



健康关注

# 初夏如何补气血

疏肝理气

想要脾胃吸收好,疏肝理气是首要任务。具体可以从以下几个方面入手。

**伸展运动疏肝** 平时可多做张开两臂左右转的动作。身体正坐,两手交叉抱于脑后,缓慢左右旋转。这个动作能放松两腋,散开肝郁,同时可以配合擦肋助。人体胁肋部位分布着许多疏肝理气解郁的穴位,通过这些动作刺激,有助于肝气疏泄,可经常练习。

**及时调整情绪** 可以通过与朋友倾诉、运动、听音乐等方式缓解不良情绪,让肝气顺畅。当人处于抑郁、紧张、焦虑、生气或憋屈等不良情绪状态时,身体气机容易郁滞,使肝脏无法正常发挥疏泄功能。因此,有了不良情绪切不可憋闷在心里。

**保证充足睡眠** 良好的睡眠是保证肝气通畅、肝血充足的关键。所以,要养成不熬夜的习惯,让肝脏在夜间得到充分休息。

**饮食调理** 在饮食上,可多吃一些具有疏肝理气作用的食物,比如玫瑰陈皮、佛手等。日常可以用这些食材泡茶饮用。

排湿利水

初夏雨水增多,对于气血不足的人来说,常常会明显感觉身体沉重,浑

身不适,吃进去的食物也难以吸收。这是因为湿气在体内积聚,影响了身体的正常运化。所以,初夏排湿至关重要,具体可以这样做。

**避免一些会增加体内湿气的行为** 比如洗澡洗头后不擦干、熬夜、饮食过咸过油、贪食凉食甜食、缺乏运动、过量饮水、长时间吹空调、忧思过度等。这些不良习惯会加重脾胃负担,导致湿气内生。

**晒背与泡脚** 坚持上午晒背、晚上泡脚,这是非常好的祛湿方法。晒背能借助自然界的阳气驱散体内寒湿;泡脚则能促进血液循环,加速湿气排出。

**饮食祛湿** 在饮食方面,可以煮一些具有健脾祛湿功效的汤饮或食物,像苹果冬瓜水、五指毛桃排骨汤、八珍粉等。还可以根据自身情况,煮一些祛湿水,比如四君子汤、土茯苓汤等,帮助身体排湿。

健脾胃

脾胃是后天之本,只有脾胃运化功能强大,才能将食物转化为营养物质,输送到全身各处。所以,想要气血充足,养脾胃是必不可少的重要环节。具体养脾胃的方法如下。

**按摩养脾** 揉腹、揉带脉、推脾经,被称为“养脾手法三部曲”。坚持按这个顺序按摩,能逐步改善脾胃状况。揉

腹可以疏通中焦,改善脾胃运化功能;揉带脉能健脾阳、去水湿;推脾经则可促进血液循环,增强脾胃功能。

**饮食调养** 多吃一些健脾胃的食物,如八珍粉、五指毛桃汤、山药苹果水、南瓜羹等。这些食物性质温和,对脾胃有很好的滋养作用。同时需注意避免雪糕、冷饮及部分生冷蔬果的摄入。因为生冷食物容易损伤脾阳,使脾胃运化能力变差。另外,很多人脾胃不好,是因为饮食没有节制,零食不离口。建议停掉零食,每餐吃七八分饱即可,给脾胃足够的时间消化吸收,这样更有利于脾胃健康。

补益气血

在完成疏肝、排湿、养脾胃这些前期工作后,才可以开始补气血。如果前面几步没有做好或者根本没做,直接补气血,很可能导致补不进去,还会让身体上火。

**补气血可以从以下方面着手。**  
**食疗补血。**鉴于初夏气候特点,建议服用阿胶来补气血。阿胶不仅能补气血,还是滋阴佳品,特别适合初夏食用。另外,很多人在补气血时往往忽略了缺铁也会导致贫血,可以多吃牛肉、菠菜、木耳、紫菜等含铁量高的食物。对于缺铁严重者,可能还需要搭配补铁药剂来改善贫血状况。

(稿件来源:中国中医药报)

心血管一科主治医师寿鑫甜说,这一时期宜保持心境平和,避免情绪大起大落;老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化,保持适度饮水,避免高温时段外出,并随身携带急救药物。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说,日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位,达到健脾化湿、祛病防病的效果。

日常生活中,哪些习惯会加速伤害血管?出现哪些异常,意味着血管堵了?

