

■ 温馨提醒 ■

春季养肝多用“三枣”

中医认为,春季当属肝木,养生首倡养肝。下面给大家介绍三味名字中带有“枣”字的养肝佳品:枣皮、大枣、酸枣仁。

枣皮滋补肝肾好精神

春天容易出现疲劳、困倦、乏力等症状,多因春天肝经当行、肝血不足所致。春天,肝气升发气化为最活跃,促使人体各项生理活动发挥流畅。若肝脏中精血不足,不能源源不断地化生肝气,可令人体的精气神不旺,表现出神疲乏力、哈欠连天、不耐劳动。

山茱萸,又名枣皮,是传统的补肝养神之品。具有滋补肝肾之阴,敛汗固精补虚之功效。经典中成药六味地黄丸中

就含有山茱萸,广泛运用于治疗各种肝肾亏虚,如小儿发育迟缓、手足筋软无力,老年人因年老体衰而精气神不足以及房劳过度、精气亏虚之证。若出现神疲乏力、头目眩晕、腰酸耳鸣、小腿酸软无力、潮热盗汗、小儿遗尿、老人尿频等,常用开水泡山茱萸饮用,可以改善诸症。此外,山茱萸具有止汗作用,能治疗因春季当风导致皮肤毛孔开泻、时时自行汗出。可谓“一杯枣皮水,固护好精神”。

大枣养血安神悦心情

春令时节正是肝木疏泄最为旺盛之时,若是情志不畅,或者思虑过度,都会影响肝气的疏泄条达,引发不

思饮食、面容忧愁、胸闷胀痛等症。

大枣是最为常见的滋补气血之品。《金匱要略》中就有一张治疗妇女情志不调的方子,名叫甘麦大枣汤,针对女性悲伤忧虑、哭笑无常、纳食欠香有特别效果。因大枣属于药食同源之品,家中常可自做一道药膳食用:取一小捧小麦片和少许糯米、数枚去核大枣;将炙甘草10克,加适量清水煎煮后滤出水,加入糯米、麦片、大枣,用小火慢熬成粥即可食用。

酸枣仁除烦舒心睡

春季养肝之关键,可少不了一个舒适安好的睡眠,那么,酸枣仁是个好帮手。

周歧鸣/文



酸枣仁作为一味益肝安神、催人入睡的好药,广泛运用于治疗各类失眠。《金匱要略》所录的酸枣仁汤正是治疗失眠的妙方,书中注解“虚烦不得眠,酸枣仁汤主之”,点明酸枣仁汤主治的失眠,多因肝阴不足、虚火扰心所致,症见心中莫名烦躁、不得安睡、潮热盗汗、口苦口干等。

■ 食疗宝典 ■

三汁蜜糕

空气质量不佳时,人们常会咳嗽、鼻咽不适,尤其是本身就有呼吸道疾病的患者更是痛苦不堪。中医认为,肮脏的空气为阳邪,易伤津损肺、耗伤肺阴,因此应注意宣肺理气,养阴润燥。介绍一款三汁蜜糕,时时服用,可调理肺部功能。

将白萝卜、雪梨、生姜去皮洗净,雪梨去核,分别榨汁,取三种汁各等量,与蜂蜜炼和成膏。每次10克,不拘时含服或温开水冲饮。此方可养阴润肺,下气平喘,适用于空气不好引发的咳嗽痰喘等症状。

胡献国/文



多吃葱属蔬菜 患肠癌风险低

中国医科大学附属第一医院的研究者发现,食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等,能显著降低患结肠直肠癌的风险。

研究团队在国内三家医院进行了一项配对病例对照研究,选取了833名肠癌患者,另选取了年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者,要求他们填写食物摄取频率调查问卷。通过对参试者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查,研究人员发现,日常饮食中葱属蔬菜摄入量最多的人患结肠直肠癌的可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜(每天约食用44克)即可显著降低患病风险,食用量越多,其保护效果越好。

王珊珊/文

七成脑梗发病前老打哈欠

大白天就哈欠连天时,不少人会用“春困秋乏夏打盹儿”调侃自己,但他们不知道,有时候,频繁打哈欠可能是卒中的一种危险信号。临床资料显示,70%以上的中风者在发病前5~10天会频繁打哈欠。

打哈欠是人的一种生理本能,疲倦、睡眠不足时打哈欠,医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。打哈欠可以使肺部得到扩张,颅内压下降,静脉的回心血量和输出血量均会增加,从而增加血液中的含氧量,降低脑部温度,改善

脑部缺氧状态。这可以被看作是一种机体的自我保护行为。

人们特别容易在春天打哈欠,主要是因为经历一个冬季的“蛰伏”,收缩的表皮毛细血管在春暖时节会逐渐扩张,皮肤血管血流量一下充盈起来,相对于冬天,大脑的血流量就会减少,出现大脑特别是脑干缺血缺氧的情况。因此,春天时,每一两个小时打1~2次哈欠都属于正常现象。

