



4月20日迎来谷雨节气,谷雨是春季的最后一个节气,此时气温回升、雨水增多,自然界湿气渐盛。中医认为,谷雨养生需顺应“春夏养阳”的自然规律,通过饮食、起居、运动等多方面调节,为夏季健康打下基础。

祛湿健脾,调和脏腑

谷雨湿度升高易导致体内湿邪积聚,引发关节酸痛、食欲不振等问题。建议:

饮食祛湿:多食用薏米、赤豆、山药、茯苓等食材,可搭配制作薏米红豆粥、山药玉米粥等,既健脾又利湿。

药膳调理:推荐玉米

谷雨养生:顺应节气,祛湿健脾

须大枣黑豆粥(玉米须、芡实、黑豆等),适合脾虚湿重者;或用白术、陈皮泡水代茶饮。

避免生冷:减少冷饮、寒性水果摄入,以防损伤脾胃阳气。

按揉穴位 调理肝脾

推荐按揉足三里、三阴交、太冲穴这3个穴位,每天按揉5分钟,可以帮助调理肝、脾、胃。如何找到它们的位置?

足三里 胃下合穴,是保健要穴,温中补虚,可以调和脾胃。先找到膝关节下方外侧的凹陷,即犊鼻穴,然后向下四横指,在骨头外侧用大拇指测量一拇指的位置,交叉点即为足三里穴。

三阴交 位于下肢,在内踝上3寸胫骨内侧后缘,是脾、肝、肾三条经络交会的地方。

太冲穴 足厥阴肝经上的重要穴道,在第一、二跖骨结合的凹陷处,按揉可以疏肝、理气、健脾。

运动保健,升阳排浊

适度运动可助阳气升发、排出湿浊。

推荐项目:太极拳、慢跑、瑜伽等柔和运动,以微汗为度,避免大汗伤阳。

晨起导引:早晨7-9点(胃经当令)散步或拉伸,促进气血循环。

防运动过敏:过敏体质者避免在花粉浓度高的时段户外运动,必要时佩



谷雨

雨后空气湿度逐渐加大,养生要注意祛湿,推荐两款养生美食。

莲子小米粥

材料:小米100克,莲子50克。

制法:小米淘洗干净,莲子去芯洗净捣烂后与小米一同放入煲内,加水适量,先用大火煮沸,再用小火慢煲至粥成,加糖调味即可食用。

功效:健脾除湿止泻。适合脾虚湿重、大便

戴口罩。另外,可冷水搓鼻翼,每日晨起用冷水清洁鼻腔,增强鼻黏膜抵抗力;早晚添衣,尤其护好肩颈、膝关节,避免风寒湿邪入侵。

谷雨养生重在“平衡”——通过饮食祛湿、运动升阳、情志调达,实现人体与自然气候的和谐共处。此时适当“春补”,不仅可缓解“春困”,更能为夏季健康蓄能。

杭康

谷雨除湿药膳

稀溏之人食用。

芡实排骨汤

材料:芡实50克,薏米50克,陈皮10克,生姜3片,猪排骨500克。

制法:薏米用锅炒至微黄,芡实、陈皮、猪排骨洗净,然后将全部材料放进煲内,加水适量,先用大火煮沸,再用小火煲2小时,加盐调味即可食用。

功效:健脾利湿醒胃。对脾虚湿困、身重困倦、胃纳欠佳者尤宜。

脑卒中后这样吃,康复效率更高

少油少脂

每天脂肪供给的能量,不应超过总能量的25%。应特别限制猪油、牛油、奶油等动物性脂肪,以及含胆固醇较高的食物,如蛋黄、鱼子、动物内脏、肥肉等。为患者烹调食物应使用植物油,如茶油、芝麻油、花生油等,每日用量在15克左右。

蛋白质的摄入应适量

每天蛋白质供给的能量应占总能量的15%左右。禽蛋、瘦肉、鱼类为脑卒中患者优质蛋白质主要来源。牛奶与豆制品富含钙,豆制品还富含豆腐醇,有促进胆固醇排出的作用,也是脑卒中患者良好的蛋白质供应源。

多吃新鲜的蔬菜和水果

果蔬类食物富含维生素C和矿物质钾、镁等。维生素C能增强血管的致密性,防止再出血;钾和镁对血管有保护作用。多吃果蔬类食物还有助于防控脑卒中患者常有的便秘。

饮水要充分

患者每天的饮水量应在2000毫升以上,且要分次慢饮,建议首选白开水、淡茶水。脑卒中患者清晨起床后就要饮第一杯温开水(约200毫升),定期少量饮水能维持脑卒中患者的血容量,有利于防止血栓形成。

每日食盐量不超过5克

血压高者不超过3克,因为盐中含有大量钠离子,摄钠多会增加血容量、心脏负担及血液黏稠度,从而促进血压升高和血栓形成,加重病情,增加脑卒中复发的危险。

忌吃刺激性食物

酒、浓茶、咖啡、芥末、花椒等有兴奋神经的作用,应避免。

烹调方式宜选煮和蒸

脑卒中患者吃的食物应软烂、易消化,故烹调方式宜选煮和蒸。

进食宜定时定量

规律进食能稳定血糖、血脂,避免因饮食失控而引发血压大幅波动,给脑血管增添额外负担。

刘政 李学娟

走出三大盲区 抗击泌尿肿瘤

我国肾癌、膀胱癌、前列腺癌等泌尿系统肿瘤呈逐年上升趋势。专家提示三大认知盲区,助力公众科学抗癌。

盲区一 “不痛不痒”就是没病

专家指出,膀胱癌是一种由膀胱黏膜上皮细胞形成的恶性肿瘤。绝大部分患者首发症状仅为肉眼血尿而不伴有其他症状,常被误认为“上火”或“尿路感染”。近年来前列腺癌发病率呈现逐年上升趋势,55岁以内人群发病有显著增加,早期进行前列腺特异性抗原筛查显得尤为重要。

专家表示,长期吸烟、肥胖、有家族遗传史及高血压人群等高风险人群,建议每年做泌尿系统超声和尿常规检查。若出现无痛性血尿、排尿习惯突然改变、持续腰背部隐痛等症状应及时就医。体检时若出现尿潜血、前列腺特异性抗原等异常症状,需进一步排查。

盲区二 手术切了就能一劳永逸

专家指出,膀胱癌即便早期通过微创手术切

除,仍有超30%的患者可能在术后5年内出现复发,恶性度高的肿瘤复发率更高,所以术后定期复查随访非常重要。

所有恶性肿瘤都有复发和转移的风险,现代医学已建立起包含手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗和放疗等多维度的综合治疗体系。

专家建议,膀胱癌患者需定期进行膀胱镜检查,肾癌患者术后每3至6个月复查一次。对于病理检查显示恶性程度较高的肿瘤患者,术后通常需要根据病情进行辅助治疗。

盲区三 男性才得泌尿肿瘤

统计显示,膀胱癌的发病率随年龄增长而增加,男性比女性更容易患病。临床中有不少女性患者认为只有男性才会得泌尿肿瘤。

特别要注意,女性若出现无痛性血尿症状,需及时排查泌尿系统疾病,避免被误诊为妇科问题。女性应每年进行规律规范体检,并针对性检查尿常规和泌尿系统超声等,以便早期发现潜在疾病。

李恒

“管住嘴、迈开腿” 科学防治痛风

4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

专家介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,扎进关节,引发剧烈炎症。

高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

痛风不能“忍忍就过”。专家表示,发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

专家表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬奶充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。

侠克