



清明节气该如何养生?

清明节不仅是我国传统的祭祀节日,也是二十四节气之一。《历书》载:“春分后十五日,斗指丁,为清明,时万物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显,因此得名。”清明正值仲春与暮春之交,自然界草长莺飞,一派欣欣向荣的景象。唐山市中医医院治未病科中医师邱彪介绍,春季万物生长,机体也是如此。清明作为一个重要的养生节气该如何养生呢?

饮食宜温

清明节期间,在我国有些地方还保留着清明吃冷食的习惯。但其在清明时节,凡是耗损或阻碍阳气的行为都应该予以避免。清明饮食宜温,可多进食时令蔬菜、水果,如荠菜、菠菜等,对身体有好处。

情绪戒悲怒

清明节是对亲人寄托哀思的传统节日,失去至亲的人们往往选择在这一天到

亲人坟前上香祷告,献上鲜花,以寄托对先人的怀念。然而触景伤情,很容易产生不良情绪。在此提醒,患有心脑血管疾病的患者扫墓时一定要注意稳定情绪,不要悲伤过度,身旁最好有亲人陪伴,带上常用药品或急救药品,以避免突发疾病。

同时,体内肝气随着春日渐深而愈盛,在清明之际达到最旺。由于木生火,如果暴怒易致肝气过旺而引起心火亢盛。其次,肝气过旺会对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,从而引发各种疾病。所以,保持心态平和在清明时节养生显得尤为重要。

运动不宜过

清明节期间还是踏青出游的好时间,举家老小一起外出,可以疏通冬日的气血积郁,让精神压力得以缓解,使心胸开阔、心情愉悦,能使人阳气增强。需要提醒的是,清明节踏青时不宜运动量过大。老年人的心率应控制在105次/分以内。中青年相对参数适当放宽。患有心脑血管

疾病的人更要注意运动量的减少。

另外,清明时节正是花粉传播的时期,花粉飘浮在空中,被人吸入体内后,常出现鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒等症状。因此,建议患有急性病、身体弱或过敏体质的人群,要尽量少去踏青,避免直接接触各类容易诱发过敏症状的植物。春练对于年轻朋友而言可能更为简单易行,但对于中老年人而言春练更要科学合理、有针对性,建议选择一些慢走、太极拳、练五禽戏、八段锦等。

不妨喝点菊花茶

清明前后,不妨喝一些菊花茶。中医认为,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。现代药理研究认为,菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改善心肌缺血的功用。菊花可与桑葚同泡茶喝,桑葚有养血柔肝、益肾润肺的作用,可以收到肝肺同养的效果。但是,一定要注意的是,久服、过服菊花疏泄太过反倒伤肝,因此饮用菊花茶也要适量。

春季谨防“风媒花”过敏

随着市民踏青赏花热情日渐高涨,各大医院过敏门诊迎来就诊高峰。专家提醒,春季花粉过敏的“主凶”是花旁边的树和草,还有路边不起眼的小野花。

“大家都以为春天容易花粉过敏是因为花团锦簇,其实这是一个误区。”同济医院过敏反应科主任祝戎飞说,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏。这些花都是“虫媒花”,它们的花粉颗粒大、重而黏,在空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂授粉,只有极少数人才会对它们过敏。

专家说,来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,是导致花粉过敏的“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

对于花粉过敏反应严重的患者,最好是查出过敏原后进行脱敏治疗。专家建议,市民外出踏青赏花时,尽量避开连晴起风天,可选择雨后出行,地点最好选在开阔地带的单纯花田。可戴口罩和眼镜,还可在脸上涂抹维生素E面霜。回家后换掉外套,用流水洗手洗脸,用盐水洗鼻。

“腺体样肥大”的四大危害

“腺体样肥大”这一说法,很多家长并不陌生,但它的四大危害却很多人不了解。广东省中医院主任中医师吴大嵘指出,腺体样肥大的危害具体如下:

容易形成“腺体面容”

