

健康关注

藏在百花里的养生密码



春夏之际,百花绽放,不仅装点了时光,更蕴含养生智慧。花色入目可疏肝,花香入鼻能醒神,花露触肤可润颜,花饌入口可健脾,花径漫步可调气。

看 五色映五脏,疏解春郁

中医五行学说将青、赤、黄、白、黑五色分别对应肝、心、脾、肺、肾。在赏花时,可借自然之色调理脏腑气机。

青色属木入肝经 如青草、绿柳之色,持续注视绿色植物10—15分钟有助于调节自主神经,舒缓肝气郁结所致的焦虑、胁痛等不适。

红色属火入心经 桃花赤色具有散郁火、入神志之效,《饮膳正要》记载其能降心火以制肝阳,对心烦失眠、舌尖红赤等症状有所改善。

白色属金入肺经 梨花皎白配合冰糖炖煮可滋阴润燥,缓解风燥伤肺引起的咽喉干咳嗽。

黄色属土入脾经 连翘明黄能醒脾化湿,平衡肝木克土之象,改善

春困纳呆、脘腹胀满等脾虚症状。

黑色属水入肾经 丁香花瓣色深者近似黑色,以其辛香温通之性,可温散下焦寒湿,对肾阳不足所致的腰膝冷痛、夜尿频多具有调理作用。

嗅 芳香醒脾,直达经络

春日芳香植物所含挥发油成分,可通过嗅觉通路调节神经、内分泌系统,发挥独特的养生功效。

玉兰花 作为传统中药辛夷的来源,玉兰归肺经,能有效发散风寒、宣通鼻窍,特别适合缓解过敏性鼻炎引发的鼻塞流涕等不适症状。

茉莉花 归脾、胃、肝经,既能行气止痛、解郁散结,又可温中和胃、理气安神。睡前嗅闻茉莉花香5分钟,能改善焦虑性失眠患者的睡眠质量。

玫瑰花 归肝、脾经,具有理气解郁、和血散瘀的双重功效。清晨深嗅玫瑰花香不仅能疏解肝郁气滞引起的胸闷、善太息等症状,还能提升一天的情绪状态。

敷 花露润肤,气血双调

桃花具有活血化瘀之效,特别适合改善气血运行不畅导致的面色晦暗问题。而牛奶性味甘寒,具有润泽

肌肤之效,不仅能中和桃花辛散之性,还能预防敏感肌肤可能出现的泛红、脱屑等不适反应。

将新鲜桃花花瓣捣碎后与适量新鲜牛奶调成糊状,均匀敷于清洁后的面部,保留15—20分钟后洗净,每周使用2—3次,可起到滋阴润燥、活血美容的双重功效。

吃 春食三花,疏肝健脾

玫瑰茯苓糕 做法:取干玫瑰花10克研末,与茯苓粉50克、糯米粉100克混合,加入适量蜂蜜和水调成糊状,蒸制20分钟即可。功效:玫瑰花疏肝解郁,茯苓健脾利湿,二者合用可缓解肝郁脾虚所致的乳腺胀痛、经前乳癖。

玉兰酥炸片 做法:取新鲜辛夷花瓣洗净沥干,裹上薄面糊(面粉与鸡蛋清1:1调配),160℃油温炸至微黄。功效:可改善风寒头痛、鼻塞身重等症状。辛夷花宣肺散寒之效显著,但因其辛温,阴虚火旺者慎用。

樱花蜂蜜茶 做法:取盐渍樱花5朵,以温水冲洗去盐,与2勺蜂蜜共同冲泡,代茶饮用。功效:樱花与蜂蜜配伍,既能安神解郁,又可润肠通便,对春季常见的困倦乏力、大便燥结有改善作用。注意糖尿病患者应减少蜂蜜用量。

练 动而生阳,气血同调

清晨运动时,可配合观赏花卉进行呼吸训练。

具体方法:面对盛开的花朵,采用腹式呼吸法,以4秒均匀吸气,使清新花香充盈胸腹;继而缓慢呼气6秒,将体内浊气尽数排出。如此循环练习15—20次,能有效疏解肝经瘀滞,改善春季常见的胸闷、烦躁等不适症状。

(稿件来源:《中国中医药报》)



医生提醒

佩戴耳机的正确方式

□ 张海涯

耳机使用不当的健康危害

听力系统损伤 耳痛、耳鸣,听力下降,噪声性耳聋。

全身性影响 神经系统:眩晕、失眠多梦。心血管系统:血压升高。内分泌系统:激素分泌紊乱。

引起听力损失的危险行为

超时佩戴 研究表明,使用耳机时间过长是引起听力损失最重要的因素。每天使用耳机>1小时导致的听力损失是每天使用耳机<1小时的1.3—3.9倍。高频听力损失发生率会随每天单次听耳机时长和每天听耳机累计时间增加而上升。使用耳机时间越长,听力损失越严重。

音量过大 音量过大同样是听力下降的危险因素。研究指出,耳机音量过大(>最大音量的60%),会明显增大听力下降的风险。

嘈杂环境使用 在噪声环境下,耳机使用者为听清耳机内声音,只能提高音量来掩蔽环境噪声,这大大增加了听力损失风险。比如在地铁、公交这种嘈杂环境中,我们常常不自觉地调高耳机音量,却不知道正在伤害自己的耳朵。