伤害血管的习惯

**高糖饮食** 奶茶甜点不离口,熬夜还要吃夜宵,这些习惯会不断腐蚀血管内皮,让血管壁变差。

**高脂高胆固醇饮食** 比如常吃炸鸡啤酒、汉堡烧烤,血液里的脂肪堆积,附着在受损的血管壁上,造成动脉粥样块,让血管变得更狭窄。

**久坐与熬夜** 久坐不动、熬夜刷剧,会让血管弹性变差。此时心脏需要加倍泵血,高压的血流就会把血管壁冲得很脆弱。

血管淤堵的症状

**四肢发麻与间歇性跛行** 若常感到手脚冰冷或发麻,可能是因为四肢血管被堵住了。当血管内胆固醇和脂肪逐渐堆积,血管通道变窄,血液流动受阻,就会导致手脚出现冰凉和麻木的现象。而运动时肌肉需要更多血液支持,供血不足还可能让腿部酸痛、乏力,甚至出现间歇性跛行。

**头晕头痛与视力模糊** 如果血管淤堵,脑部供血不足,可能会引发头痛、头晕、耳鸣、视力模糊等症状。随着堵塞的加剧,还可能出现平衡障碍、肢体无力等。

**胸闷气短与异常疲乏** 血管堵塞,心脏会压力不足。最初,可能在快走、爬楼梯、搬重物后感觉胸闷、发紧或有压迫感,平时轻松的家务活动开始变得异常吃力,还伴随冷汗、恶心等症状。长期心脏缺血,则可能导致心律失常、慢性心力衰竭和心肌梗厚等疾病。

**全身性表现** 除了上面几个身体局部的症状,血管不健康、堵塞还会出现全身性的问题。比如,老是觉得累、没有力气,稍微动一动就喘;伤口好得特别慢,一个小口子很久都不愈合;轻微磕碰就淤青;皮肤干燥、脱皮、瘙痒等,都可能是血流不畅的信号。

改善血管健康的方法

**饮食调控** 少吃容易堵塞血管的食物,如油炸食品、加工零食、果脯蜜饯、含糖饮料、腌制食品等。可以适量多吃燕麦、糙米等全谷物;富含花青素的蔬果,如蓝莓、紫葡萄;深海鱼,如三文鱼、沙丁鱼及虾,有助于溶解脂质沉淀物;含有不饱和脂肪酸的坚果,如核桃、杏仁;黑木耳中的木耳糖可以吸附多余脂质与废物,轻微延长凝血时间。另外,晨起后可喝杯温水。睡前1小时少量饮水,有效预防夜间血流过缓。

坚持运动,增强血液循环 运

## 守护血管健康



动是血管的天然扩张剂,最好每天进行30分钟有氧运动,如游泳、骑车、跳绳等。时间不充裕也可进行碎片化运动,上班可隔1小时走动1次,上下班路上快走10分钟。

**注意调节情绪** 长期情绪紧张、压力过大,可能会导致内分泌失调,神经调控异常,使得血管持续收缩、末梢循环变差,进而出现头晕、手脚冰凉的状况。

**局部增温** 如果偶尔出现手脚冰凉等血液循环不畅的情况,也可以通过泡脚、搓手等局部增温的方式缓解。泡脚时间最好在睡前1小时,时长不宜超过15—20分钟,水温建议在40℃左右。

**定期检查** 普通血脂类检查:20—40岁健康人群可每3—5年做1次检查;血管功能专项筛查(颈动脉超声、踝臂指数、冠脉CTA);40岁以上肥胖人群、有家族病史者,每年可做1次;糖尿病患者和有心血管疾病者,每3—6个月检测1次;患有高血压、糖尿病、冠心病、外周动脉疾病的人群务必要遵医嘱,按时吃药、调整生活习惯、定期监测。

(稿件来源:央视新闻微信公众号、科普中国微信公众号)

## 中医调治冠心病的方法

吕超

冠心病是心血管疾病的一种,由冠状动脉粥样硬化导致血管腔狭窄或闭塞,从而引发心肌缺血、缺氧,或者坏死。其病因包括遗传、环境、性别等,与肥胖、高血压病、糖尿病和吸烟相关。

冠状动脉粥样硬化是慢性血管病变,会损伤血管内膜,引发管腔狭窄,且管腔狭窄程度与冠状动脉内血栓形成有关。冠心病发病因素较多,如血脂血症、高血压病、糖尿病、肥胖、吸烟和精神紧张等。

冠心病的临床表现为心绞痛,这是一组因急性暂时性心肌缺血、缺氧所致的综合征。患者胸部有压迫窒息感、闷胀感、剧烈烧灼样疼痛,通常持续1分钟—5分钟,偶尔会有15分钟左右,可以自行缓解;疼痛常放射至左肩、左臂前内侧至小指与无名指;在心脏负担加重(如体力活动增加、过度精神刺激和受寒)时出现,休息或舌下含服硝酸甘油数分钟后消失;发作时可伴有虚脱、出汗、呼吸短促、忧虑、心悸、恶心或头晕等症状。

心肌梗死是冠心病的危急症候,多以心绞痛发作频繁和加重为基础,也有无突发心绞痛史的病例,此情况最危险,常因无防备导致猝死。其表现为突发胸痛后或胸前区疼痛,向左肩、左臂或他处放射,且持续半小时以上,休息和含服硝酸甘油不能缓解;呼吸短

