



春季 养形顺气调心神

□ 卢嘉敏 董娟楠 梁永林

春回大地,万物复苏。养生应顺应四季的变化,下面我们从形、气、神三方面,介绍春季的养生之道。

保养形体升初阳

春阳初生,天气乍暖还寒。为保护体内初生的阳气,不宜过早减少衣物,尤其是年老体弱之人,应适当“春捂”,避免感受风寒邪气。

春季昼渐长夜渐短,可适当晚睡早起(睡觉时间不得晚于晚上11时),有利于肝血归经,滋养脏腑。早起后可以选择相对舒缓的运动,如散步、练八段锦、打太极拳等。运动强度以微微出汗为度。散步时配合摩擦双手、拍打全身、捶打腰背等动作,有助于调畅气血、升发阳气。

平时还可以艾灸大椎、足三里、百会等穴位,以扶阳补虚。此外,头为诸阳之会,勤梳头有助于通达阳气、调畅气血、抵御外邪,可用牛角梳或手指从前额发际线一直向后梳到颈后发际线。梳头注意用力均匀、速度缓慢,使头皮微热即可。按摩下半身也是不错的养阳方法。具体操作为:双手握紧一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩直到足踝,再从足踝向上按摩至大腿根。用同样的方法按摩另一侧腿,重复10-20遍。还可采用甩腿、蹬腿、揉膝、搓脚等方法来活动下半身。

“省酸增甘”养肝气

春季与肝相应,此时的饮食原则为“省酸增甘”。“省酸”即少吃酸味食物。原因有二:一是春季肝旺,酸味入肝,会使得肝气更旺。肝火过旺者易出现心烦易怒、胁痛、口苦、舌红苔黄等症状。二是酸性收敛,不适合春天的生发之气。“增甘”即适当增加甘味食物的摄入。肝旺称脾,脾胃相对虚弱。甘味入脾,可适当食用山药、红枣、红薯、南瓜、蜂蜜、牛奶、豆浆等甘味之品,增强脾胃功能。

《黄帝内经》言,“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泄之”。辛味发散,顺应肝脏升发之性,顺其性为补,所以多食辛味可以起到补肝的作用。若是肝气不足、生发不够,则有肝郁不舒的表现,如情绪低落、忧思郁结等。此类人群可适当多食辛味食物,如洋葱、姜、蒜、芹菜等,有助于升发阳气,使心情舒畅。

耳闻鼻嗅调心神

中医认为,音乐可以悦体舒心、调畅气血、疏通经络,与药物一样对疾病有调治的功效。《黄帝内经》将五音形成的不同意象与木、火、土、金、水五行相匹配,归纳概括为:木,其音角(清脆悠扬似木);火,其音徵(热情躁动似火);土,其音宫(温和厚重似

土);金,其音商(凄切委婉似金);水,其音羽(轻柔缠绵似水)。肝属木,角调与肝相对应,能调节肝胆的疏泄功能,调畅全身气机,从而愉悦心情。《黄帝内经》指出,“五气入鼻,藏于心肺”。心主神,心脉系于肺,鼻为肺之窍,药物经鼻吸入肺,可引药入三焦及肝经气分、血分等。情绪抑郁时,可取薄荷、柴胡、紫苏叶、苍术、细辛、吴茱萸各3克,研成细末,装入布袋,制成香囊,佩挂在脖子上或用曲别针固定于衣物上。香囊里的中药末每10天换一次,以保持药效。时时嗅之,可疏肝解郁、调达气机、调养心神。



采茶曹一

重视脂肪肝的预防与治疗

2024年3月18日是第24个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。

很多人觉得,身边凡是有点肚子的人都有脂肪肝。这些人每次体检后,肝功能的指标中就只有转氨酶高一些,身体也没什么不舒服。

那么,脂肪肝是怎样影响身体健康的?肝硬化又是怎么来的?

