

健康指南

痛风患者
吃肉悠着点

问题1:痛风能吃肉吗?

肉属于嘌呤含量中等的食物,在痛风急性发作期尽量不要吃,在缓解期可以少一点,建议1天不超过100克。

问题2:哪种肉类嘌呤含量相对较低?

炖出来汤越鲜美的肉类,嘌呤含量越高。比如鸡汤、鸭汤、鱼汤要比猪肉汤、牛肉汤鲜美,原因就是禽类、鱼类的嘌呤含量比畜肉类高一些。对于动物内脏,如鸡胗、猪肝、肥肠等,与海鲜一样同属于嘌呤含量很高的食物,痛风患者不论处在哪一期都要禁食。

问题3:肉该怎样吃?

众所周知,嘌呤可溶于水,所以肉汤属于高嘌呤食物。利用嘌呤溶于水这个特点,把肉先煮一下,然后把汤弃掉,只吃肉,可大大减少嘌呤摄入量。不建议采用煎烤、油炸、卤制的烹饪方法。此外,肉包中的肉馅嘌呤含量较高,痛风患者急性期最好不吃,缓解期也要尽量少吃。付强

老年人失眠 不妨试试中医疗法

症状?

王成喜:据统计,65岁以上人群中,失眠症的发病率20%~50%,女性高于男性。随着年龄的增长,大脑会发生退行性改变,老年人会出现睡眠节律紊乱和夜间片段睡眠等症状。中医认为“心主神明”,老年人由于思虑过度、心脉虚损易导致心火旺盛,加之年迈,出现肾阴亏虚,最终导致心火亢盛在上,肾水亏虚在下,心肾不交而导致烦躁不安,腰膝酸软,失眠多梦。同时,老年人由于生活中琐事的增多、饮食的不节、思虑过度损伤心脾,“胃不和则卧不安”,心脾两虚故出现胃脘胀闷不适、乏力倦怠、失

眠多梦。再者,老年人由于独处、忧思过虑、情绪低落等原因,导致肝气不舒,气滞则血瘀,淤阻脑络神明受阻而出现情绪烦躁,头晕头痛,失眠。

问:中老年人失眠,有没有好的中医治疗方法?

王成喜:对于失眠,中医有许多独特的治疗方法。除了开具清心安神、交通心肾、疏肝理气、调和脾胃的中药汤剂,还可在医生指导下通过中药泡脚、穴位贴敷、耳穴压豆、经穴按摩、刮痧等治疗法,有效改善睡眠质量。

问:对于老年人的失眠问题,有没有好的预防方法?

王成喜:对于老年人

的失眠问题,有很多好的预防方法:1、尊重自然,合理作息,早睡早起,有益健康;2、关爱社会,与人为善,助人为乐,怡养性情;3、体脑并用,正念冥想、闲庭信步,形与神俱,精神乃治;4、避免膏粱厚味过食、酒色过度,防止疾病丛生;5、不乱投医吃药,不乱吃保健品;6、提倡午睡小憩,午睡半小时可补夜睡1小时;7、手机称为睡眠杀手,近七成晚睡与手机有关,老年人更应该睡前放下手机。

名医在线

栏目热线

0532-66988718



本期《名医在线》
特邀青岛市第八人民医院
中医科主任王成喜,
为您讲解“中老年人失
眠的中医药防治”。

问:为什么人上了年
纪,经常会出现失眠的

心情压抑
试试开胸顺气操

在身体里,心肺居于胸中,前胸、两肋、后背、脊柱组成的胸腔就像一个宫殿。如宫殿宽敞明亮,自然心情就舒畅。为打开心胸、释放心情,一起试着来做一个开胸顺气操。

开门见山

两腿开立与肩同宽;双臂向前伸直与肩同宽,双手自然伸开,两手心相对;吸气,双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气1秒;呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。注意动作要与呼吸配合。

抱肩俯身

左手抱右肩,右手抱左肩;呼气,双手抱肩下压,后背极限前屈,使后背肌肉有撑开感,保持3秒钟;吸气,回到原点。反复做5遍。注意动作要与呼吸配合。

刺激膻中穴

膻中穴位于胸前正中,是让人心气顺畅的按钮。现代医学研究证实,刺激膻中穴可通过调节神经功能、松弛平滑肌、扩张冠状血管及调节消化系统功能等来调理心绪。当心情不好、胸闷憋气的时候,擦一擦膻中穴,有助驱散胸中阴霾。做法是右手立掌,将大鱼际对着膻中穴,做整个胸骨段上下来回擦,速度可以快一点,以膻中区域觉得发热为宜。 刘杨

气血不足 每天跪坐几分钟

从传统医学的角度来看,跪坐是一种简单有效的养生导引术,有补气血、调脾胃等多种作用。那么,具体应该怎么做“跪坐”?

