



健康关注

冬至 滋补肝肾养护阳气

□ 曹恒劼 徐莲薇

我国有从冬至开始“数九”的习俗。冬至这一日为“一九”的第一日,直至“九九”数尽。

数九寒天里,万物闭藏,人体阴阳二气也均深藏于内,此时是养精蓄锐的好时机。大家可以从起居、情志、饮食等方面进行调护,以达到藏精护阳的养生目的。

起居有常,多晒太阳

冬季昼短夜长,阴气盛而阳气潜藏。在日常起居方面,应“早睡晚起,必待日光”,即尽量早睡,等太阳出来时再起床,保证睡眠时长以养护阳气。

晴朗的冬日,大家可以在阳光充足的时段外出晒太阳。晒太阳不仅可以驱散寒意,还可补益阳气、温通经脉。

精神内守,静心少虑

冬季为封藏精气之时,应“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”。冬季,大家要使情绪,精神沉潜下来,静心少虑、凝神聚思,与冬季的闭藏特点相适应。

适度运动,谨防过汗

“动则生阳”,运动是养阳的绝佳方式。冬季可适度运动,宜选择快走、慢跑、打太极拳、练八段锦等和缓的运动方式。

此外,冬季运动还要注意两点:一是做好保暖工作,外出时戴好帽子、围巾等;二是避免大汗淋漓。冬季养生以固护阴精为本,汗为津液所化,出汗过多则耗津伤阴。



冬至 新华社发

辨证食补,养肾补虚

冬季是进补的好时节,但要注意根据不同体质、不同证型,选择“补冬”食材。平素畏寒怕冷、手足不温者多为阳气不足,这类人群宜温补,可选择红参、龙眼肉、羊肉等温阳之品。平素口干多饮、大便干结、手足心热、失眠多梦者多为阴虚内热,这类人群应清补,可选择鸭肉、西洋参、麦冬、百合等滋阴清热之品。平素面色无华、双目干涩、视物昏花,多为血虚,这类人群宜选择当归、核桃肉、黑芝麻、龙眼肉、阿胶等补血养精之品。

此外,冬季肾脏当令,养肾是养藏的重要方面。黑色入肾,可以适当食用黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等,以滋补肝肾。

下面推荐几款食疗方:

- 当归生姜羊肉汤**
材料:当归20克,生姜12克,羊肉300克,胡椒粉、花椒粉、盐各适量。
做法:将羊肉焯水、洗净、切条备用;在砂锅内加入适量水,放入羊肉、当归、生姜;大火煮沸,撇去浮沫,转小火炖1.5小时;炖至羊肉熟烂,加入胡椒粉、花椒粉、盐调味即可。
功效:温中散寒、补血养阳。
- 银耳百合枸杞羹**
材料:银耳20克,百合20克,枸杞10克,蜂蜜适量。
做法:将银耳、百合、枸杞一同放入锅内,加适量水,用小火煮成浓汁后,加入蜂蜜,再煮5分钟即可。
功效:滋阴生津、滋补肝肾。
- 黑豆筒骨汤**
材料:猪筒骨300克,黑豆90克,红枣5个,生姜5片,盐适量。
做法:把所有食料洗净,一同放入锅内,加适量水,用大火煮沸后转小火煮2-3小时;煮至肉豆熟烂,加盐调味,食肉喝汤。
功效:补益肝肾、强筋壮骨。

穴位调养,温经散寒

艾灸穴位 艾灸具有温通经脉、祛风散寒、活血助阳等功效。寒性腹痛、腹泻患者可艾灸上腹部以温中和胃。腰部冷痛、颈椎僵硬不适的患者,可艾灸疼痛部位以温经散寒、活血通络。

此外,还可经常艾灸神阙、气海、关元三穴。此三穴均在腹部,人体前正中线上。神阙穴位于脐中,气海穴位于脐下1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度,为1寸),关元穴位于脐下3寸。艾灸此三穴可养肾补虚、补气温阳。

推按后腰 腰眼穴为经外奇穴,位于第四腰椎棘突下旁3.5寸的凹陷处,左右各一。搓揉腰眼穴可起到温煦肾阳、调畅气血的作用。操作时,将双手搓热,掌心在腰眼穴上按压片刻后,向下推至长强穴(尾骨端与肛门连线的中点处),再由长强穴推至腰眼穴。每日反复推按50-100次。

中医指南

喝中药代茶饮 注意事项

□ 胡航

很多人会自行选择药食两用的中药,如枸杞子、陈皮等泡水喝。既然是药,就有药性,如果使用不符合自身体质的中药长期代茶饮,很可能对健康产生不利影响。下面,为您介绍几款常用中药代茶饮的饮用注意事项。