如果频繁连续打哈欠,意味着大脑缺氧情况比较明显,此时就要引起注意。如果本就

有高血压、动脉硬化等卒中危险因素,同时出现频繁连续打哈欠,且伴有肢体乏力,甚至口角歪斜、言语不清等情况,一定要及时就医,因为这很可能是卒中的前期表现。

医生提醒,部分年轻人在不知道自己是否有中风高危因素的情况下,如果经过充足的睡眠后仍然哈欠连天,也要引起警惕。打哈欠这个动作是由脑干控制的,一旦出现无明显诱因的频繁哈欠,建议到医院进行磁共振检查,排除脑干病变引起的缺氧。周泉/文

当心排尿性晕厥

赵大爷半夜起来到厕所排尿,突然晕倒在地,他儿子听见“咕咚”一声,忙到厕所去看,见父亲躺在地上一动不动,急忙拨打120电话,当医生来到后,赵大爷也好了。他儿子忙问医生这是怎么回事,医生解释说:“这种现象叫排尿性晕厥,多发生于老年男性。表现为站立排尿临完时,突然晕倒在地,不省人事,过一会儿不用治疗便会清醒过来。虽然多不发生死亡现象,但是常常摔伤身体,影响健康长寿。”

医生解释说,引起排尿性晕厥的原因有两点:一是睡觉

时身体呈水平位,头部的血管处于充血状态,积存的血液较多。男人站立排尿时,头部血液向下流入皮肤和四肢,大脑发生缺血现象,于是发生头晕目眩,眼冒金花,突然失去知觉而晕倒在地。二是排尿前膀胱积尿,体积较大,排尿后膀胱空虚,体积缩小,腹腔的压力降低,头部的血液便流入腹腔脏器,造成头部贫血,于是晕倒在地,发生一时性意识丧失。当晕倒后躺下身体呈水平位时,下半身的血液又流入头部,头部不再贫血,一会儿便清醒了。

预防排尿性晕厥,要注意

以下几点:

一是晚上睡觉前把尿排空,争取夜间不排尿。二是夜间起来排尿时,动作不要过猛,先坐在床上停一会儿,然后站起来再去厕所,防止起床后头部贫血。三是年老体弱的人排尿时,最好用坐便器,不要站立排尿,并有家人陪同。四是平时要加强体育锻炼,增强体质和身体抵抗力,才能更好地适应体位突然变化。五是如果经常发生排尿性晕厥,要到医院进一步检查,若是疾病引起的,应及时进行预防和治疗。

董天恩/文

怎样健身才能有效

健身,只有掌握正确的方式,才能有效地帮你达到锻炼的目的。现将几个运动贴士分享给大家。

每周起码锻炼3次,才能享受运动的益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。运动学家认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁,就是用杠铃、哑铃

等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有非常大的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

赵鹏程/编译

王士杰教授 讲恶性肿瘤的防治

4月17日(周三)下午3:00~4:00,本报“健康大讲堂”到河北医大四院东院(石家庄市东开发区天山大街169号)。本期讲座内容:恶性肿瘤发病现状及防治策略。主讲专家:河北省抗癌协会理事长王士杰教授。

讲座地点:河北医大四院东院区门诊楼4楼多功能报告厅。市内乘坐32路、51路、79路、553路公交车省四院东院站下车,或乘地铁一号线到留村站,沿天山大街南行1.1公里路东即到。

听课的读者均可获得一件纪念品。讲座结束后您还可以现场向专家咨询相关问题。

■ 保健支招 ■

艾灸“隐白”胜干姜

都说“隐白胜干姜”,一个穴位的作用就好比一种中药。广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任、主任医师陈兴华表示,干姜有着温经散寒的作用,但由于其药性偏辛热,因此,在使用上也有一定的禁忌范围。相比之下,按摩隐白穴(位于人体的足趾部,大趾末节的内侧,距离趾甲角侧后方0.1寸处)不但能起到类似的治疗作用,同时也能避免服用温性中药后,引起上火情况。

中医认为,隐白穴具有健脾回阳、益气统血、调经益血、开窍醒神的功效,临床中主要用于治疗腹胀、中风、昏迷、便血、尿血等症。该穴具有快速止血的效果,对于治疗崩漏、月经量过多、月经不调等妇科病症都具有不错的效果。

另外,隐白穴还有治疗手脚冰凉的功能。“脾经上的隐白穴正好是舒发阳气的一个关口。通过刺激隐白穴,能振奋手脚上的阳气,人体内温热的精华物质就会被输送到这里。有了新鲜气血的滋养,即使到了寒冷的冬天,手脚也不会感到冰凉。”陈兴华说。

因此,需要温经散寒但又不适合服用干姜的人,可以通过艾灸隐白穴的方式,来代替内服干姜。但要注意避免烫伤皮肤。左右两侧的穴位各艾灸5~10分钟,即可调经益血。

佳佳/文