脂肪肝危害并不小

代谢相关脂肪性肝病,过去被称为非酒精性脂肪性肝病,也就是我们常说的脂肪肝。顾名思义,该病主要的病理变化就是脂肪在肝脏的蓄积。

脂肪在肝细胞内的积累,会逐步影响肝细胞的功能,引起肝脏炎症。肝脏反复进行炎症修复的过程会促进肝纤维化的发生和发展。随着损伤修复持续进行,肝纤维化也不断进展,最终形成肝硬化。

一旦进展到肝硬化,疾病就不可逆转了。此时,肝脏功能严重受损,可引起腹水、吐血、排黑便、昏迷等肝硬化并发症表现,甚至进展到肝癌。

一般来讲,老年肥胖患者、绝经后女性的脂肪肝患病率更高,但肥胖只是脂肪肝的危险因素之一。当有胰岛素抵抗、遗传代谢问题、内脏脂肪沉积过多、特定的肠道菌群紊乱、激素紊乱等因素存在时,瘦人也会得脂肪肝。特别是消瘦或短期内快速减肥的人,肝脏的脂肪代谢受到影响,载脂蛋白合成减少,脂肪从肝内向肝外

春季万物复苏,由寒变暖,正是养肝、护肝的好时节,这些知识一起学起来吧。

这类行为最伤肝

胡乱吃药 除了医师处方药,避免自行服用其他药物,因为服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物能力。有肝病的人就医时,应告知医师目前正在服用的所有药物,作为医师处方时的参考。

爱吃油腻食物 适当地摄入含脂肪的食物可以给我们人体以能量,维持人体的正常生理功能。但是,吃太多脂肪含量高的油腻食品则是健康饮食的禁忌。

久坐不动 电脑、电视、汽车让人久坐不动,令许多人关节肌腱韧带僵硬,失去柔韧灵活,使肝脏疏泄条达系统内的通道不畅通,所以,经常会觉得,越是坐着,越是不运动,人就会越是郁闷或脾气暴躁。

过度吸烟饮酒 烟中含有的尼古丁和酒的代谢产物乙醇对肝脏来说极其不利。而且饮酒会提高发生



保护好我们的肝脏 徐骏

转运受阻,可导致脂肪在肝内堆积,发生脂肪肝。

发展进程因人而异

依据代谢相关脂肪性肝病的自然发展史,在单纯性脂肪肝阶段疾病平均14年会恶化进入下一个阶段,而代谢相关脂肪性肝炎阶段平均只需要7年便会进入下一个阶段。

进展到脂肪性肝炎阶段,就是进展期肝纤维化,甚至是肝硬化阶段。

在疾病发展的最初10余年,患者并没有明显的临床症状,因此很多脂肪肝患者看起来“挺正常的”。

此外,上述疾病进展速度只是平均水平,且脂肪肝的进展不是线性的,患者个人身体状况、合并不同疾病等,都会影响病情的进展速度。临床试验表明,在合并肥胖、2型糖尿病、高脂血症等代谢性疾病,或在长期服用肝损伤药物、伴有病毒性肝炎、经常饮酒等情况下,肝脏受损的

医生手记

如何科学养护肝脏

脂肪肝、酒精性肝病的机会,抽烟的危害首先在于烟草产生的烟雾中含有上千种有害物质,被吸入人体后,对多种内脏器官包括肝脏都有不同程度地损害,是导致疾病、诱发癌症的主要危险因素之一。

食用加工食品 这些食物通常是热量高、缺乏营养素、高淀粉及高脂肪,对人体的肝脏没有益处。

心情郁结 肝气郁结或快或慢会反映出一系列躯体疾病:胃痛、腹痛、头痛、胸闷、色斑、高血脂、脂肪肝、石榴等含鞣酸较多的食物,在补铁阶段应当减少摄入。若本身患有溃疡、痔疮等慢性失血性疾病,为了降低出血风险,饮食以软食、易消化为主,避免坚硬、边缘不规则的食物。

加强运动 我国传统体育运动中的五禽戏、八段锦、太极拳都可以提高机体抗病能力,促进胃肠运动,增加铁元素的吸收和利用。

中药治疗 根据辨证施治的中医思想,缺铁性贫血可以采用中药汤剂治疗,如用香砂六君子汤治疗脾胃虚弱证、用归脾汤治疗心脾两虚证、用异功散合六味地黄丸治疗脾肾双亏证。同时选择与功能主治相符的中成药,如生血宝合剂、益气维血胶囊、益中生血胶囊、复方阿胶浆和健脾生血颗粒等。

