



春季养生重在养肝

天人相应,春天对应的五脏为肝。在这天气渐暖的时节,人的身体由“冬藏”的状态逐渐转换为“春生”,肝脏顺应着春气,在此时最活跃,也最能接受滋养。

中医认为,这个时候养肝,就是为接下来的一整年打好底子。养肝要从起居、饮食、锻炼和情志四方面入手。

起居规律

肝藏血,夜卧则血归肝。根据中医子午流注理论,子时(23时至凌晨1时)属肝经循行时段,丑时(凌晨1时至3时)属胆经循行时段,应保证这段时间的睡眠,以利于肝胆的养护。肝病者应特别注意保证睡眠,血归肝,药物才能更好地发挥治疗效果。

饮食有节

肝主青色,青色入肝经。春季,人体的肝气相对比较旺盛,饮食上要注意柔肝、养肝,宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为食养原则,宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)的食品,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒等,可食用菠菜、荠菜、香椿等绿色时令蔬菜,有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁。忌过于酸涩或油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如参、茸、烈酒等,以免助热生火。少吃海鱼、海虾、海蟹、腌制品、羊肉等发物,少食煎烤烹炸等高温方式加工的高脂肪、高热量食

物。

此外,应注意不可过早贪吃冷饮,以免伤胃损阳。南方春季多雨,湿气最易伤身,短时间内会出现消化不良,所以饮食上疏肝健脾祛湿也十分关键,山药、薏苡仁、茯苓等都可以加入日常食谱。

适时运动

由于寒冷的冬季使人体的体温调节中枢和内脏器官的功能都有不同程度的减弱,全身的肌肉和韧带在春季更需要锻炼以增强其功能。春季应进行适当的户外运动,如散步、慢跑、体操、太极拳等,保持体内生机,既能使人体气血通畅,又可怡情养肝。

不过,春季早晚温差大、风大,要注意防风御寒,在遇到强风时要适当减少外出锻炼,以免风大伤肝。

情志舒畅

情绪波动过大会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱。因此,春季养肝的另一个重点是从心情着手,要保证心情舒畅,防止“肝火上升”。

具体来说,尤要注重精神调理,情绪上要乐观,努力做到心胸开阔,不着急、不生气、不发怒、不抑郁、不过分劳累,以保证肝气顺达、气血调畅,达到防病目的。

推荐食疗方

1. 健脾化湿方:

食材: 芡实 20 克、白扁豆 20 克、茯

苓 15 克、薏苡仁 30 克。

制作: 与粥同煮。

功用: 有健脾除湿之效,能促进体内血液和水分的新陈代谢,有利尿、消水肿的作用。

2. 清肝明目方:

食材: 菊花 6 克、决明子 5 克、枸杞子 6 克、山楂 6 克、甘草 3 克。

制作: 开水冲泡 5 分钟,早晚一杯。

功用: 有清肝明目、清热、消肿等功效,可以排除体内毒素,增强抵抗力。

3. 疏肝理气方:

食材: 红枣 2 枚、玫瑰花 5 克、陈皮 6 克、薄荷 3 克。

制作: 开水冲泡 5 分钟,早晚一杯。

功用: 具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝胃有调理作用,能消除疲劳,适合春天饮用。

4. 补益养肝方:

食材: 桑葚、炒酸枣仁、龙眼肉各 10 克,芡实 12 克。

制作:

(1) 洗净食材,并将炒酸枣仁捣碎,用纱布装袋。

(2) 芡实加水 500 毫升,煮半小时后,加入龙眼肉和炒酸枣仁、桑葚,再煮半小时。

(3) 取出枣仁,加适量白糖,滤出汁液。

功用: 滋养肝血,柔和过旺的肝气,缓解肝血损耗导致的各种睡眠问题。



身心健康

学会这三招,帮您驱散“脑雾”

“我找到手机后,却忘了为什么要找手机。”“想跟朋友打招呼,可怎么也想不起对方的名字。”“我最近总是白天犯困,夜里精神。”一些新冠病毒感染者表示,自己痊愈后脑子没有以前好使了,总是昏昏沉沉的,注意力也无法集中,脑子好像蒙上了一层雾。

最近,“脑雾”一词备受大家关注。那么,什么是“脑雾”? 又该如何驱散“脑雾”呢?

