

健康关注

清明时节 养生防病

□ 李恒 董瑞丰



春季注意养生防病 曹一

清明节气,气温回升,湿度增加,这一时期如何养生防病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

清明饮食有讲究 合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国中医科学院西苑医院主任医师刘静提醒,青团虽然好吃,但黏腻、高糖、高脂,难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。

如何科学饮食?北京医院主任医师潘琦建议,要控制每日总能量摄入,多食用蔬菜和新鲜水果。此外,要重视早餐,晚餐不宜过晚。进餐时要细嚼慢咽,还可以尝试调整进餐顺序,按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,降低总热量。

艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出,艾灸并非人人适用,比如阴虚火旺体质的人,在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等症状。要视个人体质情况给出艾灸方案,包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

花粉过敏高峰期 预防是关键

清明前后,正值春季花粉过敏高峰

家庭保健

茵陈的妙用

□ 杨峰

春天是阳气升发的季节。中医认为,肝属木,主疏泄,喜调达,与春天相应。若是肝气抑郁不舒则易引发病痛。因此,春季养生要注重养肝,而茵陈具有疏肝利胆、清热利湿功效,有利于促进人体阳气的生发,防病保健康。下面介绍四款以茵陈为主的药膳和药茶,供有需要的人群酌情选用。

凉拌茵陈

取新鲜茵陈500克,将茵陈嫩茎叶清洗干净,放入沸水锅中焯透,捞出沥干水后切碎放盘中,加入适量精盐、味精、小磨芝麻油,拌匀即可食用。此菜颜色碧绿,味道清香爽口,可以清热利湿、养肝明目。适用于湿热黄疸、小便不利、风痒疥疮、两目昏花、夜盲等病症。

茵陈百合山药粥

取新鲜茵陈(洗净切碎)50克,百合15克,鲜铁棍山药100克,小米60克。将所有食材处理后,放入锅中煮熟后即可食用。本药粥具有疏肝利湿、滋阴润肺、补益脾肾功效。适用于肝肾精气亏虚所致的腰膝酸软、干咳、消化不良等病症。

茵陈双花大枣饮

取新鲜嫩茵陈50克、玫瑰花5克、茉莉花5克、大枣12枚,洗净后,一同放入茶壶中,先用温水泡洗去水,再加入烧沸的开水冲泡数分钟后即可饮用。本药茶具有疏肝解郁、健脾和胃、理气止痛功效。适用于肝气郁结引起的胸胁疼痛、胃痛等病症。

茵陈佛手双花茶

取新鲜嫩茵陈50克、佛手6克、玫瑰花5克、杭白菊花6克,洗净后,一同放入茶壶中,先用温水泡洗去水,再加入煮沸的开水冲泡数分钟后即可饮用。本药茶具有疏风清热、养肝明目、理气活血功效。适用于肝气不舒所致的心情抑郁、胸闷、胁痛、头昏眼花、食欲不振等病症。

启事

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

心理门诊

焦虑症的非典型症状

□ 张旭

焦虑症是现代社会常见的心理问题之一,其典型表现——持续的担忧、紧张和恐惧等。然而,焦虑症还有不少非典型症状。下面,笔者就以一种颇具代表性的症状——“厌声症”为例,来讨论那些被忽略的隐形焦虑。

“厌声症”是焦虑症的一种特别表现

“厌声症”又称“选择性声音敏感症”,主要指个人对特定声音异常敏感的现象。

很多人可能有过类似的经历,比如,听到咀嚼声、打字声、呼吸声时,感到特别烦躁甚至抓狂。对其中一些人来说,这种反应已经严重到影响情绪和生活。

研究发现,大脑中处理情绪和声音的区域,比如前扣带回皮层和岛叶,在“厌声症”患者中会表现出过度活跃。这可能让患者对某些声音反应过度,甚至产生强烈的焦虑或愤怒情绪。

焦虑症患者往往会对潜在的威胁过度关注,而“厌声症”患者则对某些声音过度警觉。比如当一个人听到别人的咀嚼声时,可能会心跳加快、呼吸急促。这种过度反应还可能让患者逐渐减少社交活动,焦虑症也会随之加重。

