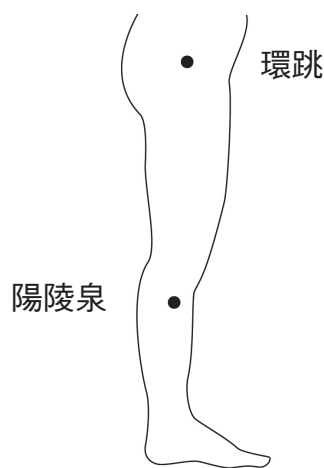
禮拜會自己痊癒。老年人髖關節骨質增生，容易髖骨屁股痛，活動不靈光。很多女性髖關節活動時，會有「咔咔」聲，女性盆骨較大，大轉子容易氣血凝滯，肌肉痙攣或萎縮，或肌筋肥厚沾黏。許多人聽到「咔咔」的聲音感到不安、害怕，其實很少人因為有這樣的聲音而引起不舒服的症狀，最好多吃含膠質食物。

梨狀肌位於臀部深處，直接受撞或坐在尖尖的東西上，或壓迫到坐骨神經，或和坐骨神經沾黏，所引起臀部或下肢出現刺痛或麻木感，稱為「梨狀肌症候群」。這種情形，只要在局部熱敷和鬆筋，按摩力道由輕漸重，按摩面積由小範圍，再到大範圍。

髖骨痛、屁股臀部痛，坐在椅子上時，會痛的那一側腳下放一個瓶子，用腳來回滾動瓶子，活動下肢可減緩上部關節的疼痛。

環跳穴：位於臀部腿外側，腰下有凹陷處，或是側臥腳往臀部上抬，足跟碰到的地方。針了就可以跑跳了，所以叫環跳，可治療所有髖骨的毛病，也可以治療中風後遺症、坐骨神經痛。

陽陵泉穴：位於小腿外側，膝蓋下一寸，尖骨前的凹陷處。是膽經的脈氣由此進入臟腑合於內部。有一陣子很流行敲打膽經養生，沒空的話只敲陽陵泉的效果也很好。從髖骨一直到腳踝的筋痛都治得到，因為筋會陽陵泉。其實全身的筋都可治，只是



臨床上，養生用在下半身的保健。敲陽陵泉的刺激比較大，敲完可做髖骨上下彎曲的動作。

(轉載自《按開人體的竅》)

免疫疾病與身心健康



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

現代人似乎很重視免疫問題，只要身體不好，都會聯想到自己是不是免疫功能低下。

免疫疾病是免疫系統導致的疾病，可分為自體免疫疾病與非自體免疫疾病。自體免疫疾病是沒有任何原因，自己的免疫系統攻擊自己的身體，使身體受到很大的傷害，這種情況通常同時存在二個問題：一是免疫功能過強，再來是免疫功能混亂。所以免疫系統太強也不是甚麼好事，物極必反，太強了，反而免疫系統有造反的可能。

非自體免疫疾病就是可找到致病因，例如：愛滋病，人感染了愛滋病毒，把身體免疫系統通通破壞掉，白血球發揮不了功能，最後免疫系統土崩瓦解，人就一命嗚呼了。

自體免疫疾病，西醫總說不

出原因，認為就是免疫系統的混亂，認不得自己的身體，把全身攻擊得不成成人形，最終常是多器官衰竭而亡。面對此種自家造反的疾病，西醫的解決辦法就是將免疫系統盡量壓低，藥物就是類固醇與免疫抑制劑。類固醇本是人造荷爾蒙、人工腎上腺素，本以為可以提升免疫力，歷來就被冠以「仙丹」之名，全身哪兒不對勁兒，仙丹一服，立刻真像活神仙，但其反跳作用也是最明顯的，藥效過了之後，症狀加倍的反上來。

免疫抑制劑最常用的就是抗癌藥，本來是用於殺癌細胞的，它的作用可使細胞不分裂。因為癌細胞分裂速度比正常細胞快，

因此接受抗癌藥後，癌細胞死亡速度也比正常細胞快，抗癌藥發揮藥效的作用也在於此。現在抗癌藥運用到免疫疾病上來，就是讓免疫系統不活化，處於呆滯狀態，因而免疫系統也就不會攻擊自己了。但是正常細胞不分裂，細胞容易變性，也因此常有人服用抗癌藥一段時間後，另一種癌細胞又生出來了。

自體免疫疾病最可怕的就是全身性紅斑狼瘡，此病器官衰竭的速度極快，在類固醇發明之

前，幾乎活不了，但類固醇問世後，「留人治病」，命保住了，卻要不斷的壓制自身的免疫力。人生就是生老病死，生病非常的痛苦，每個人都希望無病一身輕。中醫在治療免疫疾病時，可用涼血清熱的方式，使病情緩解，此外，保持身心的平衡健康，欲望放淡，可減少免疫疾病的發生。因為自體免疫疾病在中醫來看，是陰陽不協調，陽盛陰虛，免疫混亂而發病，而導致陰陽不平衡，常是生活作息出了偏差所致。



保持身心平衡健康，欲望放淡，可減少免疫疾病的發生。