

养生堂

万物生发春季养肝正当时

◎董宁文/供图

俗话说,春生夏长,春天是生发的季节,阳气上升,万物从寒冬中醒来开始生长,迎来一片欣欣向荣的景象。同时春天也是养肝的好时节,肝属木,春天的生发之气有助于肝气舒畅,让人保持一个心情愉悦的健康状态。那么,肝对人体到底有着怎样的作用?在春天又该如何养肝呢?

肝主疏泄调理身心健康

在中医看来,肝主疏泄和藏血,负责维持全身气机的疏通条达,以达到“通而不滞,散而不郁”的目的。肝的疏泄功能可促进脾胃消化吸收,维持人体气血运行、调节水液代谢和生殖功能,同时对保持精神方面的健康也有着很大的作用。

肝与脾胃的关系密切,从中医五行来讲,肝属木,脾属土,土得木而达,也就是说肝有维持脾胃气机正常升降的作用。如果肝的气机出了问题,无论是肝气不舒,还是疏泄太过,都会直接影响脾胃的消化功能,出现肝与脾胃的不和。中医认为,脾主升清、胃主降浊,当胃气不降时,会出现没有胃口、胃脘胀痛、打嗝反酸甚至呕吐的症状。当脾气不升时,则会出现腹胀、大便不成形等毛病。

同时,肝还有着调节人体三焦气机,促进肺、脾、肾三脏调节水液代谢的作用。中医将人体的循环代谢分为上焦、中焦和下焦,三焦是原气和水液的通道,当肝的疏泄功能出现异常,三焦的气机阻滞,会导致水液代谢异常,从而产生痰饮和水肿等病症。水液停滞在肺会引起咳嗽、胸闷、咯痰等症状,停滞在脾胃则会出现食欲不振、恶心呕吐等症状。因此,中医在治疗人体



桑葚

水液代谢异常所引起的病症时,常会运用疏肝理气的方法来调节。

另外,中医常讲的“情志”即正常的精神状态依赖于肝气的畅达。肝气疏泄的异常分为疏泄不及和太过两种,疏泄不及会引起肝郁气滞,人会表现出情绪低落、多愁善感,疏泄太过则引起肝火亢盛,导致人急躁易怒,出现面红目赤、头部胀痛的症状。

过犹不及养肝重在畅达

曾经有一位患者怀疑自己得了肝硬化的毛病,做了各种检查都显示无恙。询问她为什么怀疑自己有肝病,她说经常感觉肝所在部位胀痛,打嗝反酸甚至呕吐,这是由于肝郁气滞引起的。肝的疏泄功能可调节人的精神,反之精神状况也能对肝的健康造成影响。

生活工作压力大、精神常处于紧张状态的人群大多有肝郁气滞的毛病,肝气的不畅达又会加重精神

抑郁,同时引起肝区胀痛。如果肝郁气滞太久没有得到缓解和治疗,还有可能出现血瘀和痰阻,引起多种结节性疾病,如比较常见的甲状腺结节、乳腺结节、肺结节等,严重的还可能引起子宫肌瘤、肿块等疾病。

另一方面,肝火亢盛的人容易出现脾胃和心肺上的问题。疏泄太过、肝气横逆易“侮脾乘胃”,引起消化不良疾病;肝气上冲易“冲心犯肺”,出现心悸、胸闷、喘憋等症状,引起循环和呼吸系统疾病;肝气还可能上冲至头部,引起面红目赤、头晕目眩、耳鸣耳聋的症状;旁走四肢的话,则可能出现手脚颤抖、抽搐。可见肝病的症状很多,而治法亦多种多样。

中医认为,肝火亢盛的根本原因由于肝阴亏,打破了阴阳平衡,导致肝阳不受控制。因此,在调理肝火亢盛时,需要养肝阴、降肝火、调情志。养肝阴可适量吃一些黑芝麻、枸杞、桑葚等,降肝火建议服用菊

花、玫瑰花、桑叶、决明子等。

冬春养肝顺应自然节气

冬季天寒地冻,万物闭藏,人气在肾,因此中医认为冬季宜养肾。中医讲“肝肾同源”,肝血是由肾精所化而成的,冬季补肾同时也养肝血,增强肝的藏血功能。补肾养肝不能只靠进补,还需要顺应自然环境的变化,冬季应注意保暖,不可过度出汗,因为寒气入里不仅会伤阳气引发疾病,寒邪化热还可能耗损肝肾阴精。

《黄帝内经·素问》中讲“冬伤于寒,春必温病”“冬不藏精,春必温病”,也就是说冬天受了寒邪侵袭,或是不注意固护肾气,造成肾精不足,来年春天会很容易得发热一类的传染病。