认识焦虑症的非典型症状

焦虑症的非典型症状涵盖生理、认知和行为多个方面,很多患者容易忽视,

进而延误治疗时机。

生理症状 焦虑不仅藏在情绪里,也深刻影响着我们的身体机能。

头痛和肌肉紧张 长期焦虑导致全身肌肉僵硬,进而引发慢性头痛或肩颈疼痛。

胃肠不适 焦虑可能引发恶心、胃痛、腹泻等症状。

如果这些症状反复出现且伴随紧张情绪,就应警惕焦虑症的可能性。

认知症状 焦虑不仅会让人情绪紧张不安,还可能对思维产生显著影响,让人出现一些认知下降症状。

注意力涣散 患者常常感到难以集中注意力,特别是在阅读、工作或与人交流时。

记忆力下降 焦虑导致大脑过度关注威胁性的信息,就会削弱对其他事物的记忆力。

这种认知上的困扰会让患者在职场或学术环境中表现不佳,甚至产生自我怀疑,进一步加重焦虑情绪。

情绪波动 焦虑症患者的情绪经常难以预测,常见表现为突如其来的愤怒、悲伤或无端的恐惧。微小的事件也会让情绪爆发,甚至不可控制。

这种情绪不稳定,可能使患者与亲友的关系变得紧张,进一步加剧孤立感和焦虑感。

害怕逃避 回避是焦虑症患者最典

型的行为特征之一。患者为了逃避焦虑,可能会放弃社交活动,甚至将自己锁在家里。

这种回避行为不仅会加剧焦虑症状,还可能引发抑郁情绪,使问题变得更复杂。

焦虑情绪会投射

无论是对声音异常敏感的“厌声症”,还是注意力障碍、回避行为等,都是焦虑情绪的投射。我们若注意到这些信号,就可通过科学的治疗手段来应对。

心理治疗 是治疗焦虑症的核心方法,旨在帮助患者了解症状来源,改善不适应的情绪和行为模式。常见的心理治疗方法包括认知行为治疗、心理动力学治疗、暴露疗法及放松训练等。

心理治疗对于处理焦虑症的非典型症状尤为有效。通过长期治疗,患者不仅能缓解症状,还能更好地适应日常生活。

药物治疗 是焦虑症治疗的重要组成部分,特别适合症状较重或急性发作的患者。常用药物有抗焦虑药物、抗抑郁药物等。

药物治疗与心理治疗联合可以帮助患者改善焦虑症状,为进一步治疗创造条件。

焦虑症并非单一的心理疾病,而是一个复杂的综合性问题。通过及时诊断和科学治疗,患者可以逐步改善症状,恢复正常生活。

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨脆性增加为特征的全身性骨骼疾病,使得骨骼变得脆弱,易发生骨折,影响老年人的生活质量。

骨质疏松的危害

骨折是骨质疏松最严重的后果。常见的骨折部位包括椎体、髋部、腕部等。椎体骨折可导致身高变矮、驼背,甚至引起慢性疼痛和脊柱畸形,影响心肺功能。髋部骨折后,患者会因此发生各种并发症,严重威胁健康。

预防措施

合理饮食 多摄入富含钙、磷、维生素D的食物。牛奶是钙的优质来源,每100毫升牛奶含100—120毫克钙,建议老年人每天饮用300—500毫升。豆制品、海产品(如鱼虾、海带)、坚果等也是良好的钙源。适当晒太阳可促进皮肤合成维生素D,帮助钙吸收,每天晒太阳15—30分钟为宜。

适量运动 选择适合老年人的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。运动能增强骨骼强度,促进钙在骨骼中的沉积。每周至少进行3—5次运动,每次30分钟左右。避免剧烈运动和高风险动作,防止摔倒骨折。

改变不良生活习惯 戒烟限酒,香烟中的尼古丁和酒精会影响骨代谢,加速骨质流失。同时,减少咖啡和碳酸饮料的摄入,它们可能干扰钙的吸收。

定期体检 老年人应定期进行骨密度检查,一般每年1次。通过检查能及时发现骨质变化,以便采取干预措施。若有家族骨质疏史、长期服用某些药物(如糖皮质激素)等高危因素,更要重视检查。

治疗方法

药物治疗 钙剂和维生素D,这是基础治疗药物。钙剂补充日常流失的钙量,维生素D促进钙吸收。常见钙剂有碳酸钙、枸橼酸钙等,可根据自身情况选择。维生素D可选用普通维生素D或活性维生素D,具体剂量需遵医嘱。

