



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

春色正中分 养生遵“运气”

《黄帝内经》强调养生治病应“先立其年,以明其气”,进而做到“谨守病机,各司其属”。从运气角度呢来说,2019年干支甲子纪年为己亥岁,厥阴风木司天,少阳相火在泉,中见少宫土运,司天之气克中运,属于运气相合中的“天刑年”,气候变化相对剧烈,运气因子中风、火的因素较多。容易出现肝胆系统疾病,木克土又容易出现脾胃系统疾病,如胃痛、胁痛、腹胀、呕吐、腹泻、舌苔厚腻、口黏、胃口差等。

千花百卉争明媚,春色正中分。从3月21日进入春分节气后到小满节气(5月21日)这段时间,进入五运六气理论的“二之气”时段,主气为少阴君火,客气为太阳寒水,《黄帝内经素问·六元正纪大论篇》记载此时“寒不去,华雪水冰,杀气施化,霜乃降,名草上焦,寒雨数至。”这种运气条件下,出现倒春寒的几率很大,局部地区甚至还会出现强对流天气,出现冰雹、雨雪天气。在发病上会出现“民病热于中”的情况,即内部热性病证增多,甚至会有外寒内热、“寒包火”、寒热错杂等症状。针对这些可能出现的致病因素并结合春季特点,此时节养生应注意以下几方面:

早起养肝以应春气

总的养生原则,还是要按照《黄帝内经素问·四气调神大论》所说:“春三月……应夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”

《尚书·天传》说:“东方为春,春者出也,万物之所出也。”春天应该早起,一般5点半左右即可起床,到户外跑步或打太极、八段锦,让人体气血流通起来,顺应春之生发

之气。此外,春天在五行属木,在人体应肝,应保持心情愉悦,避免生气或发怒,影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结。另外,肝开窍于目,应避免久视伤目又伤肝,做好合理用眼。

适当春捂以防春寒

“三寒两倒七分饱”其中就着重提到了防倒春寒。宋代苏轼《癸丑春分后雪》诗句中“从今造物尤难料,更暖须留御腊衣”形象描述了倒春寒后的感慨。俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”。前面分析了今年运气条件可知2019年更容易出现倒春寒,所以要穿暖和些,遵循“春捂”原则,衣物添加要及时。

合理午休以消春困

仲春时节,随着气温回升,气血从内脏向体表、四肢鼓动,皮肤和毛细血管都处于舒张状态,流入大脑的血液就相应减少了,中枢神经系统兴奋性刺激信息减弱,容易出现“春困”,会有啥事没做缺感觉累,甚至出现白天打瞌睡。预防“春困”可以在11点到13点这个时段小憩会,打个盹,时间不宜过长,30分钟以内即可。

药食同源顺时养生

“天食人以五气,地食人以五味”,不论是食物还是药物都具有寒热温凉四气与酸苦甘(淡)辛咸五味。所以《黄帝内经》指出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气。”而药物、食物性味的变化与节气运气关系密切,所以中医有“司岁备物”之说。

《吕氏春秋·尽数》说“食能以时,身必无灾”,饮食调节应随四时节序的不同而变,民间有“正月葱,二月韭,”之说法。运气学说在预测疾病的同时,也给出了预防的方案,这一时段要遵循“以苦补之,以咸泻之,以苦坚之,以辛润之”的饮食原则。中医讲究“药食同源”,结合时令以及气味和合原则,现推荐一些食疗方案:

韭菜:辛温,入肝、脾、肾、胃经,有温补肾阳、固精止遗、行气活血、温中开胃之功。同时符合这一时段“以辛润之”的调养原则。韭菜可以清炒,也可以炒鸡蛋,还可以剁成陷包饺子。

荠菜:甘平,入肝、脾、肺经,具有清热解毒、健脾明目、健胃消食等功效。民间有“三月三,荠菜当灵丹”之说。荠菜可以清炒,可以做陷包饺子、熬粥。

香椿:苦平,归肝、肾、胃经。被称为“树上蔬菜”,有清热解毒、健胃理气等作用,香椿煎鸡蛋、凉拌香椿都很好吃。

茨菇:《本草纲目》载其气味苦、微寒、无毒,厚肠胃,止咳嗽。茨菇还具有散结解毒、补中益气等功效,更符合“以苦补之”“以苦坚之”的运气调摄法则。茨菇可以烧五花肉,也可以清炒、做汤。