积极治疗原发病 对于可引起缺铁性贫血的原发病,如消化道疾病、长期痔疮出血等,应积极配合医生进行治疗。

睡眠不足 如果睡眠不足,该休息的时候不休息,这样就会引起肝脏血流相对不足,影响肝脏细胞的营养滋润,导致抵抗力下降。

对肝脏有益的食物有哪些

咖啡、茶 咖啡对肝脏的保护在于它能赶走肝脏内沉积的有害物质,富含的抗氧化剂绿原酸还能抗炎、抗氧化,降低肝脏生病的风险;黑茶和绿茶也同样富含抗氧化剂,可以改善肝内酶和脂肪的水平,每日饮茶可降低患上肝癌的风险。

水果 比如蓝莓、葡萄、香蕉。蓝莓含花青素,也是一种抗氧化剂,

速度可能比平均值快得多。

约20%的进展期肝纤维化患者在2年内会发展为肝硬化,约20%的代偿期肝硬化患者会在2年内出现腹水、消化道出血、肝性脑病等肝硬化失代偿期并发症。

一部分脂肪肝患者还可以跳过肝硬化阶段,直接进展到肝癌。因此,每一个阶段的脂肪肝都不容小觑。把握脂肪肝的加速点,及时就诊干预至关重要。如果因为自己的不重视,导致可控制、可逆转的脂肪肝发展成肝硬化,甚至肝癌,实在令人惋惜。

重视脂肪肝的防和治

及时发现求救信号 肝损伤发生时,患者症状常常不典型,乏力、腹胀、肝区隐痛、腹泻便秘,都可能是肝脏发出的求救信号。出现上述症状时,要及时就医。

重视体检 患者即使没有不舒服的症状,每年的体检也应该按时进行。

脂肪肝患者定期随访和复查若没有合并其他危险因素和疾病,建议脂肪肝患者至少每半年进行一次全面复查。

若合并2型糖尿病、冠心病、高脂血症等,建议每3-6个月进行一次全面复查,同时严格进行血压、血糖、血脂的评估及控制。

进展到肝纤维化或肝硬化阶段的患者,务必每季度全面复查一次,评估肝硬化并发症并密切筛查肝癌。(稿件来源:健康中国)

能保护肝脏免于受伤;葡萄及葡萄汁,均含白藜芦醇,可以减轻炎症、增强抗氧化能力,防止肝脏损伤;香蕉属于高营养、低热量的食品,富含蛋白质、钾及各种维生素,具有修复受损的肝细胞、促进代谢、调节免疫力等功效。

蔬菜 西红柿低糖、低热量且富含维生素C,可以防止毒素对肝细胞的损害;空心菜、包菜、芥菜等绿色蔬菜,可以增强肝脏的解毒功能,保护肝脏,还能改善肝酶的水平。

坚果、干果及其他 坚果富含脂肪和营养素,还有抗氧化剂维生素E,可以改善肝酶水平;大枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖分、胡萝卜素B族维生素、维生素C、维生素P及磷、钙、铁等,对急性肝炎、肝硬化都有好处。

当然,以上食物的营养成分对肝脏有好处,但不能说只吃这些东西。我们可以在营养均衡的基础上适当添加“护肝”食物。

(稿件来源:甘肃省卫生健康宣传教育中心)

健康新知

这些睡眠误区要避免

□ 邹学良

3月21日是世界睡眠日,我们一起来看看关于睡眠的一些误区。

误区1 睡前喝点酒有助睡眠

睡前喝点酒或许能帮助你顺利入睡,但也会显著影响睡眠质量。因为饮酒后,人体无法进入快速眼动睡眠与深度睡眠。随着酒精代谢,往往会在后半夜导致人频繁觉醒,干扰快速眼动睡眠,而这一阶段的睡眠对记忆力和学习非常重要。如果长期使用酒精催眠,还可能导致酒精依赖和成瘾。

误区2 躺着看电视可以更放松

很多家庭会在卧室安装电视,伴随着电视声昏昏入睡。其实,电视机散发的蓝光会让大脑兴奋,同时会抑制褪黑素的分泌,影响深度睡眠。建议在入睡前至少1小时停止使用电子设备,可以选择阅读纸质书籍。

