

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办  
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

# 看似很放松 其实损气血

疾控中心专家教你避免耗损气血行为 防病强身科学“春捂”

“草长莺飞二月天”,春天万物都在推陈出新,焕发生机。人体的元气也在推动体内气血向外走,养生应格外珍惜这一年一次的“发陈”机会,让春阳之气宣达,气血运作更加顺畅。我们如果能在人体生机最为旺盛之时,顺时调养,则事半功倍,让身体得以通透、洁净,让人看起来容光焕发,也为一年的健康打下良好的基础。青岛市疾病预防控制中心理化检验所所长于红卫为我们带来衣食住行上的养生指南,并指出生活中看似放松休息,实则耗损气血的五大行为,看看你有没有中招?

## 饮食

### 少吃酸多喝粥养脾胃

从养成良好的饮食习惯入手,于红卫建议,这个季节饮食应以平性为宜,少吃酸味,适当吃甜味,多喝粥以养脾胃。饮食调养还可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材,蔬菜多吃芹菜、莲藕、菠菜、西红柿等,也可以适当进食桑葚、乌梅、黑枣、葡萄、龙眼等水果,合理搭配食用糯米、黑米、高粱、黑芝麻等粗粮。

平常吃饭时注意细嚼慢咽,食物被充分咀嚼,才能更好地吸收,减轻脾胃负担。一口饭建议咀嚼20次左右,吃饭慢一点,早餐吃15至20分钟,中、晚餐最好不少于30分钟。晚餐要尽量少吃,如果晚餐过量,可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠。

科学研究发现,人在睡眠时,进入肝脏的血流量是站立时的7倍。肝脏血流量的增加,有利于增强肝细胞功能,提高解毒能力。因此,切忌生气、熬夜,也不要让身体过度劳累。

## 春捂

### 注意背暖足暖头可寒

漫长的寒冷季节即将走到尽头,尽管气温缓慢回升,但这个时节冷热不定,依然是一年中寒潮出现较多的时候。当外界的湿寒入侵身体时,也容易引发脾胃虚弱,而且虚寒体质的人更容易受到伤害,因此“春捂”是必不可少的。于红卫指出,正确的“春捂”穿衣应遵循“背暖、肚暖、足暖,头和心胸要寒”的要领,以手脚暖、后背无汗为大原则。“春捂”也并不是衣服穿得越多越好,而是要衣物增减视天气的变化情况而定。注意不要吃寒凉的食物,尤其体弱者和老年人气血常不足,要更加注意。

运动也是调养气血必不可少的环节,有助脾胃将营养物质转化为气血,让人吃得香、睡得好。但锻炼活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频率。活动的原则是:动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力。如何选择适合自己的运动呢?可以选择有氧运动,如步行、慢跑、跳绳、骑车、打太极拳(剑)、小运动量球类运动,以及部分全民健身器械锻炼等。确定自己适合的运动量,要以自身不出现痛苦的感觉或主观感觉有点吃力为界限,这一点对高风险人群尤其重要。

在运动中,只要出现不舒服的异常感觉,如憋气、胸闷、胸痛、头晕、头痛、眼花等,就要减少运动量或马上停下来。每次的运动时间,可以从10分钟开始,以后按照5至10分钟的递增量,循序渐进地增加到1小时左右为佳。运动频率为隔天或每天运动1次,每周不少于3次。只要没有身体不适,就要尽量坚持,这样运动干预的效果才能得到较好的巩固和提高。

## 提醒

### 避免耗损气血行为

于红卫还特别提醒,以下5个看起来很放松的行为,其实很耗损气血。

第一是经常刷短视频,中医认为“久视伤血”。因为,眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄,如果肝血不足了,眼睛就容易干涩。有的人看短视频一看数小时,过度用眼会调动更多的肝血,加上久坐不动,容易出现气血瘀滞。建议少看电脑手机,多搓眼睛。