到了春天,养肝则需顺应自然界的生发之气。《黄帝内经》中提到,“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。被发缓形,以使志生。”讲的是春天应早起床,增加户外活动,穿着宽松的衣服,让身体尽情地舒展,保持愉快的心情。但同时,早春时节天气依旧寒冷,人体阳气较弱,还是要注意保暖,“春捂秋冻”的老话是很有道理的。

在饮食方面也需顺应自然,到了春天,可多吃些辛温升散的食物,如葱、香菜等,也可多吃些黄豆芽、绿豆芽、香椿芽等芽类食物,帮助人体更好地生发,忌食生冷的食物。春季养肝则要遵循“多甘少酸”的道理,中医认为酸味入肝,在肝气生发的春天吃太多酸味食物容易引起肝气内郁,不利于肝气的条达,而香蕉、小米等甘味食物入脾,有健脾的作用,脾胃的运化功能强了,亦可达到养肝的目的。



老年多运动

老年人要警惕肺栓塞

◎邵爱森 文/供图

肺栓塞是指嵌塞物质进入肺动脉及其分支,阻碍肺组织血液供应所引起的病理和临床综合征。常见的栓子是血栓,还有少见的新生生物细胞团、脂肪滴、气泡等引起的阻塞。典型症状有急性肺栓塞和慢性肺栓塞。

急性肺栓塞常引起急性呼吸困难、胸膜炎性胸痛,偶尔咯血;呼吸频率通常会加快,表现为心动过速、呼吸急促等,可能会感到不安甚至焦虑发作,高龄患者可能以精神状态改变为首发症状。慢性肺栓塞临床过程较急性肺栓塞更缺乏特异性,往往以慢性肺动脉高压和右心负荷过重的形式出现,如活动性呼吸困难、易疲劳,数月甚至数年后发生的外周水肿更易误诊,且病死率高。

老年人肺栓塞是个常见多发病,常见症状为呼吸困难、胸痛、心动过速和呼吸急促。但老年人由于基础疾病较多,肺栓塞会与其他疾病并存,症状常不典型,或者对出现的症状不敏感,加之人们对它认识不足,肺栓塞常常会被漏诊或误诊,应引起高度警惕。

因此,老年人对肺栓塞要保持警觉,一旦出现头晕、憋气、胸闷、胸痛症状,或意识模糊,或精神功能恶化,除关注心血管病外,还要考虑肺栓塞可能。特别是心电图检查基本排除冠心病后,应立即到呼吸科就诊,及时确诊和治疗。

老年人预防肺栓塞,平时注意适当运动促使血液循环,多喝水;饮食上要清淡,少吃高脂肪、高胆固醇、高糖及刺激性食物,多吃杂粮、粗纤维蔬菜和水果。

饮食健康

健康吃晚餐四字诀

◎董宁文/供图

越来越多的研究显示,晚餐吃不对不但影响睡眠,还会增加肥胖、糖尿病、心脏病等多种疾病风险。关于如何健康吃晚餐,有一个四字口诀,大家可以参考。

早:晚上5-7时是晚餐最佳进食时段,吃过饱,吃太晚都不利于消化吸收。晚餐到距离睡觉的时间不少于3小时,好

给胃肠留够时间

消化吸收,但最晚别超过8点。如果晚上睡得晚

有饥饿感,9-10时之间可以喝杯豆浆或牛奶,不够可以加水果。这些食品饱腹感都比较强,又容易消化,不会影响睡眠。

少:总摄入的热量要少,占全天热量的30%。主食里加粗杂粮。这类食物富含膳食纤维,能增加胃肠动力,有助消化,其他饱腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。晚餐要有意识地多吃蔬菜,既减少热量,又保证营养。但煎炸烹炒的菜,油都少不了,因此凉拌、蘸酱是比较推荐的做法。总量控制得当的情况

下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。

素:不能吃太多肉,烹调不能太油腻,晚餐不能少了蛋白质类食物,首选豆制品、鱼虾、禽肉、瘦肉等,它们热量低,但烹调方法一定要低脂,比如清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等,并且要注意控制量,最好不超过1两(50克)。

尽量不吃肥美的牛排、红烧肉等。

尽量把油炸食品从餐桌上挪开,它们是“坏”脂肪重灾区,容易加重肠胃负担,导致热量摄入过多,引发心脑血管疾病,并且增加发胖风险。

淡:减少盐和辛辣食物的摄入,不喝浓茶、咖啡。日本研究发现,吃太咸会导致起夜频繁,进而影响睡眠。辣椒等香辛料摄入过多也会让人长时间处于兴奋状态,难以入睡。最好晚餐不要喝咖啡和浓茶。此外,晚餐还要少吃蛋糕等甜食,不喝甜饮料。这类食物中油脂、精制糖、精制淀粉、糊精等配料含量高,不仅自身B族维生素含量低,还会消耗人体的B族维生素,导致睡眠质量降低。



