健康科普

立春:健康养生自此开始

“律回岁晚冰霜少,春到人间草木知。”2月4日,我们将迎来二十四节气中的第一个节气——立春。立春,春气始而建立也,意味着寒冬已尽、春意萌动,健康养生自此开始。

捂春

在中医看来,立春时节阳气渐生而阴寒未尽,适宜“春捂”,就是说天刚转暖时,不要过早减少衣物,以防春寒损伤初生的阳气。

立春后,昼渐长夜渐短,为了顺应这种变化,可以适当晚睡、早起。一般晚睡不要晚于23时,最好在22时上床就寝,以利于肝血归经、滋养脏腑;早上起床后,最好先到庭院或户外走一走,散步时可以把头发散开,衣着宽松,舒展身体,使阳气顺畅地宣发出来。

中医认为,“头为诸阳之会”,立春多疏通头部经络有益于阳气生发,而梳头可辅助疏通诸阳经络。有利于通达阳气、疏通气血,滋养和坚固头发、健脑聪耳、防治头痛及失眠等作用。

咬春

民间流行“咬春”习俗,中医认为,春季五行对应于木,五味对应于辛,人体五脏对应于肝。立春之际,寒尽春来,正是易患感冒的时候,用五辛来疏通脏气,发散表汗,对于预防时疫流感具有一定的作用。

春季饮食药膳应以“升补”为主,适当多吃一些具有辛甘发散性质的食物,如白萝卜、山药、香菜、韭菜、生姜、洋葱、茼蒿等,同时应减少进食酸味食物,如橘子、山楂等,酸味入肝不利于阳气的生发和肝气的疏泄,不宜过量食用。

春季人容易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,建议饮食宜清淡,多补水。

寻春

立春后,人体的新陈代谢也变得旺盛。中医认为,肝属木,与春相应。中医理论认为“肝主情志”“怒伤肝”因此,春季养生重在养肝,养肝的关键就是做到心胸开阔,乐观向上,保持心情舒畅、心境恬淡愉悦。

春季既是万物复苏的季节,也是疾病多发的季节。立春后,各种致病性微生物生长繁殖,容易侵犯人体。因此,这个时节要注意做好个人防护,多开窗通风,防止疾病发生,慢性病患者要特别注意自身调养,防止旧病复发。

春天阳气生发,运动调养宜动忌静。一天之中清晨是阳气始生之时,因此进入春季,清晨最适合运动;但由于乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,运动应以劳而不倦、略微汗出为宜。 王美华

拍拍这里好睡眠

很多人长期有睡眠障碍的问题,比如经常失眠、睡着之后容易醒,醒来之后又不容易入睡。拍拍肘窝,帮您改善睡眠质量。

首先以左手为例,将左侧手臂弯曲,注意要尽可能地弯曲上臂,手腕往上挤压手臂,感受到手臂内侧有充血的感觉,用肱二头肌使劲发力,吸气。

呼气的时候伸直手臂,伸直手臂时前臂向外旋一点,充分地暴露心经、心包经、肺经。

右手成虚掌,掌心握空,空掌拍击肘窝,拍击时肘窝要被手掌包裹住,尤其是手臂内侧的心经。随着拍击,可以慢慢感觉到手臂有酸酸胀胀的感觉。

左右交替拍击,右手的手臂、手腕、手肘都要屈曲到极限的位置,肱二头肌发力,此时吸气。呼气的时候伸直手臂,前臂向外旋一点,暴露出肘内侧。

左手握空掌,以手掌中心拍击肘窝,左右两侧各做20次为1组,一共做5组。刘杨

春节养生“锦囊”,助您健康过大年

新春将至,气象始新。家家户户忙着团圆过年、走亲访友的同时,也不要忽视了健康问题。本报综合了春节健康“锦囊”,助您健健康康过大年。

1 管住嘴,迈开腿 代谢平衡过年美

现代疾病很多都跟代谢有关,比如常见的葡萄糖代谢紊乱、血脂代谢紊乱、嘌呤代谢紊乱等等。

代谢性疾病跟生活方式关系比较密切,过年期间,生活方式可能短时间内会有比较大的变化,会诱发一些代谢性疾病的发生,或者是原有基础上的一些加重。一些糖尿病患者,本来血糖控制得还好,春节长假时一下子吃多了,运动少,血糖就更高了;血脂高的人群油腻的东西还吃得多,血脂可能就会飙得很高,甚至诱发急性胰腺炎。

