饮食健康

常用空调惹疾患 善调饮食好应对

⊙张 乾 文/供图

炎炎盛夏，在有空调的房间里工作、学习、聊天，是一件十分惬意的事情。尤其是白领一族要谨防空调病，因为办公室有空调，小车有空调，家中还有空调，炎炎酷暑滴汗不出，其实未必是好事。君不见，白领族或颈僵背硬，难顾左右；或腰沉臀重，俯仰难眠；或肢痛足麻，行走如绊；或关节僵痛，犹如冬日受风；或头昏脑涨，恍若温邪所侵。细究之下，乃空调作祟也。对付空调病，除了注意空调保养、室内空气转换外，适当食用一些食物也可以对空调病有所改善。

空调病的预防

生姜对抗空调病：中医学认为，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”。经常处在空调环境中，由于室内室外温差太大，很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤，将有助于驱寒解表，或者用姜汤（加点盐、醋）泡足亦可收到很好的疗效。在空调房里呆久了，肩膀和腰背易遭受风寒湿等病邪的侵袭，特别是老人容易引发肩周炎，遇到这种情况，可烧制一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由紧变弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，加上夏季人的胃酸和消化液的分泌减少，抵抗细菌的能力减弱，在有空调的场所容易受冷热的刺激引起胃肠功能紊乱，导致病菌的入侵，出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。适当吃些生姜或者喝些姜汤，能起到防治作用。科学家研究发现，生姜能起某些抗菌素的作用，尤其对抗击沙门氏菌效果明显。

多喝凉茶注意日常保健：空调病多属于热病，日常保健的预防很重要。平时应多喝清凉饮料，如菊花茶、金银花茶、茶饼、绿豆汤、莲子木耳等。另外要多吃冬瓜、丝瓜类蔬菜和蛋、肉、牛奶等，少吃冷冻品，多食蛋白质丰富的食品。冰箱里的食物开封超过一天的，最好别再食用。同时还要勤洗澡，尽量不要在太阳下长时间暴晒，保持室内通风顺畅，外出时要注意防晒。睡觉时空调不要开得太冷，以免引起中暑腹泻。

荷藿薏仁粥：荷藿薏仁粥是用鲜荷叶100克、藿香30克（干品，鲜藿香则用嫩茎叶50克），加水800毫升，煮沸后，小火再熬20分钟，滤去渣，取药液约500毫升；用此药液与薏苡仁100克煮成稀粥。早晚各吃1次。荷叶既芳香化湿，又清热解暑，是夏日的解暑佳品。配藿香能增强芳香化湿的功效，其性味辛温，又能疏散外寒。薏苡仁健脾利湿，使暑湿从小便而去。现代研究，薏苡仁还有增强免疫功能，提高适应能力的作用。所以本方对从高温环境进入空调房间，因适应力差而出现类似感冒风寒的症状者，有很好的防治效果。

空调病的食疗

扁豆荷叶粥：扁豆（去荚）15克，鲜荷叶1张，粳米100克，糖适量。将粳米及扁豆淘洗净，加入水煮粥。待粥熟后，加入适量的糖，搅拌均匀，趁热以荷叶覆盖粥面上，直至粥呈淡绿色，弃荷叶，即可食用。本品有清热、解暑、化湿的作用，适用于有发热头重、脘闷泄泻、恶心纳呆等症状的空调病患者。扁豆性平味甘，健脾和胃，清热祛湿；荷叶性凉味苦辛，既能清热解暑，又能祛湿止泻，还带有宜人的清香气味；粳米性平味甘，健脾益气。三者配合，可清暑湿。

三鲜茶：鲜藿香15克，鲜佩兰15克，鲜薄荷20克。将三味原料切碎，放入茶壶中，用沸水冲泡代茶饮。藿香、佩兰清暑化湿，薄荷辛凉疏散，清解暑热，相互配伍，具有清暑疏散、芳香化湿功效，对于暑湿外感型的空调病有一定裨益。

桑菊浙贝茶：桑叶100克，菊花50克，浙贝母50克。将上述原料研为粗末，用纱布袋分装，每袋15克，每次用1袋，放入杯中，用沸水冲泡，频频饮用。本方亦食亦药，具有疏风清热、解表宣肺的功效，适用于有发热头痛、鼻塞咳嗽症状的空调病患者。方中桑叶、菊花，疏风清热，清肝明目；浙贝母止咳化痰，相互配伍，可辛凉宣散，将闭锁在体内的热邪驱出体外，达到宣肺止咳的目的。

