



健康关注

立夏时节 护心顾脾养阳气

5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示,立夏后气温逐渐升高,降雨增多,湿热之气渐盛,此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则,重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中医认为,脾胃好,身体免疫力才能提高,身体才健康。夏季天气炎热,腠理开泄,容易耗气伤津,损伤脾阳。另外,由于暑湿困脾,脾胃运化功能失常,容易出现腹胀、暖气、食欲不振等症状。加上有些人喜欢食用寒凉之品,刺激脾胃,容易诱发腹泻、腹痛。所以,夏季需要从四个方面来护卫脾胃。

饮食养护

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍,根据中医理论,湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织,易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题;湿热天气还易出现外湿困脾,导致脾失健运,脾胃功能受损,出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象;湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响,面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补’为主,兼顾祛湿’。”崔云说,这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津,适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火;可多食新鲜的蔬菜等食物,少食油腻辛辣,减轻脾胃负担;湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品;还应避免过量饮用冷饮、冰品,以免损伤脾阳,引发腹泻等情况。

中医指南

立夏时节,对于那些本身湿气较重的人来说,可能会更加难受,由于痰湿蕴结于体内,不得发越,久而久之还会酝酿成痰饮。在中医学理论中,痰与糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖等密切相关。

防病要除痰

中医所说的痰,有“有形之痰”和“无形之痰”两种。有形之痰:可通过呼吸道咯出来,比如感冒时咳出的白痰、黄痰。无形之痰:是由于脾胃功能失调,脾运化水湿的能力下降,使水液在人体运行受阻,形成人体津液中的杂质,常积于脏腑、经络中。

痰邪的症状

头晕头痛 痰湿发生在头部、神经系统时,患者会出现头晕、头痛、记忆力减退、耳鸣、肢体活动不利等情况,容易引发中风、脑动脉硬化等疾病。
咳嗽痰多 痰湿发生在肺部,会阻塞呼



立夏养生 王 鹏

推荐食疗方:四神汤(取山药、茯苓、莲子、芡实各15克,加水煎煮后滤取药液,加入大米50克,煮粥食用),适合脾虚湿盛者。代茶饮(取陈皮5克,炒薏米10克,沸水冲泡),可健脾祛湿。

起居运动

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说,立夏节气还应夜卧早起,午间小憩以养心气;保持室内通风;保持平和

心态,可静坐、听舒缓音乐以“静心”;选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动,避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

辰时(7:00—9:00)吃早餐 在胃经旺盛时摄入温软食物(如小米粥、山药馒头)。
午时(11:00—13:00)小憩 午睡20—30分钟,可以静心养神,避免高温耗气。
亥时(21:00—23:00)入睡 保证子时胆经修复,促进肝胆疏泄,间接护脾。
晨起或傍晚进行适当运动,避开暑邪,以身体微微出汗为宜,推荐打太极拳、练八

瘤、皮炎炎等一系列问题。

痰的来源

爱吃“重口” 损伤脾胃,从而引起痰湿聚集于体内。
喜怒无常 情绪波动过大,会影响脾胃运化,导致湿邪内生,形成痰湿。
久坐不动 长期缺乏运动,气血运行不畅,机体代谢变慢,容易导致杂质沉积,痰湿内生。
湿气侵袭 长期生活于潮湿之地,或经常涉水淋雨,会导致湿邪侵袭脾胃,久而久之,聚湿成痰。
年老久病 不少老人久病缠身,体内运化功能不畅,水液无法代谢,留存在体内,因此容易形成痰湿。

如何祛痰

1.辨证用药
如果想化痰,先要分辨痰的类型、产生的原因,才能有针对性地选择用药。

段锦及五禽戏系列运动,可以调理脾胃、扶正祛邪。穿着宜舒适透气,以棉质衣物为佳,出汗后要及时替换,保持皮肤干燥。大汗后不能立即用冷水冲凉,以免腠理开泄时寒湿直入伤及脾阳。避免对着空调或电风扇直吹,夜间睡觉要穿护肚睡衣顾护胃肠。

情志调节

夏季炎热,容易心生烦躁,导致肝火旺盛,横逆犯脾,出现暖气、腹胀、恶心、排气多等消化不良反应。另外,忧思伤脾,可引起食欲下降、恶心等。因此,要保持心态平和、情绪稳定、豁达开朗,有助于内脏功能的调和。