睡觉或运动时佩戴 睡觉听耳

机入睡会延长耳机佩戴时间,进而延长噪声暴露时间;运动时环境相对嘈杂,也会促使人们提高音量。这两种情况都不利于耳朵健康。

健康佩戴耳机的方式

科学护耳“三60”法则 时间控制:单次≤60分钟。音量控制:≤最大音量60%。环境控制:噪声≤60dB(分贝)环境使用。

耳机使用指南 优先选择:降噪耳机(减少环境噪声干扰)、耳罩式耳机(降低耳道压力)。规避场景:睡眠、剧烈运动。

如果不是必要,尽量减少使用耳机的次数,给耳朵更多休息时间,让它保持健康状态。

(稿件来源:甘肃疾控)

健康新知

无需采血的动态血糖监测

□ 张芝辉 谭彩萍 刘吉华

对于糖尿病患者而言,定期进行血糖监测至关重要。但传统的血糖监测需要针刺采血,给糖尿病患者带来诸多痛苦及不便,而动态血糖监测技术可无痛实现血糖的精准监测。

什么是动态血糖监测

动态血糖监测也称持续葡萄糖监测(CGM),它的传感器仅有硬币大小,通过一条无菌、纤细、柔软的纤维探针植入皮下5毫米就能实现无创血糖监测,避免了每日多次扎针的痛苦。它能实现24小时连续血糖监测,每5分钟自动记录一次血糖值,每天可生成288条血糖数据,还能自动绘制血糖曲线,精准识别“黎明现象”“餐后峰值”等异常波动,并且能提前1—3小时预警高/低血糖风险,降低急性并发症的发生率。

动态血糖监测的优势

提供实时血糖监测 动态血糖监测最突出的优势是可以全天候

实时提供血糖数据以及协助判断血糖变化趋势。这使得使用者可以及时调整饮食、活动或药物方案,以维持最佳血糖水平。

了解血糖波动情况 动态血糖监测凭借其连续监测功能,可以帮助使用者及医护人员了解血糖波动情况。其通过提供一段时间内的动态葡萄糖图谱报告,让使用者了解不同食物、活动和药物对血糖水平的影响,从而协助作出相应医疗决策。

提高血糖监测依从性 规律的血糖监测是控制血糖的前提条件。动态血糖监测避免了频繁指尖采血测试的需要,使血糖监测变得更方便且容易接受,因而可以提高患者监测血糖的依从性。

数据共享和远程监控 动态血糖监测通常配有应用程序和连接功能,允许使用者与亲人和医护人员分享其血糖数据,可更好地分析血糖控制情况及调整医疗策略。部分动态血糖监测可提供远程监控功能,允许监护人实时监控使用者血糖水平,这对于儿童、老年患者非常有用。

慢性咽炎 食疗有方

□ 郭志娟

慢性咽炎是一种常见疾病,症状易反复,且不易治愈,药物只是辅助治疗手段,主要还得通过自我保养的方法来改善症状。在此,介绍一些治疗咽炎的食疗小妙招。

麦冬粥 选用麦冬20克,百合20克,蜜枣2枚,大米50克,加水熬制成熟,具有养阴利咽和胃的作用。

枸杞粥 选用枸杞15克,大米50克,加水熬制成熟,可每天食用,具有滋阴润喉的功效。

麦莲冰糖饮 选用麦冬10克,莲子15克,冰糖适量,加水煲汤后代茶饮,具有滋阴益肾、生津止渴的功效。

荸荠萝卜汁 选用荸荠、白萝卜各500克。荸荠去皮,白萝卜切块,一起榨成汁,分多次饮用,可连用3—5日。荸荠和萝卜汁具有清热利咽、开音化痰等功效,适用于咽喉

肿痛、声嘶者。

蜂蜜藕汁 选新鲜莲藕500克榨汁,加蜂蜜调匀饮用,每日1次,连服数日。

西瓜皮水 选用新鲜西瓜皮250克,加水后熬至一半,加适量冰糖,当茶饮。

罗汉果茶 选用罗汉果1个,掰碎,用沸水冲泡,当茶饮。罗汉果茶具有清肺化痰、润燥止咳、清咽利喉的作用。

橄榄茶 选用橄榄2枚,绿茶1克,泡茶饮。橄榄茶适用慢性咽炎咽异物感者。

蜂蜜茶 泡好的绿茶,晾一下后,加入适量蜂蜜饮用,连续喝几天。

金银花橄榄茶 选用金银花5克,橄榄2颗,薄荷2克,泡茶饮。金银花橄榄茶具有清热解暑、缓解疼痛和帮助消炎的作用,适用于有咽喉红肿发炎、疼痛等症状者。

四季养生

养肺润燥小妙招

气温多变、冷暖空气频繁交锋之时,人体呼吸道黏膜不断受到刺激,抵抗力下降,而肺作为人体与外界气体交换的重要器官,直接与外界相通,极易受到邪气侵袭,因此养肺至关重要。