豆腐豆豉汤：豆腐250克，淡豆豉12克，葱白15克，调料适量。先将豆腐切成小块，加入淡豆豉放水同煮，煮沸10分钟，再入葱白，略煮片刻，趁热食之。本品辛散解表，清热润燥，适用于有发热、口渴、咽干等症状的空调病患者。方中的淡豆豉、葱白可辛散解表；豆腐性寒味甘，可清热润燥，三者合用可驱散体内的风热之邪。

芫荽生姜汤：芫荽（香菜）10克，生姜10克。将芫荽洗净切碎，生姜洗净切片。先将生姜放入锅中，加水一碗，在火上煮沸2分钟，然后加入鲜芫荽及调味品即刻出锅。本品中芫荽辛温，可发表鼓邪外达；生姜性温味辛，可发散风寒，温中止呕，二者配合可将闭锁在体内的风寒邪气透达于表，而且对胃寒恶心，也有治疗作用。

教你一招

闲来常把耳朵捏 强身健体益处多

⊙钱 伟 文/供图

耳朵作为人体的重要器官，我们都知道它的主要功能是听。中医认为“耳者，宗脉之所聚也”“肾主藏精，开窍于耳”，全身组织器官在耳朵上都有相应的反射区，从耳朵的形态和色泽可以判断人体的健康状况。人有病时，相应的反射区会出现按压痛或者皮肤色泽的改变，通过这些改变可以诊断一些疾病。同样，也可以通过按压这些反应点或按摩耳朵来达到防病治病的目的。

按摩耳朵可防治疾病

提拉耳屏：用食指、拇指自内向外提拉耳屏，手法由轻到重，力度以不痛为度，每次3-5分钟，此法可以防治头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。

揉捏耳尖：用双手拇指、食指揉捏耳尖15-20次，使局部发热发红，可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

手摩耳轮：双手握空拳，以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩，不分凹凸高低处，不拘遍数，直至耳轮充血发热，可防治颈椎病、腰腿痛、阳痿、便秘、尿频、心慌、胸闷、头晕、头痛等病症。

按压耳窝：先按压外耳道开口处的凹陷处，按压15-20次，至此处发热、发烫，然后，再按压上边凹陷处15-20次，若感觉有结节或压痛，应重点按压。耳窝是人体五脏六腑的反射区，通过按压耳窝可有效预防和治疗全身的脏腑疾病。

牵拉耳垂：双手拇指、食指夹捏耳垂，向下牵拉，力度以不痛为度，每次3-5分钟，可防治眼疾、五官疾病。

双手掩耳：又名“鸣天鼓”，两手掌掩两耳廓，手指托后脑壳，用食指压中指弹击24下，可听到“隆隆”之声，似击“天鼓”，此法有健脑、明目、强肾的功效。

按摩全耳：双手掌心摩擦发热后，向后按摩耳正面，再向前后折按摩背面，反复按摩5-6次可疏通经络，调理全身脏器。

失眠摸耳朵：很多人都有过失眠的情况，失眠是一件极其痛苦的事，摸耳朵可以帮助治疗失眠。将食指放在耳窝，拇指放在耳后，有规律的按压，每天按压十到十五分钟，一周后失眠就完全不见了。这种按摩的方法来治疗失眠是不是非常的方便呢？不过只有那些偶尔失眠的人使用这个方法才有效果，长期失眠的话是没有作用的。

牙龈肿痛摸耳朵：耳朵是人体重要的组成器官，同时耳朵穴位也较为丰富，经常摸一摸可以减少疾病的发生。在牙齿出现疼痛时，拉耳垂可以减轻牙齿疼痛感，如果经常拉耳垂，会减少牙齿肿痛的症状发生。所以如果你是那种比较容易上火的人，那么就建议你没事的时候摸一摸耳朵。另外爱美的朋友们也要注意了，经常按摩耳朵还可以达到美容的效果，记得每天都要摸哦。