穴位保健

结合中医“治未病”理念,这一时节还可居家采用中医外治法方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍,每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟,可化解郁热内蕴导致的心烦失眠;仰卧屈膝,双掌交叠顺时针环形推揉腹部,自剑突至耻骨为一遍,每日操作49遍,可破除春末积聚的湿浊,防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

舒缓情绪 夏季心火易旺,经常按压内关穴或太冲穴,能够疏肝健脾。
艾灸 常用艾条灸足三里、阴陵泉等穴位,可增强脾的运化功能。(综合新华社、《家庭医生报》报道)

具体的祛痰方法可分为驱、导、涤、化、涌、理脾、降火、行气等。

在药方选择方面,燥湿祛痰常用二陈汤;清热化痰常用温胆汤、清气化痰丸;开窍化痰常用苏合香丸;祛寒化痰常用理中化痰丸;清肺化痰常用二母散;健脾化痰常用六君子汤。

2.生活调整
三餐少吃 痰湿者一日三餐要均衡搭配,尽量每餐七分饱,平时少吃或避免油腻、甜味食物,减少脂肪和糖分的摄入。适当食用健脾利湿的食物,如山药、薏苡仁、白萝卜、冬瓜、番茄、赤小豆、鲫鱼等。

适当运动 中医认为“动则生阳”,适当运动能增强阳气,促进气血运行,有助排出痰湿。建议选择轻度有氧运动,如散步、打太极拳等,每天30分钟到1小时,既能锻炼身体,又不会过于劳累。

避免熬夜 痰湿者要避免熬夜和过度劳累,以免损伤阳气。同时,注意保持心情愉悦,过度焦虑、抑郁容易影响机体运化。

避开潮湿环境 潮湿环境是导致痰湿的外在原因,平时不要在阴冷潮湿的地方久留,下雨天最好别淋雨,洗完澡要彻底擦干身体。如果睡前洗澡,尽量在22点前完成,较晚容易积聚湿气。

穴位保健 选取中脘穴、曲池穴、丰隆穴、足三里穴、天枢穴、三阴交穴、涌泉穴等,用手掌根部或指腹按揉,以局部有酸胀感为度,每次按压5分钟,每天2次。可促进气血流通,改善痰湿体质。(稿件来源:《生命时报》)

医生提醒

安全跑步小贴士

汪芳

长跑作为一种简单而高效的有氧运动,吸引了越来越多的人加入其中。然而,在高强度运动下,心脏负荷会显著增加。如何在确保长跑带来健康收益的同时,避免对心血管健康造成潜在风险,是很多跑步爱好者关注的问题。

下面就从安全的角度出发,先来说说哪些人不适合长跑,再来说说能长跑是否就能跑马拉松?

哪些人不适合长跑

1.患有特定疾病的人群 患有严重心血管疾病的人群 对于不稳定性冠心病、未控制的高血压、严重的心律不齐等疾病患者来说,长跑会加重心脏负担,导致心肌梗死或猝死等不良事件的发生风险增加。这类患者应避免长跑。经规范治疗后病情稳定的患者,需要在医生指导下开始运动。
有严重膝关节炎或有急性关节损伤的人群 跑步的时候,人体关节承受较大的冲击,会加剧关节损伤。例如,膝关节半月板损伤患者在长跑过程中,病变部位会反复受到刺激,这会阻碍病情恢复,甚至加重病情。

哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作期患者 长跑时,身体需要更多氧气,但这类患者的肺部功能无法满足摄氧需求,容易发生呼吸困难。特别是哮喘患者,一旦在长跑过程中接触到过敏原或是气喘加剧,可能会诱发突发性哮喘。

急性肾炎患者 急性肾炎患者应避免剧烈运动,因为运动会加重肾脏负担,延缓疾病恢复。这类患者在病情恢复期间,要尽量避免跑步等高强度运动。

2.有特殊临时情况的人
前一晚大量饮酒或睡眠不足 身体处于疲劳状态的人,第二天若进行长跑,容易发生意外。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力,睡眠不足则可导致体力下降。有这类特殊临时情况的人,运动时容易感到头晕、乏力,甚至可能导致受伤。此时,如果跑者本身有一些基础疾病,运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