动

运动时,舒适的温度能让肺有效提高气体交换率,从而提高肺活量,增强肺部“活力值”。

保持每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如慢跑、快步走、骑自行车等,有助于增强心肺功能,提高免疫力。早晨7点至9点是肺功能最强的时段,是运动的最佳时段。

吸

腹式呼吸 取坐位或卧位,全身放松,一手放在胸前,一手放在肚脐上方;紧闭嘴唇,用鼻子慢慢深吸气时同腹部凸起,心里默数1、2、3,屏气1秒;呼气时,缩唇如吹口哨状,缓慢吐气同时腹部收紧,心里默数1、2、3、4、5、6;重复吸气、吐气动作直至练习完成。每次重复8—10次,每天2—4次。

吹气球式呼吸法 先深吸一口气,对着气球口慢慢吹,直到吹不动为止;不在于吹得快,也不在于吹得多,只要尽量把气吹出就可以。

吃

清肺排毒水 取雪梨1个,百合30克,银耳15克,冰糖适量。将食材洗净,加水煮沸后转小火炖煮1小时。此汤具有清肺润燥化痰止咳的功效。

养肺润燥粥 取山药100克,莲子50克,枸杞20克,粳米100克。将食材洗净,加水煮粥。此粥具有补肺益气、滋阴润燥的作用,可增强肺部抵抗力。

养肺润燥茶饮 取罗汉果1个,胖大海2枚,陈皮5克。用沸水冲泡,代茶饮。此茶具有清热化痰、利咽散结的功效,有助于清除肺部痰浊。

(稿件来源:人民网)



快乐时光 杨晓海

这些习惯容易伤肝

医生手记

肝脏的重要性不言而喻,但我们在日常生活中一些看似平常的习惯,却在悄无声息地伤害肝脏,给身体健康带来隐患。

摄入霉变食物 霉变的坚果和粮食含有强致癌物——黄曲霉毒素。黄曲霉毒素进入人体后,会严重破坏肝脏组织,长期摄入不仅会损害肝功能,还可能引发肝癌。而且,黄曲霉毒素耐高温,普通烹饪方式难以清除,就算把霉变食物加工成别的制品,黄曲霉毒素依然存在。

喝太多酒 酒精即乙醇,进入人体后,90%经肝脏代谢分解,转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物,也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者,会造成肝脏转氨酶一过性升高,形成酒精性肝炎或脂肪肝;较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

滥用药物 肝脏作为人体最大的解毒器官,深度参与药物代谢。不少人觉得,只有长期服药的慢性病患者,才容易出现药物性肝损伤。实则不然,在日常生活中,自行服用感冒药、退烧药、止痛药,以及滥用抗生素或各类保健品,都可能引发药物性肝损伤。

吸烟及被动吸烟 香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等有害物质,让肝脏氧化应激水平升高,引发炎症,破坏肝细胞,影响肝脏对脂肪、蛋白质等物质的代谢功能,诱发非酒精性脂肪肝,还会降低肝脏的解毒能力。

慢性肝损伤 生活节奏快,学业、职场、生活压力持续增加,慢性压力不断积累,就会悄悄伤害肝脏。长期压力大,身体应激反应过度,皮质醇等激素大量分泌,会让血糖升高,肝脏代谢压力增大。压力还会干扰神经对肝脏的调节,导致肝脏血液循环变差,胆汁分泌异常,加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪,会让人暴饮暴食或食欲不振,也会额外增加肝脏负担。

重口味 很多人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物,比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。长期大量进食此类食物,肝脏就会处于超负荷状态,摄取合成量增加,转化利用减少,脂肪在肝脏内大量堆积。不少人认为,脂肪肝的脂肪都在肝脏表面,其实这些脂肪都在肝细胞内部,造成肝细胞脂肪变性。

爱吃腌制食物 腌制食物多为深加工食品,其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下,会变成亚硝酸盐,在

胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加人罹患胃癌、肝癌的风险。烧烤类食物也属于深加工食品,会加重肝脏的代谢负担。

喜欢生食海鲜和贝类 很多人喜欢生食海鲜和贝类,像生鱼片、牡蛎、鲜虾等。甲肝、戊肝病毒容易通过生冷不洁食物感染人体,老年人、孕妇和有基础疾病的人感染后,可能出现严重的肝损伤甚至肝衰竭。不慎摄入有寄生虫虫卵的生鱼片等生鲜,可能增加罹患肝吸虫病的风险。吃海鲜一定要吃熟透的。

运动锻炼不足 在现代快节奏的生活中,人们出行依赖交通工具,工作时长时间久坐,休闲时躺着刷手机,运动锻炼的时间被大幅压缩。当人缺乏运动时,身体的新陈代谢速度会显著减缓,脂肪分解代谢受阻,多余的脂肪便在体内堆积,尤其是在肝脏堆积,进而诱发非酒精性脂肪性肝病。

熬夜、加班、刷剧、打游戏…… 很多人长期处于睡眠不足的状态。夜晚本是肝脏休养生息的黄金时段,当人进入深度睡眠后,肝脏的血流量会大幅增加,可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

(稿件来源:健康中国)