山药:味甘、平,归脾、肺、肾经,具有健脾养胃、生津益肺、固肾益精等功效。针对此时节脾胃功能较弱的特点,可以适当食用山药。山药炒黑木耳、山药煲排骨汤或者选用铁棍山药蒸煮后佐食。

春饮花茶有益健康,花茶的芳香辛散之气,可以提神醒脑解“春困”。对于花茶的选择,女性可喝玫瑰枸杞茶,有疏肝理气、活血调经、美容养颜等功效;经常熬夜、肝火旺、容易上火的人可以喝野菊花枸杞茶,有疏风清热、利咽消肿、清肝明目的功效。

春来了,根据血糖去锻炼

春来了,阳光照在身上,暖暖的,是时间出去活动一下了。但对糖尿病患者来说,怎么活动,还真是有些讲究的。

中日医院内分泌科主任杨文英教授说,运动是糖尿病患者的一剂“良药”。只要能科学、合理地安排运动,就能花最小的代价,获得最大的收益。

糖友在运动时切勿单独行动,最好结伴,以便应付可能发生的低血糖等紧急情况。比如,当低血糖发生时会出现心慌、手抖、四肢冰冷、麻木和无力,严重的会出现剧烈头痛、言语模糊不清、全身肌肉抽动,甚至抽风等症状。如果糖尿病患者单独参加锻炼,一旦出现低血糖症状将会非常危险。

同时,糖尿病患者在进行运动时要注意掌握正确的方法,建议1次运动不少于30分钟,如果是从没参加过运动的患者,可从每天5~10分钟、每周2~3次开始,逐渐增加;每周运动不少于5次;运动强度应该以浑身发热、出汗但不大汗淋漓为宜,脉搏应控制在170以内,这样才能保证安全、有效。

如果实在不能保证每天运动,也可以将每周5次减为3~4次,但为了达到最理想的健身效果,最好达到每周中等强度锻炼2.5小时。

美国梅奥诊所的专家曾指出,糖尿病患者在进行锻炼时,比如注意锻炼前、中、后的血糖变化,否则可能引发安全问题。如果血糖低于5.6毫摩尔/升,应在锻炼前适当吃点含糖零食;血糖值为5.6~13.9毫摩尔/升,通常最适宜锻炼;若大于等于13.9毫摩尔/升,就应放弃运动,等血糖下来后再考虑。如果在运动过程中,感觉身体摇晃、神经紧张或恍惚,此时应停下来,立即补充饮食,提高血糖。

需要提醒的是,锻炼不能与服药相冲突。比如,晨练前最好不要吃药,以防出现低血糖,可带点糖果、饼干,随时充饥,或者干脆在早饭后再锻炼。其他锻炼时间的选择也最好在饭后1~2小时,因为患者服药通常在饭前,饭后的血糖水平比较稳定,同时也不易伤害肠胃。

蒸草莓治干咳

干咳常出现于感冒后期、急性支气管炎、急性咽炎等病症,患者咳嗽时无痰,或痰少而黏,常伴咽干、喉痒、鼻燥、口渴、舌红少津等症状。现正值草莓上市,推荐一个用草莓缓解干咳的食疗方:取新鲜草莓100克、冰糖30克,装入碗中,用蒸锅隔水蒸20分钟左右,每日三次。

中医治疗干咳,以滋阴润燥、清热解毒为原则。草莓味酸甘,性凉,入肺、脾经,有清肺健脾、润燥生津、利咽止咳、利尿等功效。患风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑等患者,多吃鲜草莓能有很好的清热解毒、滋阴润燥、利咽止咳等作用。老人若有阴虚舌燥、咽干燥咳的症状,将鲜草莓洗净榨汁,调入适量蜂蜜拌匀,再加适量凉开水饮服,也具有较佳的养阴止咳之效。冰糖性味甘平,能养阴生津、润肺止咳,且扶正养阴,有助缓解肺燥咳嗽、干咳无痰或咯痰带血等症状。二者合用,有滋养阴液、润肺止咳的作用,适用于各类阴虚伤津、燥热肺肺导致的干咳。近年研究发现,草莓还有较强的抗癌功效,患者化疗后,出现口腔炎、咽干、食欲降低等并发症,多吃草莓能缓解这些副作用,很适合作为癌症患者的辅助治疗食品。