鱼胶

健康知识

更年期女人多焦虑 积极化解是良策

◎韩沐真

更年期是女人上年纪后要迈过的一个“坎”:由于体内激素水平变化,女性除了会碰到一系列躯体上的改变,还可能遇到一些精神心理问题。睡眠质量不佳、日常生活压力大、对身体形象看法越来越负面以及对丧失生育能力的恐惧等,都会让更年期女性产生焦虑感。多项研究表明,围绝经期女性中出现焦虑症状的占到约1/4。激素替代疗法及抗抑郁药物有助缓解焦虑症,不过不到万不得已女性不必使用上述两种疗法,以下几种自然疗法也有助于缓解更年期焦虑。

克服嫉妒,学会欣赏 许多女性会因为嫉妒做出一些无聊的事情来。李女士平时人缘很好。可最近由于办公室考进了一个女公务员,她的心态完全变了。因为这个新来的女人太优秀了,长着魔鬼身材,漂亮的容貌,而且写一手非常漂亮的文章,很受领导的赏识。李女士感到了从未有过的压力,她开始散布流言蜚语,“她和某某领导有不正常的男女关系,她的脸蛋是整容的结果”等等。克服嫉妒最重要的方法就是要学会欣赏,欣赏对方的优点,以此产生竞争的动力。要与对方进行有效的沟通,学习对方的优点和长处,把对成功的需要转化为奋斗的动力。可以给心理医生打电话,也可以把自己的嫉妒心理写在博客上或写在日记里,把不良的情绪充分发泄出来,以解除痛苦。

消除疑心,相信善良 有些女性过分敏感多疑,把无关紧要的一些事情都与自己联系起来,比如看到同事或朋友去世,就会联想到自己可能也会得同样的病,如果有异性往自己家里打电话或有异性找自己的丈夫,就会怀疑丈夫有了外遇。有些更年期女性如果发现同事或邻居小声议论什么事,就认为是议论自己。对一些涉及自身利益的事情如晋升、调级等,如果没有自己的份儿,就会怀疑有人从中作梗。消除疑心首先要学会冷静思考,遇事不要过激,特别是在遇到有怀疑的事情时,不要急着下结论,不妨等几天,因为时间是最好的冷却剂。如果遇到非常重要的事情,又无法得到证实,可以找一个比较信任的朋友或同事商量解决,或者给心理咨询师打电话,这样可以避免出现过激行为。其次要学会忍让和必要的心理防御。处理任何事情都不可能完全符合自己的意愿,要学会“酸葡萄心理”或“知足长乐”;对于过度怀疑,但心理上和情感上都无法接受的事物,要学会“否认”,不是要求自己忘记,而是干脆坚决否认,当作什么事情都没有发生,并寻找一些冠冕堂皇的理由,以减轻自己的焦虑情绪。

缓解焦虑,放松自己 当个体感觉到焦虑时,便会出现烦躁不安、情绪不稳、记忆力下降、注意力不集中并伴有相应的躯体症状和植物神经功能紊乱的症状等。避免焦虑的产生首先要学会沟通,要放松对自己的要求,允许自己有不完美情况存在,人都会犯错误,不管自己做的事情如何,都要学会正确地分析自己,不能盲目要求自己去做一些不可能成功的事情。对自己的期望不要过高,量力而行。其次是学会松弛自己,可以学习呼吸放松和静默放松的方法,以缓解紧张焦虑的情绪。

避免抑郁,改变认知 主要表现为对任何事情都没有兴趣,缺乏快感,情绪沮丧郁闷,提不起精神,有时心烦意乱、爱发火、失眠、食欲不振。有的甚至有悲观失望、自杀的念头。避免抑郁的最好方法是改变认知,运用积极的自我暗示,进行解压。首先要让自己相信“我很优秀”,每天都总结自己的成绩,看到自己的闪光点,运用积极的自我暗示,接受自己,欣赏自己,感到满足,感到幸福。生活尽量保持规律,避免过度劳累,经常爬山、唱歌、游戏或与同事沟通交流。