由于儿童鼻咽部空间比较狭小,当腺体样肥大时,由于鼻塞,孩子不得不张口呼吸,长期的用口呼吸导致气流冲击硬腭,使得硬腭变形、高拱,长时间如此,面部的发育会变形,出现上唇短厚翘起、下颌骨下垂、鼻唇沟消失、硬腭高拱、牙齿排列不整齐、上切牙突出、咬合不良、鼻中隔扁曲等问题,使得面部肌肉不易活动,缺乏表情,好似猪八戒或丑小鸭,医学上称之为“腺体面容”。

易患气管炎

小儿腺体样肥大可造成鼻塞,导致患儿鼻涕向咽部倒流,刺激下呼吸道黏膜,常引起阵阵咳嗽,久之容易患气管炎。

易造成儿童精神不振、反应迟钝

患儿长期用口呼吸、鼻塞,易造成头部缺血、缺氧,出现精神萎靡、头痛、头晕、记忆力下降、反应迟钝等现象。

影响孩子生长发育

由于儿童发育需要大量的氧分,而腺体样肥大导致的打鼾会使孩子在睡眠中严重缺氧,直接导致脑部发育的供氧不足,引起促生长激素分泌减少,不但影响孩子的身高,而且身体抵抗力下降,还将影响到孩子今后的智力。

“目前小儿推拿治疗等中医药治疗、西医诊治腺体样肥大的办法很多。”吴大嵘提醒,如果孩子受到腺体样肥大的困扰,不要拖延,应尽早就医诊治。

春季传染病 孕妇要当心

为什么孕妇患甲流,病情发展如此迅速,甚至要体外膜氧合(ECMO)?

邵逸夫医院呼吸科副主任吴晓虹主任医师说,孕妇抵抗力较弱,本身就是高危人群,加上怀孕之后免疫系统及血流也有变化,情况很容易加重,出现各种并发症。

吴晓虹做了个比喻,如果把孕产妇比作一个堤坝,那么,流感就像是一场洪水,可能把堤坝冲垮,也会暴露出堤坝自身存在的问题。

提前预防、及时发现、尽早治疗,在医生指导下用药,成为她强调的观点,“防范流感,也要注意平时的生活习惯,不要让千里之堤溃于蚁穴。比如房间通风,少去人群聚集的公共场合,清淡饮食,保证充足的休息”。

现在进入春季之后,其他春季传染病也活跃起来,孕产妇要当心,尤其是妊娠早期8周的人群。除了流感,还有哪些重点防范的传染病?可参考以下内容。

风疹

风疹是一种急性呼吸道传染病,通过飞沫传播,也可通过人与人之间的接触传播。孕产妇感染后,会出现发热、出疹子等症状,可导致胎儿畸形、早产或者死亡。

预防:准备怀孕的女性,可在怀孕前3个月接种风疹疫苗。

水痘

水痘是一种常见的急性传染病,孕产妇“中招”之后,也会传染给胎儿,可能导致胎儿畸形。水痘在发病前的一两天到皮疹干燥结痂期间,都具有传染性。

预防:避免与有过水痘或带状疱疹感染的任何人发生接触。

戊型肝炎

感染戊型肝炎的孕产妇死亡率高达两到四成,流产几率也会增高。戊型肝炎与吃密不可分,各种肉类和海鲜处理得不干净,很容易招惹上戊肝病毒。感染之后,会出现疲惫、腹泻等不适症状,不少人误以为自己是胃肠炎。