枸杞茶 枸杞子具有补肝肾、益精血、明目的功效。长期服用或大剂量服用枸杞茶可引起上火,外感、有实热及脾虚腹泄者不宜饮用此茶饮。此外,枸杞子含糖量较高,糖尿病患者慎用枸杞茶。

陈皮茶 陈皮具有理气和中、燥湿化痰、利水通便的作用。当出现食欲减退、恶心呕吐、腹部胀满、排便不畅时,可以通过饮用陈皮茶来改善症状。但陈皮性温,有胃火、气虚或燥咳者慎服陈皮茶。

五味子茶 五味子具有敛肺滋肾、生津敛汗、宁心安神的功效,对缓解更年期失眠、心悸、汗多、烦躁等症状有良好疗效。本品性温,具有收敛作用。外感患者服用五味子茶,可使病情加重或迁延难愈。如果长期喝五味子茶,还可能出现胃部灼热、反酸及胃痛等不良反应。需要注意的是,饮用五味子茶后若出现心慌、气短、胸闷等症状,往往提示剂量过大。

玫瑰花茶 玫瑰花可疏肝解郁、和血调经,但长期大量饮用玫瑰花茶易耗气伤津。阴虚有火、月经量大者慎用玫瑰花茶。

菊花茶 菊花具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目的功效。本品性微寒,不宜长期连续饮用,否则易使人出现胃部不适、消化不良、肠鸣等症状。体质偏寒者可搭配枸杞子饮用。

胖大海茶 胖大海有清肺润燥、利咽解毒、润肠通便的作用,常用于治疗肺热声哑、咽喉干痛、热结便秘等。本品性寒,长期服用会损伤阳气,影响消化功能。喝胖大海茶要注意短期服用,症减药停,老年人及脾胃虚弱者慎用。

决明子茶 决明子性微寒,对内有益湿、肝阳上亢的高血压、高血脂患者,有一定的治疗作用,还可缓解大肠燥热引起的便秘。需要注意的是,脾胃虚寒或气虚便秘者不宜服用决明子茶。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电话告本编辑随时进行联系,以便付酬。



户外活动 毛竹

健康新知

明明很瘦 为什么查出高血脂

□ 程翔 苏冠华 吴琼峰

一提到高血脂,很多人第一个想到的就是胖人,但有些人明明很瘦,却检查出高血脂。这是怎么回事?

什么是高血脂

通常说的对健康有害的“高血脂”,指的是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)有一个或多个高于正常水平。当血脂过高时会升高血液黏稠度,易形成动脉粥样硬化斑块,使血管变窄甚至堵塞血管,可引起冠心病、脑卒中、肾功能不全或外周血管性疾病等,所以血脂升高是导致心脑血管疾病的一个主要原因,因此必须积极控制血脂。

胆固醇有好坏之分

临床上胆固醇主要分为两种:高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),是一种“好”胆固醇。高密度脂蛋白胆固醇>1.16mmol/L属于正常,利于“血管垃圾”的清理,利于身体健康。如果高密度

脂蛋白胆固醇<1.0mmol/L,属于异常。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),是一种“坏”胆固醇。我们体内“血管垃圾”的主要制造者就是低密度脂蛋白胆固醇,它是心脑血管疾病的罪魁祸首,也是目前临床关注的重点对象,现有数据表明,降低低密度脂蛋白胆固醇可以降低高危人群发生动脉粥样硬化性心血管疾病相关事件的风险。

个体化确定血脂控制目标

临床上经常听到一些患者询问,化验单上并未发现有升高或下降的“箭头”,为什么专家还是说血脂异常或没有达标呢?已有冠心病或糖尿病等疾病,或者既往发生过心肌梗死或脑中风的患者,血脂治疗的目标值与化验单上显示的正常值是不同的。他们的降血脂目标值要求更严格,远低于血脂化验单上的传统参考值,即低密度脂蛋白胆固醇需低于1.4mmol/L。重点人群,即50岁以上男性、绝经女性、肥胖、高血压、糖尿病、血脂异常、皮肤或肌腱黄色瘤及有心脑血管病

家族史者的胆固醇指标也不能仅仅参考化验单上“不高于3mmol/L”这一指标。建议在专科医师的指导下根据个体危险因素和危险分层确定血脂的控制目标。

高血脂不是肥胖人的专利

很多人觉得瘦人脂肪少,肯定不会有高血脂,其实高血脂并不是胖人的专利。临床发现,血脂异常的患者大约只有50%是肥胖的人。而瘦的人,如果患了糖尿病也会呈现血脂高的问题,因为糖尿病是造成脂代谢异常的一个原因。是否会得高血脂疾病与体内血脂的吸收、合成与转化是否异常有关。

