

春季养肝五步法

肝脏是人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。“熬夜、酗酒、过度用眼、情绪郁结等不健康的生活方式可能导致现代人肝脏受损,而肝脏一旦受到损伤,在发病早期几乎无明显症状,极易被忽视,错过最佳治疗时机。”解放军总医院第五医学中心肝病医学部中医肝病科主任王睿林提示,平时就要注重养护肝脏,春季万物复苏,由寒变暖,正是养肝、护肝的好时节。

◆**养肝第一步要充足睡眠。**“中医讲究夜间11点至凌晨3点是经脉运行到肝胆的时间。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,影响肝脏夜间的自我修复。”王睿林强调,青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时

左右;80岁以上老年人应睡8到9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

◆**养肝第二步要适度饮酒。**长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

◆**养肝第三步要保护眼睛。**王睿林介绍,中医上讲,肝藏血、开窍于目,眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或者长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。对于需要长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应当适当休息一下眼睛,可以通过闭目养神、远眺,做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,从而达到养肝的目的。

◆**养肝第四步要合理搭配饮食。**黄曲霉素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉素,不要吃这类食物。此外,胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、芹菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,应常吃、多吃。

◆**养肝第五步要心态平和。**现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。中医认为,容易生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。

王睿林建议,要合理安排自己的生活和工作,学会疏导不良情绪。多交一些天性乐观的朋友,遇到不顺心的事多与朋友交流,培养多方面的兴趣爱好,多参加集体活动。

辨清体质喝对茶

《本草衍义》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”此处的“茶”即是现在的“茶”。茶属中药一族,故善养生者以茶为药,拾遗补缺。从中医养生的角度来看,每个人体质不同,每种茶的性味也不同,如果能依据体质特点来选择合适的茶饮,可达到事半功倍的效果。

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有所不同:绿茶属不发酵茶,富含叶绿素、维生素C,性凉而微寒;白茶是微发酵茶,温凉平缓,不过,“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功效;黄茶属部分发酵茶,性寒凉;乌龙茶属于半发酵茶,性平,不寒亦不热,属中性茶;红茶为全发酵茶,性温;黑茶属于后发酵茶,茶性温和,滋味醇厚回甘,刺激性不强。根据《中医体质分类与判定》中体质和常见表现,推荐饮用的茶叶种类也各有侧重。

★**平和体质。**平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润、精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

★**气虚体质。**气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

★**阳虚体质。**表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

★**阴虚体质。**这类人群的特点是内热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

★**血瘀体质。**这种体质的人多面色黯淡,舌质瘀暗,或舌边、舌尖舌中有瘀斑,身体常有刺痛,皮肤呈鱼鳞样改变,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

★**痰湿体质。**这类人多体形肥胖,腹部饱满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

★**湿热体质。**这类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

★**气郁体质。**体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

★**特禀体质。**这是由遗传因素和先天因素所造成的一种特殊状态的体质,通常表现为易对药物、花粉、季节等过敏。这类人群不宜喝浓茶。

《黄帝内经》称,“阴阳匀平,命之曰人。”健康的体质讲究的是“阴阳平衡”。因此,总的来说,大家可以根据茶的温凉偏性来选择:阴寒体质,如时常畏寒的人,适合喝温性茶;阳性体质,如容易燥热的人,适合喝凉性茶;正常体质,阴阳均衡,就顺应时节喝茶,无论哪种体质,最关键的还是要保持心态平和,按照自然简单规律的方法去生活,不然过犹不及。

本版文字摘自人民网

送你一朵小红花,助你祛湿又健康

每年木棉花开时,不少市民会在木棉树下、花从里捡一些落下来的木棉花,拿回去晒干煲汤喝。大家熟知的“五花茶”,其中的一种花就是木棉花。

广州医科大学附属第二医院药学部主管药师詹慧瑜介绍,木棉花不仅能赏,还能吃,中医认为,木棉花味甘、淡,性凉,归脾经、大肠经,具有清热利湿、解毒止血的功效。岭南地处亚热带,气候炎热潮湿,人们又多以鱼肉为食,因而极易患肠胃湿热性疾病,出现关节疼痛、四肢困重、头重如裹、消化不良、呕吐、泄泻等症,这主要是由于湿邪困脾所致。木棉花有很好的祛湿健脾的功效,被常用来煲汤煲茶。

