



健康关注

中医养生 安度寒冬

□ 田晓航

茶饮。

冬至已至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?近日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

预防感冒:养护正气,提高免疫

重养生:

温润滋养,养肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升建议,此时应尽量早睡晚起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需



通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿,还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气血、振奋阳气。(稿件来源:新华社)

中医指南
气血不足 食补有方

气血不足的表现

眼白发黄 眼白的颜色变得浑浊、发黄,有血丝,就可能说明气血不足。眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重,也代表气血不足。

皮肤粗糙 皮肤粗糙、无光泽,发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足;反之,皮肤白里透着粉红,有光泽、弹性、少皱纹、无斑,说明气血较为充足。

耳朵皱纹多 耳朵如果呈淡淡的粉红色、有光泽、无斑点、无皱纹、饱满,预示气血充足;而暗淡、无光泽代表气血已经下降。如果耳朵萎缩、枯燥、有斑点、皱纹多,可能说明肾脏功能稍差。

手心过热 如果手一年四季都是温暖的,代表气血充足;若手心偏热或者出汗、手冰冷,则预示气血不足。

手指指腹薄弱 无论孩子还是成年人,如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的,就可能预示气血不足;手指指腹饱满,肉多有弹性,则说明气血充足。

易失眠 入睡快、睡眠沉、呼吸均匀,一觉睡到自然醒,表示气血很足。而失眠、惊悸、多梦,一般代表着气血虚。

运动恢复慢 运动时,如果出现胸闷、气短、疲劳难以恢复的状况,代表气血不足;运动后精力充沛、浑身轻松的人气血充足。

食补是养气血的方式

中医认为,气血是从五谷演化而来,通过食疗调养更好。想要益气生血,充盈能量之河,首选食疗,最好多吃甘性食物。比如红枣、猪肝、当归、红豆、阿胶。

当归芪粥是一道简单又有效的药膳。制作方法也很简单,将当归10克、黄芪30克洗净放入砂锅,加约800—1000毫升清水,浸泡20—30分钟。再将粳米100克、红枣5—10枚(去核)一同放入锅中,大火煮沸后转小火煮至米烂粥稠,加入适量红糖或冰糖调味即可。

(综合)

气血不足的表现

冬季很多人喜欢泡温泉或蒸桑拿,但最近一些医院急诊科陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力,甚至昏迷的患者,经诊断这些患者为热射病。冬季也会出现热射病吗?

热射病并非“夏季专属”

热射病是重症中暑的一种类型,是人体在高温高湿的环境下体温调节中枢发生了问题,机体的产热明显大于散热,导致机体的核心温度明显升高。患者通常有两个典型症状:高烧40℃以上;内脏受损严重。专家表示,夏季是热射病的高发季节,但其他季节也会出现热射病。一是高温高湿环境,比如泡温泉持续时间长;二是冬季跑马拉松的人员,如果穿的衣服过多,产热大于散热也会发生热射病。热射病对全身的脏器都会造成损害,包括脑、心脏、肺、肝脏、肾脏等,死亡风险较高。

三类人群需要格外警惕

专家提醒,老年人、婴幼儿和慢性病患者为高危人群,需要格外警惕。

老年人群体,体温调节功能已经出现退化;婴幼儿群体,体温调节功能还未发育成熟;慢性病患者,比如脑卒中或帕金森病患者,无论哪个季节发生热射病的风险都比其他人群高。此外,冬季室内供暖后,北方地区室温常维持在25℃以上。若长时间处于温暖且不通风的环境中,体温调节能力较弱、对温度不敏感人群可能在无意识状态下脱水,进而引发隐性体温升高。

很多人冬季怕着凉在室内也穿得特别多,且房间没有通风,这种情况下可能会发生热射病。专家提醒,一些年轻人穿着过于紧身衣服进行高强度运动时,人体产生的热量剧增,也要警惕热射病风险。

就医前的紧急处理法

出现哪些症状需要警惕热射病并及时就医?北京大学第三医院急诊科副主任医师王军红介绍,“冬季在桑拿房或者运动的时候,如果出现头晕、乏力或是恶心等症状,可能是中暑的早期表现。后期有些人会在运动过程中出现肌肉抽搐的情况,或者尿量减少,出现酱油色的尿,这提示肾脏出现早期损伤,需要到医院接受治疗。”