误区3 躺在床上能酝酿出睡意

实际上,如果睡不着还待在床上继续强迫自己入睡,最终便会将上床与失眠联系起来。如果在30分钟内还无法入睡,建议下床做一些不需要动脑的事情,如叠袜子、叠衣服,并保持灯光昏暗,待感到疲倦时再回到床上睡觉。

误区4 周末多补觉

不少上班族喜欢在平时熬夜,利用周末补觉。当然,适当的补觉确实有助于恢复精力。但是,每个人都有自己的生物钟,只有遵循这个规律作息,才能保证身心健康。长期在周末补觉,会打乱人体原有的生物钟,使

新陈代谢紊乱,导致慢性失眠。因此,偶尔在周末补觉可以,但不宜作为长期计划。

误区5 做梦说明没睡好

做梦是人体恢复精力体力的重要睡眠活动。其实,我们每晚会有1/4左右的睡眠时间在做梦,只是有时候因为睡眠较深,醒来并不知晓。

误区6 午休时间越长越好

古人讲究睡“子午觉”,但并不意味午觉越长越好。如果午睡时间太长,到了晚上反而睡不着,久而久之就会破坏人体正常的生物节律。一般中午睡20-30分钟即可。因为午睡时间超过45分钟,人会进入深度睡眠,醒后反而更加困倦。

误区7 倒头就睡说明身体好

过度嗜睡通常是失眠、睡眠不足或潜在的睡眠障碍(如睡眠呼吸暂停)的症状,也可能与昼夜节律紊乱和嗜睡症有关。

误区8 夜间锻炼会影响睡眠

不少人担心晚上锻炼后过于亢奋影响睡眠。事实正好相反,晚上适当进行锻炼有助于睡眠,只不过在临睡前2小时内不要进行高强度的锻炼,以免打乱睡眠节奏。

误区9 开灯睡觉也没关系

即使你闭着眼睛躺在床上,亮光也会增加醒来的风险,并对生物钟产生负面影响。因此,为了促进高质量的睡眠和更稳定的昼夜节律,最好关灯睡觉。

医生提醒

老年人谨防缺铁性贫血

□ 张稳

人体任何部位如果缺少血液的供养,都会造成生理功能的紊乱以及组织结构的损伤,严重时还可能危及生命。其中,缺铁性贫血是老年人群最常见的贫血类型。

老年人为何更易患缺铁性贫血

老年人易患缺铁性贫血一是由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退,食物摄入量及种类明显减少,尤其是动物性食物摄入不足,而植物性食物中铁的利用率又相对较差;二是一些老年人患有影响铁吸收的疾病,如萎缩性胃炎、慢性腹泻等;三是老年人往往存在不良生活习惯,如长期大量饮用过浓茶水、咖啡,而茶叶中的鞣酸与咖啡中的多酚类物质都会与铁形成难溶的物质,妨碍人体对铁的吸收。

如何应对缺铁性贫血

饮食调理 研究表明,食疗是改善缺铁性贫血最经济、最有效的方法。可适量增加豆类、菌类、海产品在食谱中的比例;多食用新鲜的水果和绿叶蔬菜,为机体提供丰富的有机酸、维生素C和叶酸,

促进铁吸收和红细胞合成。另外,中医中有“以形补形”“肝主藏血”的说法,所以可适当食用鸭血、猪血等动物血,以及动物肝脏等。同时,要适当忌口,如茶叶、柿子、山楂、石榴等含鞣酸较多的食物,在补铁阶段应当减少摄入。若本身患有溃疡、痔疮等慢性失血性疾病,为了降低出血风险,饮食以软食、易消化为主,避免坚硬、边缘不规则的食物。

加强运动 我国传统体育运动中的五禽戏、八段锦、太极拳都可以提高机体抗病能力,促进胃肠运动,增加铁元素的吸收和利用。

中药治疗 根据辨证施治的中医思想,缺铁性贫血可以采用中药汤剂治疗,如用香砂六君子汤治疗脾胃虚弱证、用归脾汤治疗心脾两虚证、用异功散合六味地黄丸治疗脾肾双亏证。同时选择与功能主治相符的中成药,如生血宝合剂、益气维血胶囊、益中生血胶囊、复方阿胶浆和健脾生血颗粒等。

积极治疗原发病 对于可引起缺铁性贫血的原发病,如消化道疾病、长期痔疮出血等,应积极配合医生进行治疗。



放风筝 江宏景