促、头晕、恶心、多汗、脉搏细微;皮肤湿冷、灰白、重症面容;约10%患者的唯一表现是晕厥或休克。

中医认为冠心病属“胸痹”“心痛”范畴,病因主要有先天禀赋不足、饮食不节、情志失调、房劳过度、气血瘀滞或痰浊内生等,病机为本虚标实,本虚以气虚、血虚为主,标实以痰浊、气滞为主。

中医认为,冠心病有痰瘀互结、气滞血瘀证、寒凝血脉证、痰浊阻证、瘀血阻滞证、气滞血瘀证、心阴亏虚证、心阳不振证等证型,常采用祛瘀化痰、补气活血、温通血脉、化痰通络、活血化瘀、疏肝活络、益气养血等方法治疗。

中医治疗冠心病,在临床上常用活血化痰的中药,如丹参、川芎、赤芍等,也用红花、桃仁等,二者配伍可直接作用于心脏,使瘀血化开,促进血液循环。有研究表明,丹参注射液能改善血流动力学等指标,提高红细胞变形能力和携氧能力,降低血液黏度,增加红细胞变形能力;病情较轻的冠心病患者,服药3周一4周后症状可以缓解。

临床上还常配伍应用党参、黄芪、红参、西洋参等补气养血药物,用于治疗气血两虚型冠心病心绞痛,以改善症状、提高生活质量。有研究表明,党参、黄芪可以增加冠状动脉血流量,提高心脏血液输出量,改善心肌缺氧状态;红参有抗心肌缺血的作用,与尼莫地平合用可以减少心电图异常次数。

四季养生

## 桑叶的功效以及日常用法

杨云柯 张雯

桑叶是桑科植物桑的叶,性味甘、苦、寒,具有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效。现代研究发现,桑叶具有抑菌、降糖、降脂作用。

在此,介绍桑叶的日常用法及功效。

**桑薄花蜜饮** 桑叶、杭菊花各5克,薄荷3克,丝瓜花10克,蜂蜜15克。桑叶、杭菊花、丝瓜花水煎半小时,入薄荷,再煎片刻,取汁1碗,兑入蜂蜜,代茶饮。具有疏风清热的功效,适用于风温初起发热、微恶风寒、头痛、咳嗽、口渴微渴等症。

**桑杏茶** 桑叶10克,杏仁、沙参各5克,象贝3克,梨皮15克,冰糖3克。上药加水煎汤,取汁,代茶饮。具有清肺润燥的功效,适用于秋燥于肺卫之发热头痛、微恶风寒、口鼻干燥等。

**桑叶枇杷茶** 野菊花、桑叶、枇杷叶各10克,共为粗末,水煎,取汁,代茶频饮。具有疏散风热的功效,适用于流行性感冒,咳嗽、咳吐黄痰等症。

此外,桑叶与薄荷同用,有疏散风热的作用;桑叶与麦冬同用,有清肺养阴的作用;桑叶与白芍同用,有清肝明目的作用。

需提醒,桑叶属苦寒之品,孕妇以及脾胃虚弱者慎用。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版编辑联系,以便付酬。



乐享时光 李华时

医生手记

## 养成良好睡眠习惯

仇聪

睡得少有何危害

**认知功能下降** 睡眠不足会抑制深度睡眠期间类淋巴系统对β-淀粉样蛋白的清除效率,同时增加神经元活性,以生成更多β-淀粉样蛋白,形成“生成增多、清除减少”的恶性循环。长期积累的β-淀粉样蛋白会损伤海马区神经元,干扰突触传递,加速记忆衰退和认知功能下降。

**引发情绪问题** 睡眠不足会影响大脑神经递质平衡,降低血清素和多巴胺水平,提高皮质醇等激素浓度,这种生理变化会引发焦虑、烦躁等负面情绪。

**加速身体机能衰退** 睡眠不足会通过多重机制加速身体机能衰退,如肌肉蛋白质合成受阻,引发肌肉量减少和力量下降;神经-肌肉协调性受损,削

医生提醒,对老年人而言,睡得少和睡得晚都不是好习惯。

睡得晚有何危害

**打乱生物钟** 老年人睡眠调节能力下降,睡得晚会进一步破坏昼夜节律,导致失眠、早醒等问题。长期生物钟紊乱会加速神经退行性疾病的进程。

**不利于心血管健康** 老年人睡得晚会导致夜间血压波动,增加心血管疾病和脑卒中的发生风险。在凌晨时段交感神经兴奋,易诱发心律失常等。

**引起代谢功能异常** 睡眠时间后移会扰乱胰岛素分泌,导致血糖控制困难。熬夜晚睡还会降低免疫细胞活性,使老年人更易生病,且恢复能力下降。