如果不慎出现热射病症状,在送医之前可以通过三步紧急处理方法来缓解。首先应脱离高温高湿的环境,到相对凉爽且通风好的地方。如果穿的衣服较厚,可以把紧身的厚衣物脱掉,用凉水擦拭身体或冰敷。如果已经出现昏迷等情况,需要把患者的头偏向一侧,保持呼吸道通畅。

(稿件来源:《家庭医生报》)



雪中嬉戏 新华社发

中医讲“脾主四肢”,就是说脾胃的气血会输送到手脚。反过来,四肢动一动,也能帮脾胃运转。以下分享4个动作,每天练习10分钟,养护脾胃更健康。

久坐不动对脾胃的影响

气滞“堵”在脾胃里 久坐不动,脾胃的“力气”就变小了。吃进去的食物消化不了,堆在胃里,越积越胀。

湿气排不出去 脾胃要靠“动”来排湿,久坐不动,湿邪会裹住脾胃,变成“痰湿”,舌苔厚、肚子大都是“痰湿”信号。

脾胃动力不足 长期不活动,脾胃的“运化功能”会退化,哪怕只吃一点点,也会觉得胃胀、不消化。

养护脾胃的方法

揉肚子 做法:睡前躺在床上,双手叠在一起,以肚脐为中心,顺时针慢慢揉

常做这些动作养护脾胃

肚子(绕肚脐画圈),每次揉5分钟。力度轻柔就行,不用太使劲。功效:既能促进肠胃蠕动,又能帮脾胃排出湿气。

踮脚尖 做法:这个动作只要站着的时候都能做,比如刷牙、等车、看电视时,双脚一起踮起脚尖,再慢慢放下。每次踮10下,每天练3—4组。功效:中医认为“脾主肌肉”,踮脚能刺激小腿肌肉,间接给脾胃“加油”。不仅能增强消化力,还能改善饭后犯困、没精神的情况。

散步 做法:吃完饭别立刻躺下,先坐着歇5分钟,然后再慢慢在室内或室外慢走10分钟。功效:帮脾胃的气血“动起来”,尤

其适合吃完就胃胀的人。坚持下来,消化会越来越顺,胃口更好、吃饭更香。

八段锦 做法:练八段锦里的“单举”动作。站立,双脚与肩同宽,双手自然下垂。先把左手向上举,掌心朝上,右手向下按,掌心朝下。拉伸3秒后换边。每天做5组,动作一定要到位、慢一点稳一点。功效:这个动作能拉伸脾胃的“气机”,平时总觉得胸闷、胃胀的人,做完会觉得状况有所缓解。

避免这些误区

刚吃完饭就剧烈运动 刚吃完饭

就立刻跑步、跳操,肠胃会被晃得难受,轻则胃痛,重则可能引发胃下垂。一定要等饭后至少半小时再做强度较高的运动。

运动过度 过度出汗会耗伤脾胃的气血,反而让脾胃更虚。运动后觉得累、没胃口,就是运动过度的表现。

一边运动一边“瞎琢磨” 中医讲“忧思伤脾”,如果运动时玩手机、想烦心事,哪怕运动了,脾胃的气机还是“堵”的。运动时专心感受身体的动作,效果才好。

(稿件来源:养生中国)

生活中,不少人都有过这样的经历:耳朵里突然响起“嗡嗡嗡”“滋滋滋”的声音,像蝉鸣、像电流,又像远处传来的轰鸣声,让人心烦意乱,甚至影响睡眠。这究竟是怎么回事?

什么是耳鸣

耳鸣,简单来说,就是耳朵里出现了没有外界声源的声音。很多人担心耳鸣会导致耳聋,其实二者并不等同。耳鸣可能是听力下降的早期信号,但并非所有耳鸣都会发展成耳聋。反之,一些耳聋患者并没有耳鸣症状。