杭州市第一人民医院神经内科副主任殷聪国介绍,“脑雾”这个词虽然被普遍使用,但它并不是严谨的医学专业术语。“脑雾”称不上是一种疾病,而是一种感觉,包括注意力难以集中、精神恍惚、反应迟钝等。

殷聪国介绍,奥密克戎毒株导致的发烧、咳嗽等症状,大部分都会在 2 周之内消失。但是患者的疲劳感,注意力、记忆力下降等方面的症状,可能会持续更久。

驱散“脑雾”做好这几点

殷聪国表示,虽然“脑雾”症状的持续时间可能较长,但患者可以采用积极的措施进行干预。

1. 不要过度焦虑

“阳康”后出现“脑雾”属于正常现象。您可以在感觉“吃力”时好好休息一下,不要苛责自己,也不要担心自己会就此“变傻”,大部分“脑雾”会随时间推移而好转。

2. 为身体恢复创造条件

经历了和新冠病毒的“搏斗”,人体的免疫系统好比打了一场“大战”,需要一段时间休养。此时,患者应保证充足的睡眠,给大脑足够的时间“清除垃圾”或“重启”;适当加强优质蛋白质和蔬菜的摄入;在身体允许的情况下,适当进行锻炼;平时多晒太阳和补充维生素 D 等。

3. 合理安排学习和工作

减少工作环境中的声音和外界干扰;给自己设置合理的目标,保持动力;将生活中的重要事项写下来,尽可能一次只做一件事;尝试进行认知训练,以提升大脑活力等。

最后,殷聪国提醒,如果在感染新冠病毒之前就有类似“脑雾”的症状,患者应积极寻找除新冠病毒感染之外的原因,通过治疗原发疾病帮助改善症状。如果存在明显的情绪困扰,还需要在心理科医生指导下进行规范治疗。

中国疾控中心微信公众号 14 日发布诺如病毒胃肠炎健康提示称,诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般 10 月到次年 3 月是诺如病毒感染高发季节。人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。

中疾控提示个人和家庭,预防诺如病毒感染,要保持手卫生;注意饮食饮水卫生;病例应尽量居家隔离,避免传染他人;做好环境清洁和消毒工作;保持健康生活方式。

另外,托幼机构和学校要及时发现和规范管理病例;加强饮水和食品卫生的管理;加强厨工、保育员等从业人员健康管理;做好环境清洁消毒;科学规范处理呕吐物等。

诺如病毒极容易发生变异

据介绍,诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为 RNA 病毒,极容易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

对于诺如病毒胃肠炎的主要症状,中疾控表示,诺如病毒感染潜伏期为 12—72 小时,通常为 24—48 小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

目前尚无有效抗病毒药物

中疾控表示,病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

治疗方面,诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息 2—3 天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

“阳康”后气短,康复医生3步改善呼吸功能

说话多了想咳嗽,快走两步就气喘,总觉得呼吸不畅……这是一些人“阳康”后的日常,也是新冠感染后常见的呼吸问题。

有效的呼吸训练,不仅有助于恢复呼吸功能,还能改善血氧饱和度、心肺功能。《生命时报》采访复旦大学附属华山医院运动医学科运动康复师、主管技师孙扬,推出一套康复呼吸训练。