专家建议,假期里还是要清淡饮食,规律进餐,更应该增加运动量,消耗掉多余的能量。

2 气温降 别给心脏加负担

低温是心梗的重要诱因,每降低一摄氏度,心肌梗塞的发病率就增加2%。除了做好日常保暖工作,春节长假也不能放飞自我。

医生特别提醒,发生在胸骨后或左胸部,可向左上臂、颌部、背部或肩部发散的疼痛需引起重视。

有些“小信号”也不能忽视。如春节假期大快朵颐后,突发上腹部疼痛;酒后咳出粉红色或白色泡沫状痰,面色苍白,皮肤湿冷,出现烦躁不安,尿量减少,脉搏细弱且快速等低血压休克症状;顿顿大鱼大肉,其间夹杂着各种坚果年货下肚,猛然出现牙疼或嗓子疼。这些可能都是心脏发出的急救信号。

3 聚餐多 当心暴饮暴食伤脾胃

春节,离不开美酒佳肴,但稍不节制,吃撑了、吃杂了,吃了不干净饮食……都易损伤脾胃。

1.肥甘厚味

它们难以消化会严重增加脾胃负担,产生大量“痰湿”,还会导致肥胖、脂肪肝及冠心病等心脑问题。

2.生冷寒凉

生冷寒凉的饮食最容易损耗阳气影响脾胃运化功能,出现食欲不振,腹痛腹泻等症状。

3.生气委屈

中医认为“肝主疏泄,调畅情志”,肝气郁结就会导致脾胃升降功能失调,久而久之脾胃功能也就弱了。

4.辛辣刺激

胃具有“喜润恶燥”的特点,辣椒、花椒、葱姜蒜等辛辣刺激食物最伤阴液,导致脾胃阴虚。

5.过度忧思

中医认为“思则气结”,思虑太多导致脾气郁结,运化功能减退。

6.久坐不动

所谓的“久坐伤肉”,其实伤的就是脾,因为脾主肉。时间一久,会觉得消化不良、脾胃不适,身体也往往觉得劳累疲惫不堪。

调理脾胃,艾灸、按揉以下穴位:

神阙:可以通过艾灸神阙达到补益脾阳目的。对于脾胃虚寒,慢性腹泻的调理有不错的效果。

足三里:足三里是胃经上的大穴,每天艾灸十分钟,调理脾胃效果好。

中脘:饭后半小时,用指端或掌根在中脘穴上揉按,约3-5分钟。可以有效改善胃胀嗳气等消化不良症状。

4 新一年 如何丢掉“坏”脂肪

人体的脂肪分为皮下脂肪和内脏脂肪。皮下脂肪也就是我们能感觉到的肥肉。而内脏脂肪通常储存在腹腔内,围绕在几个重要脏器周围,如肝脏、胃、肠等。由于内脏脂肪主要存在于腹腔内部,所以常见的内脏脂肪性肥胖主要是腹部型肥胖,看起来大腹便便。殊不知,内脏脂肪被称为“最危险的脂肪”。怎样去掉脂肪呢?

好好睡觉

研究发现,睡眠不足是内脏脂肪沉积的触发因素。所以,要想减肚子,就得争取早睡,最好11点前入睡,每晚的睡眠时长也很重要,尽量不要少于6小时。

好好吃饭

研究发现,相比于低脂肪饮食、均衡饮食,低碳水高蛋白饮食更有利于内脏脂肪的减少,尤其是在短期内。

好好运动

避免久坐。长期久坐不动,身体代谢减慢,多余的热量就容易变成脂肪囤积在肚子上。有研究显示,每天多坐1.5小时,腰围增加0.57厘米,体脂也会增加0.44%。

5 “三少”“四多” 远离胆囊炎

“三少”:一是少吃高胆固醇、甜腻的食物。二是少吃生、冷、辛辣刺激性食物,并控制饮酒量。三是少吃过酸、过凉的食物。

“四多”:一是多吃富含膳食纤维的食物,如绿叶蔬菜、木耳、五谷杂粮等。二是多吃经健康烹饪的高蛋白质食物,动物蛋白如清蒸鱼、水煮虾、酱牛肉等,植物蛋白可首选豆类,如豆浆等。三是摄入优质碳水,如馒头、糙米饭、小米糕等,高碳水化合物饮食有利于慢性胆囊炎的恢复。四是迈开腿、多运动、规律作息,保证睡眠充足。

节日期间,大家应选择蔬菜、水果、谷物、肉类等多样化的食物,保证营养均衡。要控制食量,吃得过多,会给肝胆系统带来额外的负担,引发胆囊炎。油腻食物如油炸食品、肥肉、奶油等含有较多的脂肪,会增加胆囊负担,老年人应尽量选择健康的烹饪方法,如蒸、煮、炖等,减少油脂的摄入。饮酒要适量,摄入酒精对肝脏有直接影响,长期过量饮酒可能导致酒精性肝病。 综合