如果通过以上的按摩手法，还不能改善自己的症状时，一定要去正规医院请专业人士解决。

搓耳朵禁忌症

如果耳廓上有湿疹、冻疮破溃、溃疡等症状，则不宜搓揉耳朵；有严重器质性疾病者、年老体弱者，搓揉耳朵时手法要轻柔。

另外，选择耳穴贴保健养生也是非常不错的方法。时常刺激耳朵，可以使其气血通畅，人体又有9条经脉通过耳朵，刺激耳朵，也能间接达到通畅经脉的作用。

健康知识

血管堵点要及时清理

⊙伊羽雪

颈动脉狭窄、冠状动脉狭窄、腹主动脉瘤、下肢动脉硬化闭塞……这些我们常听到的名词，都是身体血管出了问题，但很多人往往不重视。其实，血管问题带来的危害不亚于癌症。血管畅通是健康的基础，不同部位的血管狭窄、堵塞该怎么处理呢？

【脑部】 救治把握黄金3小时

脑血管堵塞，也叫脑血栓，其发生原理包括颅内血管发生粥样硬化，或供应脑部的颅外动脉血管重度狭窄，或心脏血栓脱落栓塞至脑动脉等。浙江省立同德医院神经内科副主任医师郑进称，做经颅多普勒，通过探测到颅内血流可筛查脑血管病变。

专家提醒，脑血栓发生前一般表现为以下几种信号：头晕、常跌倒、乏力嗜睡、单侧肢体麻木、恶心呕吐、单眼发黑、意识丧失、暂时吐字不清。出现先兆症状时尽快到综合性医院就诊，因为动脉或静脉溶栓是治疗脑血栓最有效的手段，最好在3小时内，采用急救车的方式转运。

【颈部】 颈动脉斑块是脑梗元凶

当颈动脉发生动脉粥样硬化，血管内形成斑块，会有两种情况导致脑梗：一个是当斑块发展到一定程度，使得管腔变窄，血流量减少，导致脑部缺血，引发脑梗；另一个是斑块破裂脱落或血栓脱落，随血流到脑部，造成脑梗。

专家建议，筛查颈动脉闭塞，最简单的是常规颈动脉B超。颈动脉狭窄程度达到70%以上，考虑进一步做CT、核磁共振或血管造影检查，评估是否需要手术；而有些狭窄程度没到70%但颈动脉斑块有溃疡，斑块不够光滑的，也要及时干预。如有头晕，单侧肢体麻木、乏力，说话不清，行走不稳等表现时，警惕可能是颈动脉重度狭窄引起了中风。

【胸部】 两种情况易引发猝死

冠脉狭窄 专家介绍，当冠状动脉血管发生粥样硬化引起血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病，即为冠心病。一旦冠状动脉大范围或完全堵塞时就会引发心梗甚至猝死。心绞痛是冠心病的典型症状，特点是阵发性、压榨性的胸骨后疼痛，可向肩背部及左上肢放射。心电图是诊断冠心病最简便、常用的办法。冠心病常用的治疗方法有药物治疗、介入治疗和外科手术治疗。冠心病心绞痛发生时，要立即休息，同时要舌下含化一片硝酸甘油。

主动脉夹层 专家介绍，一旦主动脉出现内膜层撕裂，破裂的机会非常大，易引发猝死。主动脉夹层的最主要表现是突发剧烈胸背部撕裂样疼痛，伴有大汗淋漓、恶心、呕吐和晕厥等。高血压是主动脉夹层最主要的致病因素。

主动脉夹层可分为累及升主动脉的A型和累及降主动脉的B型。所有A型主动脉夹层，均需外科手术治疗；B型主动脉夹层的治疗以介入支架植入术为主。

【腹部】 警惕能摸到的搏动肿块

专家介绍，腹主动脉瘤是一种很凶险的疾病，好发于老年男性，主动脉裂开，血管内血液会大量流失，导致失血性休克。“腹主动脉瘤目前还没有有效的药物保守控制手段，最好的办法就是在它还没有破裂前，就把病变的血管手术处理掉。”

腹主动脉瘤首发症状是在腹部能摸到搏动的肿块，一般增强CT检查就能清楚显示腹主动脉的情况。另外，已发现有腹主动脉瘤的患者合并腹部、腰背部有隐隐作痛感，那就有破裂的可能，要尽快就医。