第二是老躺着想事情。思虑过度会造成脾的运化失常,时间长了,脾气虚弱,容易出现心悸、健忘、失眠等症状。

第三是泡脚出一身汗。睡前泡泡脚,暖身助眠,但如果水温高或泡脚时间长而出大汗,这种做法就很伤身体了。建议泡脚的水温不要超过40摄氏度,时间最好控制在20分钟以内,至身体微微出汗即可。

第四是边吃饭边追剧,不少人吃饭时点开一个“下饭剧”,边吃边看,看起来很惬意,但这会导致注意力被吸引,让未充分咀嚼的食物进入胃里,加重胃肠运化负担。建议大家吃饭时不妨放下手机,细嚼慢咽感受食物的美味。

最后一点是,有不少年轻人喜欢下班回家在沙发上一躺数小时,周末或节假日久躺不动,其实“躺久了感觉浑身没劲”不是错觉。中医认为“久卧伤气”“动则生气”,只要动起来就有好处,休息日尽量不要一躺躺一天。希望我们都能在生机满满的春天,通畅体内经络,充盈气血运行,让生命变得饱满充实。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 陈方超

崇尚健康  
远离疾病

# 抓住牙齿矫正“黄金时期”

第八人民医院口腔专家提醒:牙齿健康比美观更重要 不同错合畸形有不同的矫治时机

看到在正畸科排队等待的老少患者们,很多人心里都会打个大大的问号:“现在牙齿不整齐的人这么多啊?”的确如此,据了解,目前错颌畸形的发病率高达50%—90%。青岛市第八人民医院口腔正畸科王璐璐医师提醒,要抓住牙齿矫正“黄金时期”。

## 天气“冷”挡不住正畸“热”

春寒料峭,记者在八医口腔正畸科候诊大厅看到不少前来正畸的患者,5岁的环环就是其中一个。环环妈妈张女士说,这是第一次带着孩子来看牙齿。因为发现女儿“地包天”问题日益严重,就赶紧带女儿找专家看看。

那么,箍牙是不是越早越好?成年人对牙齿不满意,还有机会矫正吗?“不同的错合畸形有不同的矫治时机,有一些需要及时矫正,有一些则需要观望评估。”王璐璐分析说。亚洲人中常见的家族遗传性骨性反合,即使在3岁就正畸,仍有可能在

长大后复发。“因为下颌骨的发育要到18—20岁才结束,如果中学时期发现有严重的颌骨畸形趋势,必须等到生长发育结束以后再做正畸正颌联合治疗,不是光整牙就能矫治好的。”王璐璐说。

## 正畸别冲动也别急于求成

“首先,正畸跟年龄是没关系的。王璐璐表示,正畸应不应该做,只与自身情况有关,“如果牙齿排列情况很糟糕,正畸受益非常大就该做。而且要做就趁早,中年人确实是过了最好的时机,但要做赶紧做,总比过几年再开始要好。”

“正畸对人的年龄没要求,但对牙齿基础有要求。”王璐璐说,无全身疾病,无龋齿、牙周病、颞颌关节病等都可以正畸治疗,如有上述疾病,要先治疗再正畸。如果有严重颌骨畸形或牙齿健康状况不良,就很难达到矫正的理想目标,要根据实际情况尽可能做到改善。如果有前牙反合、上颌前突、下颌偏斜等,则需要

接受正畸正颌联合治疗。

“正畸并非给牙上个牙箍或加个套子那么简单。“成年人做正畸之前,一定要由专业医生做充分的评估。”王璐璐提醒,因为成年人牙槽骨已定型,可塑空间有限,而且中年人还会伴有牙周病、缺牙、牙齿磨损等诸多问题,这些都需要提前评估。此外,成年人正畸需要时间周期更长,所以要有耐心,不要急于求成。

同时,王璐璐指出,成年人正畸的难度远大于青少年,对操作医生的专业水平要求更高。“牙齿矫正不单纯是把牙齿排排好,”王璐璐指出,“我们经常接诊到因前期评估不足,结果在牙齿矫正中出现问题的患者,此时再想重新调整、处理就非常困难,甚至有些损伤是不可逆的。比如,医生对关节评估不足就可能造成咬合混乱,最后的情况就是看上去你的牙齿很整齐,但吃饭、咀嚼功能会被破坏,进而影响关节,最终得不偿失。”

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 王璐璐



热线:82888000

问:什么情况下容易得带状疱疹,是否跟年龄有关?