健康课堂

“肺气不足”自我辨识

经常鼻塞

早晚鼻塞,无规律性间断鼻塞,24小时持续性鼻塞。中医认为“鼻为肺之窍”,肺气不足无以充鼻,则鼻窍不通,迫不得已只能经口呼吸。而经口呼吸的空气加温加湿作用大幅减弱,易引发口干舌燥。

喉中有痰

人冬之后,很多中老年人会出现咳痰的症状;还有的人经常会感觉咽喉不利,喉中有痰,刺激咽喉壁产生咳嗽症状。中医认为“脾为生痰之源”“肺为贮痰之器”,长期喉中有痰,是人体脾肺功能下降的标志。

感觉气短

走路走多了就气短,说话说多了也气短,体力耐力下降。此气短,即呼吸通畅但气短不能达到正常的呼吸深度。肺主一身之气,气短是肺气不足的典型表现。

不耐风冷

冷热空气一变化,就容易鼻塞流涕打喷嚏、咳嗽,或者颈背部发冷,或者头痛、腹痛、腹泻。不耐风冷,是机体营卫不和的表现,营卫不和则卫表不固,容易感受外邪。

容易出汗

无明显诱因的出汗,动则益甚,或满头大汗,或烘热汗出、汗出身冷等。患者汗出的同时,往往伴有疲倦乏力、心悸气短、头晕不适等症状。容易出汗往往是内热的原因,内热外不谐,汗出的同时表气不固,易招致外感。

好发咳嗽

临床常见一上夜班就咳嗽,一紧张就咳嗽,还有的人感冒后咳嗽久久不能好透……这些都是肺气不足的表现。 傅慧婷

当心!这5种病越按越糟

腿部胀痛

深静脉血栓是深静脉内形成的血凝块,按摩可能导血栓从血管壁脱落,进入肺、大脑等重要器官,威胁生命。

腱鞘炎

腱鞘炎的发生机制是运动过度或者用力过多导致肌腱周围的腱鞘产生炎症,按摩会加重炎症。

乳房包块

一些女性发现乳房有包块,会去美容院按摩,但事实上,外力按摩,会使病灶向周围扩散,延误病情,甚至加速癌细胞的转移。

颈椎病

颈肩型颈椎病,正确的按摩能缓解颈肩肌群的紧张及痉挛,缓解症状;但若是因颈椎间盘突出压迫脊髓导致的颈椎病,在急性期按摩极易加重症状,甚至致瘫。

骨质疏松

骨质疏松者骨质变脆,一旦按摩力道控制不好,特别容易引发骨折。 马晶晶

不同体质不同汤 对症选好药膳方

·阳虚质

这类人怕冷,手脚冰凉,常精神不振。宜吃温热的食物,如大葱、生姜、羊肉等。

推荐药膳:枸杞炖羊肉。

·气虚质

这类人体型要么过于消瘦,要么偏胖,心悸气短,容易疲劳。

推荐药膳:参芪鹌鹑汤。

·平和质

这类人肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,嗅觉灵敏,唇色红润,精力充沛。

推荐药膳:荷叶粥。

·阴虚质

这类人手足心热,口燥咽干,皮肤干燥,常口渴,喜欢冷饮。

推荐药膳:乌鸡汤。

·湿热质

这类人面部油光,易生痤疮,口苦口干,身重体倦,大便不畅,小便常有灼热感。

推荐药膳:薏米绿豆汤。

·血瘀质

这类人皮肤晦暗,唇色偏暗,牙龈易出血,易烦躁、健忘。

推荐药膳:山楂红糖水。

·气郁质

这类人大多气机郁滞,体型偏瘦、情感脆弱。常两胁胀痛或胸闷,敏感多疑。

推荐药膳:玫瑰茶。

·特禀质

这类人有的即使不感冒也常鼻塞、打喷嚏易患哮喘,易对药物、食物、花粉、季节过敏。

推荐药膳:乌梅粥。

·痰湿质

这类人体型肥胖,面部油脂较多,多汗且黏,形体胖,常感肢体酸且沉重。

推荐药膳:荷叶粥。

综合

日服复合维生素或减缓记忆力下降

美国哈佛大学科学家开展的一项新研究表明,每天服用复合维生素的老年人在记忆力测试中的表现优于服用安慰剂的老年人。

在试验中,573名受试者被分为两组,分别服用两种补充剂和安慰剂,这些人在研究开始时和两年后接受了现场记忆测试。结果显示,服用复合维生素的老人在记忆力测试中的表现略好于服用安慰剂的人。这与在线或电话记忆力测试的结果相符。

研究结果表明,复合维生素有望成为一种安全且负担得起的策略,保护老年人的记忆能力,减缓认知衰老。不过,目前研究人员尚不清楚复合维生素的哪些成分带来了上述好处。 刘霞