【下肢】 动脉闭塞静脉曲张都要治

下肢动脉闭塞 “下肢动脉闭塞容易被误诊为腰椎问题。”张鸿坤提醒，如果在一段时间内间歇性跛行的情况突然加重，尤其是之前有过中风、心脏病的，很可能是下肢动脉闭塞，而不是腰椎问题。江苏大学附属医院血管外科主任医师陶政表示，动脉灌注、球囊扩张、支架植入技术具有微创、价格低、简单易行的特点，更适合老年患者。

下肢静脉曲张 静脉曲张是由于静脉血液长期返流、淤滞及静脉管壁薄弱等因素导致的静脉迂曲、扩张。朱越锋介绍，除了长期站立外，肥胖、慢性咳嗽、便秘等也是诱发下肢静脉曲张的危险因素。筛查首选超声检查。不严重的静脉曲张，可以通过规律行走、运动等方式改善，而已患上下肢静脉曲张的，建议手术治疗。

养生之道

要当心手指的小动作偷走健康

⊙高花兰

手指作为人体身上最灵活的部位，在生活中扮演着关键性的角色。每天手指会做很多事情，比如敲打鼠标键盘，比如夹东西，还有不少人常会习惯性做些手指上的小动作，虽然这些小动作常会被人忽略，但是这些常被我们所忽略的小动作会对身体健康造成危害。

揉眼：早上起床后，大家第一件事会做什么，有人说是关闹钟，有人则说是喝口水，不过更多的人早上起床后都会下意识地用手指揉眼睛，因为经过一夜的睡眠，眼睛长时间的紧闭，此时眼睛不易睁开，而且看东西也会比较模糊，所以不少人才会下意识地用手指揉眼睛。不过揉眼睛并不是什么好习惯，要知道，手指上的细菌数量是非常多的，经过一夜的睡眠，拿手指揉眼睛，手指上的细菌也会带进眼里，这些细菌就会导致眼睛感染发炎。不仅如此，一夜的睡眠也会让眼睛长出眼屎，如果天气比较干燥，那么眼屎也会干燥，如果拿手指揉眼睛，干燥的眼屎还会划伤眼球，导致眼球充血，造成眼睛红肿发炎，对眼睛伤害也是很大的。

掏耳朵：很多人都喜欢掏耳朵，掏耳朵的那种舒适令人回味无穷，不过在没有掏耳朵工具的情况下，不少人都会用手指掏耳朵，虽然舒适感肯定不如用专业的工具掏耳朵，但是一样让人觉得舒服。人们掏耳朵不仅是为了寻求舒服，更重要的是觉得耳朵里有耳屎，所以要掏干净，但是从理论上来讲，其实是不用掏耳朵的，除非耳屎过多，并且堵塞耳道影响听力时才需要掏耳朵。正常情况下，外耳道内的耳屎在人体咀嚼、张口时自行排出。而且耳屎对于耳朵也是有一定的保护作用，可防御有害病菌、灰尘和小虫进入耳朵内，没有了耳屎，耳朵就非常容易遭到这些物质的侵袭。一旦掏耳朵用力不当，便容易造成外耳道损伤感染，引起耳部疼痛，甚至还会致听力减退，所以说，正常情况下其实是不需要掏耳朵的，用手指掏耳朵这种做法更是要少做。

捏手指关节：要说手指的小动作，人们做得最多的就是捏手指，具体来说就是捏手指关节，将手指关节捏出响声，不少人空闲的时候常会这样做。一些有强迫症的人，如果不把手指捏出响声更是不罢休，不过在捏手指关节的时候有没有发现我们的手指变得越来越粗了呢？捏手指关节发出的声响，医学上叫“关节弹响”。人体的关节主要由关节囊和软骨组成，关节弹响的产生是关节面之间、软骨垫与关节面之间、肌腱和关节囊之间相互发生摩擦而发出的声音。经常把手指关节弄响，手指关节软骨因为经常摩擦而受到损伤，进而加速关节的退变，埋下关节炎的隐患。特别是经常捏响手指，不仅会导致手指疼痛，手指关节内也会因此产生积液，使手指关节外观变粗变大，也就是人们常说的捏手指关节会让手指变粗。所以喜欢捏手指关节的朋友真的要注意了，不想手指变粗变丑，不想患上关节炎的话，就不要再去捏手指关节了，一下都不要。