这套呼吸锻炼由三个阶段构成。

阶段一:呼吸控制阶段

这一阶段是大家熟悉的腹式呼吸法,主要是帮助放松气道和精神,同时松动呼吸道中的分泌物。

将手放在腹部,先用鼻子吸气,再用嘴巴吐气。吸气时腹部顶出,但胸腔不要过度上提,这样可以更好地动员人体最重要的一块呼吸肌——膈肌,使空气更深入地到达下肺叶。

另外,如果有“阳康”人群觉得张嘴呼气比较费力,也可以噘嘴呼气。进行 6 次重复后,可进入到下一阶段。

阶段二:胸肋扩张练习

此阶段帮助将空气带到痰液后方,也可增强肺通气。

首先双手放在下肋缘,然后用鼻子深深地吸一口长气,感觉放在下肋部的双手被推开,然后屏住呼吸 3 秒。将嘴巴张开,缓慢地深吐气,就像叹气一样。

注意下肋部应该在吸气时扩张、呼气时回缩,这时你的膈肌和肋骨都通过呼吸获得了最大程度的激活,胸腔活动范围将得到锻炼。

同样,如果你觉得张口呼气比较有难度,可以用噘嘴呼气法。

这一阶段可重复 3~5 次,如果感到头晕,可以回到阶段一。如没有出现不适,可进入到阶段三。

阶段三:强迫呼气阶段

该阶段主要通过快速吐气,引发咳嗽动作,促进痰液排出肺部。

可以想象你前方放了一面镜子,你要在这面冰冷的镜子上“哈”出雾气。吸气时,使用阶段一、二中的方式,充分激活肋骨和膈肌。

在呼吸阶段,张开嘴巴,相对快速地哈气。如果可以,试着让吐气速度更短促快速。

通常 1~2 个强迫呼气结束后,可稍稍休息,后续可根据需要进行几次重复。结束后休息 10 分钟,可再进行三个阶段的循环练习,直到感觉呼吸道轻松。

另外,“阳康”后如果出现肌骨系统疼痛、体力活动能力不足、恢复运动困难等问题,应尽快就诊,通过系统的运动能力评测等手段找出病因。

今天,您吃大豆了吗?

大豆营养丰富,是人们餐桌的“常客”。《中国居民膳食指南(2022)》鼓励老年人经常食用大豆及其制品。

常吃大豆好处多

大豆包括黄豆、黑豆、青豆等,含有丰富的蛋白质(35%~40%),其蛋白质中必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,且富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的理想食品。大豆的脂肪含量为 15%~20%,其中不饱和脂肪酸占 85%,亚油酸高达 50%,且消化率高,还含有较多有利于心血管健康的磷脂。大豆含有的其他植物化学物,如大豆异黄酮、大豆皂苷、大豆低聚糖、大豆甾醇等,对预防心血管疾病、骨质疏松症,改善女性绝经期症状都有积极作用,还可以降低围绝经期女性乳腺癌的发生风险。

大豆制品轮换着吃

《中国居民膳食指南(2022)》推荐老年人每天食用 15 克大豆,照此推荐量折算出的豆制品食用量为:北豆腐 44 克,南豆腐 84 克,素鸡 32 克,豆腐丝 24 克,豆腐干 33 克,豆浆 220 克,豆腐脑 400 克。老年人可每周将这些豆制品轮换着吃,可以与其他食材一起制作,如豆腐烧海带、青菜木耳豆干、白菜豆腐肉丸汤等。

豆浆一定要煮熟

豆浆的蛋白质含量和牛奶相当,易于消化吸收,饱和脂肪酸和碳水化合物低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人和心血管疾病患者饮用。不过,豆浆还不能代替牛奶,因为豆浆中的钙、维生素 B2、锌、硒都低于牛奶,因此老年人最好每天都饮用豆浆和牛奶。生豆浆或者未煮开的豆浆中含有抗营养因子,这些物质会引起恶心、呕吐、腹胀腹泻等胃肠症状,因此,老年人在做豆浆时,一定要将豆浆煮熟煮透。

本版文字摘自学习强国,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。