耳鸣的分类

生理性耳鸣 短暂、轻微的耳鸣,通常与疲劳、压力、情绪波动或环境变化有关。比如熬夜后、情绪低落时,或突然进入安静环境(如深夜)时,耳鸣可能会加重。

病理性耳鸣 持续、严重的耳鸣,可能会伴随听力下降、头晕、耳痛等症状,提示身体可能存在疾病。

引起耳鸣的原因

耳鸣的原因复杂多样,可能是耳朵本身的问题,也可能是全身性疾病信号。

1.耳部问题

耵聍栓塞:俗称“耳屎堵住了”。耳屎积聚过多,压迫鼓膜,可能会引发耳鸣。

中耳炎:感冒、游泳后耳朵进水,可能会导致中耳发炎,出现耳鸣、耳痛、听力下降等症状。

突发性耳聋:72小时内突然发生的听力下降,常伴随耳鸣。需尽快就医,否则可能错过最佳治疗时机。

2.全身性疾病

高血压:血压波动时,耳部血管受影响,可能出现与心跳同步的“嗡嗡声”。

糖尿病:长期高血糖可能损伤耳部神经,从而导致耳鸣。

贫血:血液携氧能力下降,耳部供血不足,可能引发耳鸣、头晕。

甲状腺功能异常:甲亢或甲减患者,常伴随耳鸣、情绪波动等症状。

3.生活习惯

长期戴耳机:音量过大、时间过长,可能损伤耳蜗内的毛细胞,导致耳鸣甚至听力下降。

咖啡因/酒精过量:咖啡、浓茶、酒精等刺激性饮品,可能加重耳鸣症状。

放松训练:深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等,有助于减轻焦虑,缓解耳鸣。

避免刺激:远离辛辣、油腻食物,减少情绪波动,保持心情平和。

寻医问药

甲肝防治指南

冬春季节是甲肝高发期。今天,就来为大家详细讲讲如何巧妙避开甲肝的“陷阱”。

什么是甲肝

甲肝是由甲肝病毒(HAV)引起的,以肝脏炎症病变为主的传染病。甲肝病毒堪称“潜伏高手”,它会悄无声息地藏身于患者或携带者的粪便中,污染食物、水源,甚至日常用品。

甲肝的传染途径

甲肝病毒通常“病从口入”,在我们吃东西时传播。有的人觉得“不干不净吃了没病”,经常吃生冷食物,给了病毒可乘之机;有的人洗菜时就随便冲两下,觉得“看着干净就行”,殊不知可能有病毒残留;和别人共用碗筷、水杯,要是对方携带病毒,就可能被传染;当我们出门在外,用了公共卫生间没洗手就拿东西吃时,病毒可能顺着手指溜进嘴里;如果家里的水龙头、门把手被污染了,而我们摸完这些地方又揉眼睛、吃东西,也有可能被传染甲肝病毒。

如何有效防治甲肝

1.接种疫苗

这是预防甲肝最科学有效的手段。不管大人小孩,及时接种甲肝疫苗,保护能力能维持很久。家长一定要按照免疫规划程序,按时带小朋友在18月龄

接种1剂次甲肝减毒活疫苗或在18月龄和24月龄各接种1剂次甲肝灭活疫苗。免疫力较弱的人群,经常在外就餐、从事餐饮行业、医护行业等感染风险较高的成人接种甲肝疫苗也尤为重要,因为成人感染甲肝后,症状可能比儿童更严重,对工作和生活影响更大。接种疫苗后,能有效降低感染风险,给健康加一份保障。

2.管好嘴,勤洗手

生熟分开:处理生食和熟食的刀具、砧板要分开;彻底煮熟:海鲜、肉类一定要烧熟煮透,别盲目追求“鲜嫩”;洗净再吃:蔬菜水果用流动水多冲几遍,能去皮的尽量去皮;喝放心水:不喝生水,最好喝烧开的水或正规瓶装水;勤洗手:饭前便后、处理食物前、接触脏东西后,用肥皂+流动水认真搓洗双手(至少20秒)。

出现这些症状及时就医

甲肝是一种自限性疾病,大多数患者都可以完全治愈,而且预后良好,不会留下后遗症。不过,虽然甲肝能治愈,但也不能掉以轻心,一旦出现以下症状要及时就医:浑身没劲、不想吃饭、恶心想吐,或者眼睛、皮肤发黄,尿的颜色像浓茶一样,别拖延,赶紧到医院检查,遵循医生的建议进行治疗和护理,避免病情加重。

(稿件来源:甘肃省疾病预防控制中心)