抗骨质疏松药物,包括双膦酸盐类,能抑制破骨细胞活性,减少骨

质吸收;降钙素类,可缓解骨痛,增加骨量;雌激素受体调节剂,能降低骨折风险。这些药物需在医生指导下使用,注意其副作用和使用方法。

康复治疗 在医生或康复师指导下进行康复训练,如肌肉力量训练、平衡训练等。通过锻炼增强肌肉力量,提高身体平衡能力,减少跌倒风险。同时,对已发生骨折的患者,康复治疗有助于促进骨折愈合,恢复肢体功能。此外,还可以结合物理疗法,如超声波治疗、电刺激疗法等,有助于缓解疼痛,促进骨骼和软组织的修复。此外,康复治疗过程中,患者需保持良好的心态,积极配合治疗,以达到最佳的治疗效果。

中医调理 中医认为骨质疏松与肝肾亏虚等有关。可通过中药调理,如服用补肾壮骨的中药方剂;采用针灸、推拿等方法,刺激穴位,促进气血运行,改善骨骼营养。

健康速递

如何帮助孩子预防感冒

□ 丁明明

春季气温回升,但还是有一些儿童发烧、出现呼吸道症状。原因是虽然白天气温明显回升,但昼夜温差仍然较大。这种剧烈的温度波动对人体体温调节系统构成挑战。儿童在白天活动时容易出汗,若未及时处理,汗液蒸发会带走大量体热。当傍晚气温降低时,湿润的衣物更易导致体温流失,进而影响免疫系统功能。

此外,气温回升带来饮食习惯的改变,如冷饮、零食摄入增加,可能加重消化系统负担。临床研究表明,胃肠道功能紊乱会降低人体免疫细胞功能,这也是春季儿童易感冒的重要因素。家长如何帮助儿童科学预防感冒呢?

三层动态穿衣法 内层选择透气速干的功能性面料,中层为保暖的

抓绒或薄羽绒,外层配备防风防水外套。建议随身携带隔汗巾,运动后先擦拭再调整衣物,避免骤然脱衣。

营造好睡眠环境 学龄儿童应保证9—11小时睡眠。可建立固定的睡前时间,睡前1小时避免使用电子设备,保持卧室温度在18℃—22℃,给儿童营造舒适的睡眠环境。

注重饮食营养 保证蛋白质摄入(每天1个鸡蛋+300—400毫升牛奶),增加维生素C含量高的时令果蔬,控制冷饮摄入量,建议饮用温开水,减少含糖饮料的摄入。

科学的运动方案 建议采用“1+1”运动模式:每天1小时中等强度运动、每周1次亲子户外活动。避免突然剧烈运动,注意运动前后的热身和放松。

医生提醒

膝关节的养护方法

□ 王霜

乍暖还寒之际,气温波动较大,忽高忽低,加上冬季运动量普遍减少,膝关节变得脆弱,容易受凉、僵硬,甚至出现疼痛、肿胀等不适症状。因此,春季是膝关节疼痛的高发季。以下是一些护膝方法,有助于告别疼痛。

药物治疗 是焦焦虑症治疗的重要组成部分,特别适合症状较重或急性发作的患者。

药物治疗与心理治疗联合可以帮助患者改善焦虑症状,为进一步治疗创造条件。

焦虑症并非单一的心理疾病,而是一个复杂的综合性问题。通过及时诊断和科学治疗,患者可以逐步改善症状,恢复正常生活。

脚,促进血液循环,祛除寒气,还能缓解关节疲劳。

选对运动项目 游泳、骑自行车、散步都是不错的选择,这些运动对膝关节冲击力小。

补充钙质 多摄入牛奶、豆制品、虾皮等富含钙质的食物,增强骨骼。维生素D能促进钙质吸收,建议多摄入鱼类、鸡蛋等,并适当晒太阳。

若膝关节出现疼痛、肿胀、僵硬等症状,应及时就医,明确病因,对症治疗。避免盲目按摩、热敷或用药,以免加重病情。

避免久坐 长时间坐着会导致膝关节血液循环不畅,建议每小时起身活动,促进关节血液循环。

睡前泡脚 每晚用热水泡泡