高血脂能被彻底治愈吗

原发性高血脂就和高血压、糖尿病一样,绝大多数都是慢性病或全身性代谢性疾病。继发性的高血脂则需要积极有效的病因治疗。没有任何特效药物能根治高血脂,只能控制血脂。因此大部分患者需通过坚持改善生活方式和药物治疗维持血脂在合理水平。

什么是耳石症

耳石是一种碳酸钙的结晶,它位于耳石器内。耳石器由椭圆囊与球囊构成,主要功能是感受直线加速度运动的刺激,由此引起位置感觉、反射性地产生眼球运动以及体位调节运动等,维持人体静态平衡。耳石症,就是椭圆囊斑和球囊斑脱落进入半规管,引起眩晕、恶心、呕吐等症状。

如何诊断

临床表现 如果患者体位或头位改变后出现头晕,持续十几秒至一分钟后症状逐渐缓解;同时,患者没有出现意识或肢体活动障碍、耳鸣、耳胀、听力下降等症状。

变位试验 这是诊断耳石症的常用方法。通过特定的位置试验,观察患者是否出现头晕及特征性、位置性的眼震。如果眼震特点符合相应的半规管兴奋或抑制的表现,则可高度怀疑患者为耳石症。

影像学检查 大脑、耳部MRI(磁共振成像)检查,可以排除患者脑肿瘤或听神经瘤等疾病。如果患者位置试验结果为阳性,并且符合耳石症的状况,排除其他疾病后,即可诊断为耳石症。

治疗方法

耳石复位治疗 这是治疗耳石症首选的治疗方法,包括手法复位和耳石复位仪治疗。当手法复位操作困难时,医生可以应用耳石复位仪对患者进行复位治疗。

药物治疗 虽然药物不能使耳石复位,但是可以减轻患者复位后头晕、平衡障碍等症状。需要注意的是,药物治疗需要在医生指导下进行,患者切勿自行用药。

手术治疗 当保守治疗无效,或耳石复位后病情迁延不愈,严重影响日常生活时,患者可以考虑手术治疗,如半规管阻塞手术等。

前庭康复训练 这是耳石症的辅助治疗方法。做前庭康复训练操,可以帮助患者改善头晕、恶心等症状,减轻前庭损伤。

另外,对于紧张、焦虑等情绪问题导致耳石症的患者,还可以考虑进行心理治疗。

医生提醒

积极预防腰椎间盘突出症

□ 秦冬菊

腰椎间盘突出症是老年人的“专属病”吗?日常生活中,怎样才能减少患腰椎间盘突出症的风险呢?

腰椎间盘突出症高发于青壮年时期

腰椎间盘突出症比较常见,主要是因为椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

该病高发于青壮年时期。在25岁左右这个年龄段,人体的脊柱、椎间盘就已经发育完成,25岁以后就进入了退变状态。在保养得当的情况下,人体的椎间盘可以用几十年,有的甚至到70岁、80岁才会出现轻微的突出。

当然,也有一些人的腰椎保养得没那么好,逐渐出现腰椎间盘突出,甚至脱出,表现出腿腰疼痛、腿麻腿抽痛的症状,甚至还有一部分人走路时,走一段路就要停下来休息(这叫间歇跛行),这是腰椎间盘突出后形成椎管狭窄引起的症状。

容易致腰椎间盘突出症的原因

1. 在办公室工作的人员、司机等人群长期久坐导致的腰肌劳损。
2. 体力工作者需要经常弯腰搬东西。
3. 平时不经常搬重东西,突然要搬一些很重的东西,过度负重。
4. 其他增加腰椎负荷的动作。

人体自身的筋骨状态,决定了能否保护椎间盘应对外界的刺激。如果在肌肉力量跟不上的情况下突然搬重物,椎间盘会因无法承受过重的负荷而出现腰椎间盘突出症。

在强化筋骨平衡方面,以下护腰小技巧,每日早晚锻炼,可预防腰椎间盘突出症:

护腰防“突”有技巧

俯卧凌空蹬腿 每日早晚各做一轮,可以有效改善腰痛及膝关节疼痛。

仰卧空中蹬腿 对改善颈部疲劳、拉伸伸展脊柱及脊柱后方肌群、释放压力有积极作用。

弓步提腿大摆子 可活动全身各大关节,改善腰椎生理曲线,并可增加肺活量。

拱桥功 适用于腰曲变直的腰椎相关疾病,腰曲加深者不适用。练功者保持仰卧位,头后仰,两肘尖贴床,肘关节屈曲60度,将腰背抬起,像拱桥一样,每10秒钟进行1次,可反复练习。