孙明洁(青岛市市立医院疼痛科副主任医师):带状疱疹是一种由“水痘带状疱疹病毒”引起的感染性皮肤病。典型临床表现为沿某一周围神经区域呈带状分布的红斑、水疱,发病时常伴有不同程度的神经性疼痛,在皮疹消退后有部分患者的疼痛仍遗留数月、数年之久,疼痛感让患者备受折磨。

一般在50岁以后,随着机体免疫水平下降,发病率逐渐升高;免疫功能低下或缺陷的人群,有系统性基础疾病的人群如患有糖尿病、慢阻肺、心血管疾病等,都是易感人群。此外,长期熬夜劳累、精神紧张的人群,也容易“中招”。如果怀疑自己患上了带状疱疹,应及时到医院疼痛科或者皮肤科就诊。抗病毒药物是在临床上治疗带状疱疹最常用的药物,最好在发疹后72小时内开始使用,以获得最好的疗效。此外,应用干燥、消炎、防止继发感染的外用药物以及在医院进行紫外线、红外线等治疗,都有助于促进水疱干涸和结痂,减轻炎症,缓解疼痛。

对于带状疱疹,预防胜于治疗。提高免疫力、增强体质是预防的关键。平时应注意自身生活习惯,避免过度劳累、熬夜、着凉等。接种带状疱疹疫苗也是预防的有效手段,即使是得过带状疱疹的人群也应及时接种,随着年龄增大,免疫力会逐渐下降,依然有可能复发。

问:中医“耳针”防治青少年近视是什么原理?

邱靖森(青岛市海慈医疗集团西院区眼科副主任):耳针是一种形似图钉状的针,针柄扁平状,耳针是在耳廓穴位上针刺,起到穴位按摩的作用,通过刺激穴位以达到防治疾病的一种中医辅助特色疗法。人体耳朵的形状就像一个倒置的胎儿,耳朵的不同部位与人体的不同部位相对应,耳针的作用与针灸相同,但比针灸更有效且持久,埋针时间可延长至三天。耳针不需用药,不经肝肾吸收,是一种绿色环保理疗。青少年容易接受耳针辅助治疗,它不受时间、地点的限制,自己可定时地按压以加强持续刺激穴位,更好达到防治疾病作用。

海慈医疗西院区眼科开展耳针多年,在防治青少年近视方面临床经验丰富,通过持续加强刺激眼部相关穴位,达到缓解视疲劳的作用,延缓近视的发展。耳穴压豆与耳针都是一种中医辅助特色疗法,临床上应根据医嘱选择治疗。

问:耳朵总是闷闷的,是怎么回事?

逢明杰(青岛市市立医院本部耳鼻喉头颈外科主任):当我们从一个环境到另外一个环境的时候,耳内的压力没有及时跟得上环境大气压的变化,就会造成耳内外压力不平衡,出现耳闷、耳鸣、耳痛及听力下降的表现。耳闷的症状多伴随上呼吸道感染、急性慢性鼻炎鼻窦炎、急性慢性咽喉炎、急性慢性中耳炎、过敏等疾病。

耳闷多半是分泌性中耳炎导致的,分泌性中耳炎在成人和儿童中都是常见疾病。因为儿童咽鼓管尚未发育成熟,更短平宽,所以儿童的发病率更高。当小儿出现对声音反应迟钝、注意力不集中时家长要格外注意,特别是孩子平时就有张口呼吸、睡觉打呼噜的,应该及时就医。耳闷的原因多种多样,一旦出现耳闷,应立即重视起来,尽早就诊,明确诊断后对症治疗。观海新闻/青岛早报记者 杨健