手指是我们每天经常要使用到的身体部位，很多手指小动作是人们经常做的，比如上述三个小动作。但是这些小动作对身体健康不仅没有好处，反而会造成危害，所以希望大家一定不要再做这些手指小动作了。

养生堂

夏季吃姜温脾胃

⊙董 宁 文/供图

很多人都知道“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”这句话。这里讲的生姜是温热的食物，夏天吃生姜是因为夏天脾胃阳气虚少，吃生姜可以温脾胃。

夏季，人体“阳气在表，胃中虚冷”，很容易生腹泻之疾，通过吃生姜可以发散体表过盛的阳气，也可以起到温胃健脾的作用。

生姜可止呕。生姜有不错的止呕作用。唐代药王孙思邈冠之以“呕家圣药”的美名。生姜止呕源于其辛通温散的药性。进食生冷、受凉吹风引起的脘腹怕冷、脾胃虚寒的呕吐最适合使用。此外，有研究表明，生姜对乘船、乘车等运动相关的恶心呕吐效果较好。

但需要注意的是，以下4种情况不适宜用生姜止呕。

饮食不节制或进食发霉、有毒的食物，出现呕吐，这是机体排除异物以求自保的一种正向反馈，不能用生姜盲目止呕。

高热、急性胃肠道感染、胆囊炎、胰腺炎、肠梗阻、脑梗塞、脑出血、心肌梗塞、糖尿病酮症酸中毒、甲亢、肾功能不全、尿毒症、电解质紊乱等，都可能伴有呕吐。未明确诊断时，应积极寻求专业医生的帮助，明确呕吐发生的原因，切勿单纯止呕，以免掩盖病情，耽误治疗。

患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核等急性热性感染性疾病时，不宜使用，以免助热化脓。

生姜是辛热助阳之品，若体壮身热、便秘目赤，非配伍不能单用生姜；若湿热下盛，出现便血、痔疮、肛瘘，或阴虚内热，见潮热盗汗、手足心热，不建议使用生姜，以防助热伤阴；若平素急躁易怒、肝阳上亢，也不宜久用生姜。

老年健康

老来要重视平衡能力的练习

⊙钱 琦

有数据显示，我国每年有4000万老人至少跌倒一次，摔倒已成为65岁以上老人因伤害死亡的头号原因，在70岁以上的人群中，超过90%的股骨头骨折是由摔跤导致。年龄越大，发生跌倒并因此受伤或死亡的风险就越高。

老年人跌倒不仅会造成软组织擦伤、骨折这种躯体性损伤，还可能使老年人产生情绪低落、急躁、焦虑、自信心下降等消极心理。此外，骨折后最主要的是卧床休息，因为无法自由活动，老人易出现尿路感染、肌肉萎缩，形成下肢深静脉血栓、肺栓塞等一系列危害健康的问题。

老年人防跌倒的第一步就是选择一双合脚并且防滑的鞋，外出时可随身携带一根拐杖，多一个支撑点对于预防摔倒很有用。着装方面应避免裤子过肥、裤腿过长，减少被绊倒的风险。家中卫生间应铺设防滑垫，也可加装扶手或固定物，老人在洗澡或如厕后应该有抓手方便蹲起。

除此之外，练太极拳可以提高老年人的平衡能力，一定程度上也能预防跌倒。太极拳训练融合了肌力、平衡、控制力和步行能力的训练，需要上下肢、躯干和膝、踝、髋等关节在各个方向运动，有利于提高下肢肌力和平衡及步行功能，降低跌倒的发生率。肌力减退以及步态异常，是引起老年人跌倒最重要的因素。练太极拳提高肌肉力量与步态的稳定性，有利于防止跌倒。

老人若不慎摔倒，先别着急起身，遵循一个“缓”字，先缓慢移动手脚和腿，判断自己是否受伤。如果没有受伤，可缓慢爬起。如感觉腰痛剧烈，千万不要乱动，因为腰椎骨折后随意活动，很可能造成骨折移位加重，严重时下肢可能瘫痪。此时要及时拨打120或者向身边的人求救。