控制情绪,保持平衡 在遇到问题时,很多女性会出现不理智的冲动行为,人在冲动的时候,神经系统会自动加快心跳的次数和呼吸的频率,导致出现失控的行为。克制冲动的有效方法是控制情绪,保持冷静。当出现冲动行为时,应学会自我控制,把事情拖一拖再决定,经过深思熟虑后再决定,会减少很多危机的发生。如果冲动来得突然,而且感觉自己难以控制情绪,可以立即离开让你冲动的现场环境,转移自己的注意力,或找一个没有人的地方,痛快地骂一顿,但是不能让别人听见。也可以写一封信,把要发泄的内容都写在信纸上,当自己的心态平和以后,再把信烧掉。



开学第一天

应对“开学焦虑”要得法

◎郑金美文/供图

又到开学季。漫长的假期很容易使孩子在开学后延续放松情绪,导致不少孩子出现“开学综合征”。虽然这不是生理疾病,但对孩子心理还是会有不良影响。

开学初期,家长应注意帮助孩子纠正不良习惯,以正面引导、鼓励为主,尽量减轻学生压力,让学生逐步适应并跟上新学期的学习节奏。

首先,给孩子设置“缓冲区”,让孩子在假期结束前用简便的方式尽快处理假期还没有处理完的事情。其次,尽快恢复原来的生活规律和饮食习惯,包括睡前不要让大脑高度兴奋,可用音乐等舒缓情绪,每晚可坚持用热水泡脚5分钟至10分钟;注意调整饮食习惯,保证三餐准时,避免过油、刺激性的食物,尽量以清淡、易消化的食物为主,适当食用水果蔬菜,补充维生素,加速身体新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康;学会休息和放松,冥想、小憩、听音乐都是不错的方式。

假期里晚睡晚起已成了不少孩子的“标配”。针对此情况,应全家协力,共同调整孩子的作息时间表。孩子放假,家中的生活秩序发生了变化,家长应在距离学校开学一到两周的时候开始和孩子一起调节生物钟,做到起居有序。少安排或不安排走亲访友及娱乐活动,逐步按照孩子上学作息的时间来调整起居。同时,帮助孩子制订作息时间表,按时起床、学习、科学饮食与睡眠,家长要以身作则,鼓励孩子运动。适当的运动,通过肌肉与神经的相互作用,对人体生物钟的调节具有明显的作用,其中慢跑或一些简单的健身有助于舒缓精神紧张和兴奋。

还要强调,漫长的假期很可能让孩子不能很快进入学习状态。对此,家长千万不要过于责备,要给孩子一个短暂的过渡期,不要一开学就给孩子施加压力,或反复唠叨孩子上学期的不足。

孩子从休息模式调整成学习模式需要家长带领孩子从假期家庭松懈的氛围回到有规律的状态中,并以乐观的态度、欣赏和鼓励的话语从正面引导孩子,帮助孩子做好开学前的准备。同时,帮助孩子对上学期的学习生活做个总结,鼓励孩子根据自身能力制订新学期计划。当孩子制订好后可跟孩子一起讨论,对孩子能力范围内尚未列出的目标加以补充,帮助孩子树立自信心,使孩子对新学期充满期待,从而更好地从休息模式调整成学习模式。

教你一招

中药敷脐治久咳不愈

◎郭旭光

笔者在临床工作中经常遇到许多患者感冒后,咳嗽久治不好,但又已经没有明显的肺部病变,服用抗感染药物也无效。此种情况应用以下中药方敷脐治疗,可以收到意想不到的效果。

具体方法是:取麻黄、白芍、半夏、桔梗、杏仁、百部各10克,桂枝、炙甘草各6克,干姜、细辛、五味子各3克,米酒适量。将上述诸药共研细末,装瓶备用。使用时取药粉适量,用米酒调成糊状,敷于脐部,外以长宽各6厘米的胶布固定,每日换药1次,直至痊愈。

方中麻黄、桂枝发汗散寒以解表邪,且麻黄又能宣发肺气而平喘咳,桂枝行水以利里饮之化。

干姜、细辛温肺化痰,兼助麻黄、桂枝解表祛邪。杏仁苦泻降气,止咳平喘,为治咳嗽之要药。百部润肺止咳,桔梗宣肺祛痰,又能引药上行;五味子敛肺止咳、白芍和营养血,二药与辛散之品相配,一散一收,既可增强止咳平喘之功,又可制约诸药辛散温燥太过之弊;半夏燥湿化痰,和胃降逆,炙甘草兼好佐使之药,既可益气和缓,又能调和诸药。诸药合用,共奏解表散寒,温肺润饮,宣肺止咳之功效。适治感冒后久咳不愈,尤其对咳嗽气急,甚则喘逆,咳吐白稀泡沫黏痰的患者更为适宜。

值得注意的是,因本方多温燥之品,故阴虚干咳无痰或痰热症者,不宜使用。