推荐食疗方

木棉花扁豆煲猪骨

材料:木棉花60克,炒扁豆50克,蜜枣3个,陈皮1/3个,猪脊骨500克,生姜3片。

做法:木棉花用淘米水或盐水浸泡片刻,再与炒扁豆、陈皮浸泡;蜜枣去核;猪脊骨切段敲裂;一起与生姜下瓦煲,加入清水2500毫升(约10碗量),武火滚沸后改文

火煲约两小时,下盐便可。为3-4人量。
功效:清润醇和,能祛湿、利水、健脾,男女老少皆宜。
注意事项

一、木棉花汤粥不宜经常吃,每周最好不超过两次。
二、木棉花性偏寒凉,老年体弱者和孕妇不宜食用。



身心健康

食滞问题可大可小 必要时就诊

美食当前,很容易一不小心就吃多了,许多人日常生活中都曾出现过食滞。一般人认为食滞就是吃撑了,只要喝粥或者口服一些中成药就可以了,无需引起重视。但其实,这是一个错误的观点。食滞问题可大可小,必要时须寻求医生的帮助。

食滞在中医里称为食积,多是由于饮食不当,损伤脾胃导致。其轻者主要表现为胃脘胀满、恶心欲呕,这时一般通过禁食或口服保济丸、整肠丸等药物即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群,如果突发腹痛难忍、发热,腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状,就必须警惕急性胰腺炎发生,这时候必须及时就医。

做到以下几点,也能吃得快乐而健康:

- ★**1. 拒绝不洁食物。**不洁食物容易携带病原体,一旦被人体摄入,容易造成急性胃肠炎等。
- ★**2. 凡事七分饱,好酒莫贪杯。**暴饮暴食、大量饮酒容易造成胃肠负荷过重,轻者可能导致胃肠功能紊乱,严重者容易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。
- ★**3. 饭后慢走,把胖赶走。**饭后慢走有助于促进胃肠蠕动,减少食管反流,对于糖尿病或者肥胖人群有助于控制血糖以及控制体重。

春季养生防病宜吃这些食物

春季由肝主令,所以春季养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅,春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。此外,春季养生应多吃辛温发散的食物,可选以下食材:

春芽:孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,是最时令的食物,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。韭菜含有挥发油、蛋

白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。

春笋:被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、爽胃等功效。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有益处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁吸收,宜先用沸水焯烫再烹饪。

日常生活中,人们往往由于各种原因导致跌打损伤。损伤虽然常见,但是很多人却不知道正确的处理方法。跌打损伤后究竟是冷敷还是热敷呢?损伤后24小时内冷敷,超过24小时采取热敷的说法靠谱吗?120北京急救中心的医生就来跟大家讲个明白——其实,损伤后该采用冷敷还是热敷,应当取决于是否是急性损伤还是慢性损伤。

据介绍,急性损伤常由于突发的外伤引起(比如跌倒、扭伤以及直接撞击等),通常立即引起疼痛。对于急性损伤,应该尽快冰敷。冷敷能使血管收缩,减轻局部充血,降低组织温度,起到止血、消肿、镇痛的作用。

具体的冷敷办法是:将冷水浸泡过的毛巾放于伤部,每3分钟左右更换1次,也可以将冰块装入塑料袋内进行外敷,每次20至30分钟。夏季则可用自来水冲洗,冲洗时间一般在

冷敷还是热敷? 运动受伤的处理方法终于搞清了

4至5分钟,不宜太长。

那么,急性损伤超过24小时就要采取热敷吗?这种说法并不准确。120北京急救中心的医生介绍,在急性损伤的最初3至5天内,只要出血受到控制,后续也未发生炎症,便可以交替进行冷敷和热敷。

具体方法是:10分钟冷敷,然后10分钟热敷。冷敷时血管收缩,转换为热敷后血管会舒张,大量的血液流入受伤区,有利于受损组织修复。不过,需要注意的是,若非专业人士,有时很难判断出血是否得到了控制、炎症是否存在,用了热敷可能会加重症状。在这一阶段,最保险的办法,还是继续间隔冷敷,

并随时观察。

对于慢性损伤而言,通常因肌体长时间反复劳损和受到过度使用而缓慢起病。当然慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。据介绍,慢性损伤后通常使用热敷,热敷能帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性、增加局部血供。运动前热敷慢性损伤处,可以帮助热身,增加组织灵活性和柔韧性。热敷治疗一般需要15至20分钟,可以用热瓶子、热毛巾或者市面上卖的热敷袋进行。使用热瓶子之类的器具需要外裹毛巾或者衣服,以防止热灼伤。