在地上铺一块软硬适中的垫子,双膝并拢跪坐于地,脚跟尽量并拢。如果脚跟无法完全并拢,可以稍微分开一些,但膝盖和大腿内侧一定要并拢。

在跪坐的过程中,要慢慢向下坐,同时膝、大腿、坐骨带紧,脚背主动用

力压地,腹股沟往内折进去,也就是内旋的力。坐骨应垂直向地心,确保骨盆没有后倒。

坐好后,上身的力应沉到脚背上,让胫骨前肌的下半段和脚内前侧的位置贴合垫子。同时,脊柱应保持拔长状态,身体放松,呼吸自然吐纳。

在跪坐的过程中,要保持脊椎挺直,身体微微浮起的感觉,这样不仅可以养成良好的跪坐姿势,还能避免对膝盖造成过大

的压力。

跪坐的时间不宜过长,尤其是对于初学者来说。建议从短时间开始练习,如3至5分钟,然后逐渐延长时间。长时间跪坐可能会对膝盖和脚踝造成压力。

跪坐虽然对身体有益,但并不适合所有人群。特别是腰腿有严重骨质疏松、骨折、疮疡、半月板损伤等疾病的人群应谨慎练习或避免跪坐。

王世彪

寒冷为何伤害心血管

统计显示,冬季心血管疾病的发病率比夏季高了近一半,死亡率也比夏季高三成。

具体来说,当气温降低到12℃以下,每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%。寒冷的天气不仅对心脏产生不良刺激,还会加重其他病症而间接累及心脏。

寒冷对心血管的不良影响主要包括:

血管收缩 遵循热胀冷缩的原理,受寒冷刺激后血管也会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

血压波动 对于高血压患者来说,寒冷就像“增压器”,导致血压产生波动,增加了心脑血管事件

的发生率。

摄入过多高热量食物 过多的油脂、盐分和糖分对身体而言是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

血液变黏稠 冬季寒冷,喝水减少、油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

运动锻炼减少 缺乏运动锻炼,人容易长胖,同时也会增加心血管病的风险。

呼吸道感染增加 心血管病患者一旦感染上呼吸道疾病,很容易加重心血管疾病。

要想在寒冬打赢心血管保卫战,我们要正视寒冷天气带来的不利

影响,并采取积极的应对方法。

例如,注意保暖,特别要注意面部保暖;饮食要低盐低脂;戒烟限酒;多喝温水,以降低血液黏稠度;进行必要的体育锻炼,但要避开清晨寒冷时段,可选择阳光明媚时在户外散步或健步走,有条件的选择在室内进行有氧运动,如跑步机、室内游泳等;

保持良好的卫生习惯,勤洗手,避免接触已感染的人群;接种疫苗以预防流感;保持心态平和,遇事莫急躁,多与家人、朋友交流,或者寻求专业心理咨询;心血管疾病需要长期治疗,平时遵医嘱规律用药,若出现身体变化及时就医排查。

汪芳

白天小睡超30分钟
心血管风险或增加

近日,国内一项研究显示,白天30分钟之内的小睡或有益,而超过30分钟可能有危害。

这项研究检索了国内外涉及小睡与健康关系的队列研究,最终纳入44项研究,涉及186万人(平均年龄56.4岁),其中82万人有白天小睡习惯。

结果显示,当小睡时长小于30分钟时,并未对心血管病风险产生明显的影响,或许还能在一定程度上缓解疲劳,而不至于干扰正常的生理节律,甚至白天小睡还有预防肌少症的作用。但是当小睡时长达到或超过30分钟时,其心血管病风险会增加。

研究者认为,白天较长时间小睡可能干扰人体生物钟的正常节律,影响心血管系统的自主神经调节功能,使得交感神经和副交感神经的平衡失调,进而影响心脏的正常节律和血管功能。

此外,生物钟的紊乱还可能影响激素的正常分泌,这些激素的失衡可能间接影响心血管系统的功能,进一步增加心血管病风险。 杨进刚