预防:一饱口福的同时做好个人卫生,勤洗手,避免不洁饮食。



虚胖,喝杜仲茶减脂

中医认为,虚胖是因为体虚,代谢能力弱,体内的垃圾不能得到及时地清除,于是堆积在身体里面,久而久之形成肥胖。

要想改善虚胖体质,可以从日常生活饮食起居等多个方面进行调节,加以改善,同时还可以辅助一些药茶减肥法。但是,虚胖的人不能乱喝减肥茶。

什么样的减肥茶更适合虚胖人群?中国保健养生协会会长吴大真推荐杜仲茶。它能够有效解决虚胖者的减肥难题。

中药杜仲是由杜仲的干燥树皮经炮制而成,味甘、性温,入肝、肾经,具有补肝肾、强筋骨等功效。杜仲茶不含茶碱,

无咖啡因,含有丰富的蛋白质、氨基酸,易吸收,有调节血脂、降血压、补肾护肝、通便利尿、增强免疫力等功效。现代研究表明,连续服用杜仲一个月以上,可明显降低人体皮下及内脏周围的中性脂肪含量,加快其他蛋白质的合成,消耗体内能源,从而减少积蓄在体内的中性脂肪,平均可减肥1.5~2.0公斤。

杜仲茶的冲泡方式很简单:取杜仲5~15克,用500毫升、85℃左右的开水冲泡,加盖闷泡5分钟即成。每餐半小时后饮用,每天坚持喝1000~1500毫升左右,长期坚持就会有效果。

跟着蔬菜专家挑“春菜”

春暖花开,韭菜、香椿等应季蔬菜陆续上市,《生命时报》特邀国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨教大家挑“春菜”的诀窍。

韭菜,选根部切口平的。要想选到新鲜的韭菜,需要看看其根部的切口处。切口处平说明新鲜,如果中间长出芯来,可能放置时间有些长了,韭香味也会比较淡。叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜也不要购买。另外,现在市场上的韭菜有窄叶和宽叶之分。前者叶片修长,叶色深绿,膳食纤维含量高,韭香味浓郁;后者叶色淡绿,纤维含量偏低,吃起来味道相对淡。真正喜欢吃韭菜的人,当以窄叶的为首选。

香椿,梗越粗越嫩。挑选香椿有4个要点:第一尽量买短的,比较嫩,越长越老;第二

观察颜色,鲜嫩的香椿叶呈棕红色,不容易被拉扯掉,如果叶子是绿色的,而且一碰就掉,说明已经老了;第三看粗细,香椿梗如果是粗的,说明是新长出来的,梗是细的,则说明老了,并且梗越硬越老;第四,购买香椿时如果能闻到清香味,说明比较新鲜,如果闻着有一种臭味,很可能是臭椿,不能食用。

莴笋,表皮白绿色的新鲜。挑莴笋有3个诀窍,一看叶子,叶子颜色青绿、水灵的,说明水分足、口感好、比较新鲜,叶子发黄、干枯的不要买;二看表皮,新鲜的莴笋表皮是白绿色,颜色越深口感越老;三摸硬度,莴笋杆越粗、越硬、越挺拔,说明越新鲜,如果捏起来有弹性,还发软,就已经老了,很可能是空心的。

菠菜,颜色深绿有光泽的好。挑菠菜主要

看叶子,叶片充分舒展、肥厚、深绿且有光泽的才是好菠菜。如果叶片发黄、变黑、变软,茎受损,尤其是叶上有黄斑、叶背有灰毛的菠菜,很可能是感染了霜霉病,不要买。现在市面上有两种菠菜,一种为大圆叶、短叶柄,另一种是小叶、长叶柄,一般来说,后者口感相对较好,菠菜味更浓。

芥菜,有红叶的风味更浓。现在市场上的芥菜基本上分为小叶的和大叶的,两者在挑选上略有不同。小叶芥菜又叫“散叶芥菜”,叶子比较软、颜色为灰绿色的一般是野生的,大棚里种的颜色呈嫩绿色。叶子又细又薄,摸起来涩涩的散叶芥菜比较好,有红叶的味道更浓郁。大叶芥菜又叫“板叶芥菜”,其叶子细长,叶片是一整张,颜色一般是嫩绿色,植株也比较长,这种芥菜基本上是人工栽培的。板叶芥菜挑选叶子薄而嫩的就可以,已经开了花,中间长出梗的就不要买了,说明已经老了。