白发增多,刮浮白穴

长白头发,与遗传有关,但长期生活在“高压”状态下,精神紧张,情绪压抑,也容易催生头上一片“霜”。中医认为,“发为血之余”“肾主骨,其华在发”,白发主要是由于肝肾不足、气血亏损所致。尤其是经常熬夜、精血暗耗的人,其肾精不足,毛发失去濡养,故而花白。

浮白穴是治疗白发的常用经验穴,它位于头顶部、耳后乳突的后上方,是足少阳胆经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。当肝阳上亢直达头顶时,头部会出现供血障碍,使毛囊得不到肝血的滋养。刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。另外,肝经和胆经相互络属,互为表里,浮白穴在胆经上,肝之余气泻于胆。刮痧是一种泻法,刮拭浮白穴可透邪外出,清肝利胆。

常健身,记得补维B

随着健身风潮越来越盛,很多人会有意识地吃蛋白质粉来增肌。维生素B族是维持神经兴奋度和保持精力充沛的重要物质,它能加快能量代谢,消耗堆积脂肪,提高锻炼效果,助长肌肉力量。运动时补充的蛋白质和碳水化合物,需要大量维生素B族帮助代谢,如果消耗过多导致其缺乏,可能引起代谢障碍、免疫力下降甚至致病。维生素B族由12种以上组成,其中跟运动密切相关的是维生素B1、维生素B2以及维生素B6。

维生素B1主要跟碳水化合物代谢相关,还会影响脂肪代谢。运动量越大,消耗量越高。维生素B1的主要食物来源是粗粮、牛奶、蛋黄、瘦肉、植物种子。

维生素B2与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢都有关系,缺乏时易出现各种炎症,包括口角炎、唇炎等。维生素B2的主要食物来源是动物肝脏、蛋黄、牛奶、豆类、绿叶蔬菜。

维生素B6与蛋白质的代谢相关,体内的糖原转变为可利用的葡萄糖、氨基酸转变为能量都需要维生素B6。维生素B6的主要食物来源是动物肝脏、瘦肉、豆类、全谷物。

建议健身者多吃富含维生素B族的食物,如果运动量非常大,可适当服用补剂,但最好找专业人员评估后再补充。



身心健康

随着生活节奏和方式的改变、生理因素、心理因素、疾病困扰等诸多因素的影响,失眠已不是老年人的专利,它也逐渐在中青年身上成为常见现象,不少人常有“子时已过人未寐”的现象。如何改善失眠,让睡眠质量更高?南方医科大学中西医结合医院副院长彭康教授给出中医改善睡眠的妙方,他说,解决失眠问题需从自我调节做起,久无缓解可考虑中医药分证论治。

《内经》中提到,失眠原因主要有两种,一是其他病症影响,如咳嗽、呕吐、腹胀等,使人不得安卧;二是气血阴阳失和,使人不能入寐。汉代张仲景在《伤寒论》及《金匱要略》中记载了用黄连阿胶汤及酸枣仁汤治疗失眠。

彭康介绍,失眠病因病机复杂,以情

本版文字摘自人民网

中医治失眠分7类药方

志、饮食或气血亏虚等内伤病因居多,由这些病因引起心、肝、胆、脾、胃、肾的气血失和。他表示,失眠的中医治疗需辨证论治,在补虚泻实,调整脏腑气血阴阳的基础上辅以安神定志是本病的基本治疗方法。

彭康介绍,中医临床治疗失眠有7类证型的药方,应对不同原因的失眠。比如心火上炎所致的心烦不寐,多伴有口干舌燥、口舌生疮等症状,要清心泻火,宁心安神,可用朱砂安神丸;肝郁化火所致的急躁易怒,不寐多梦,多伴有头晕头胀、目赤耳鸣、口干而苦、便秘溲赤,中医清肝泻火、镇心安神多使用龙胆草、黄芩、栀子等药材。

需要强调的是,中医药的运用需经专业医师辨证指导,根据患者不同情况对药方配伍进行加减,切不可私自乱用。但是居

家也有三款改善睡眠的食疗方可以介绍给大家:

1.百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。
适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

2.莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克、糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。
适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

3.柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁15克,粳米100克,共煮粥,蜂蜜适量调服。
适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。