近期有发热、感冒、感染等身体不适症状 这类人群也应避免长跑。当人的免疫力和体力处于较低水平时,长跑可能会加重病情,甚至引发病毒性心肌炎,可在病情恢复后再运动。

能长跑就能跑马拉松吗

虽然长跑和马拉松都属于耐力运动,但两者有显著的不同。从距离上看,马拉松的标准距离为42.195公里,而长跑一般是指跑5公里、10公里或20公里。马拉松是一场持久的挑战,要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态,需要更高的耐力储备和体力支持。相对于马拉松来说,长跑赛程较短,对跑者的体能要求较低。所以,能长跑并不意味着能跑马拉松。

马拉松对身体耐力、体能要求极高,需要跑者做好充分准备。跑者在进行第一场马拉松比赛前,需要进行长时间、系统性的训练,以提高耐力和运动能力。

健身广场

靠墙站立 增强体质

站立是一种能激活全身肌肉的训练,尤其推荐老人靠墙站,有助增强体质,好处主要体现在以下五方面:

降低跌倒风险 靠墙站要求背部、腰部、腹部、双腿都参与支撑,可帮助锻炼身体的核心肌群,有利于保持身体稳定、提高平衡能力,减少跌倒风险。

增强姿势控制能力 长期坐位或姿势不良会导致老人出现脊柱弯曲、驼背等问题,靠墙站有助矫正不良体态,减轻脊柱负担。

促进骨骼健康 站立时承重对骨骼有一定的刺激作用,尤其是对脊柱、髋部等容易发生骨折的部位,可促进钙质沉积,维持骨密度,预防骨质疏松。

改善代谢 站立能促进老人血液循环,预防久坐引起的血栓、下肢水肿等问题。

提高灵活性和耐力 持续站立可增强肌肉耐力,减少因体力不足引起的健康问题,延缓衰老进程。

靠墙站应注意以下要点:
站立过程中,要保持身体直立,背靠墙面,双腿自然分开,脚尖微微指向外侧,确保头部、肩膀、臀部、小腿和脚后跟紧贴墙面,同时挺胸收腹,保持脊柱挺直,自然呼吸,肩膀放松,避免过度紧张。建议老人每天做3—4次,最初可以从1—2分钟开始,然后逐步增加站立时间,但不宜超过30分钟。

骨质疏松、关节僵硬、体力下降、驼背、有跌倒风险的老人尤其适合这种锻炼方法。但是,有严重脊柱问题或腰背部疼痛的老人靠墙站可能会出现不适,需根据自身情况合理选择;有严重心脏病、高血压等问题的老人,站立时间不宜过长,以免给身体带来过大的负担。

(稿件来源:《辽宁老年报》)

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。

常吃荞麦的好处

吴微微

荞麦作为健康主食,不仅口感独特,还能做成荞麦饭、粥、面,适合日常饮食和减脂期食用。那么,常吃荞麦有哪些好处?

荞麦富含膳食纤维,其中的抗性淀粉可作为益生元,促进肠道益生菌生长,有助于预防结肠疾病,维持肠道健康。

荞麦属于低GI食物(GI值54),有助于平稳血糖。其黄酮类物质特别是苦荞中的含量很高,有助于胰岛素信号传导。研究显示,早餐食用荞麦可使餐后血糖更平稳,长期食用(每天至少40克,持续12周以上)效果更佳。此外,稳定血糖还能帮助控制体重。

荞麦的钾含量达401毫克/100克,是大米的近4倍,有助于维持血压平衡。荞麦中的芦丁、γ-氨基丁酸、多肽等成分同样有利于降血压。

荞麦黄酮能降低总胆固醇,促进脂质代谢,有利于调节血脂。动物实验表明,荞麦槲皮素可改善高脂饮食导致的血脂异常,还能缓解非酒精性脂肪肝。

此外,荞麦富含酚类、黄酮类化合物,具有抗氧化、抗炎作用,能清除自由基,减少炎症反应。烘焙后的荞麦黄酮含量能得到进一步提高。

日常饮食中,可用荞麦替代部分主食,比如抓一把(约25克)加入米饭中一起蒸煮。而且,荞麦不含麸质,对麸质过敏人群十分友好,可以放心食用。



闲遐时光 徐 昱