

冬季错误养生或致进补无效

健康悦读
JIAN KANG YUE DU

中医养生讲究天人合一,夏季是人体阳气最旺盛的时候,所以慢性病不易复发。进入冬季,外界阴气重了,人体的阳气易出现不足:爱起夜、怕冷、腰背发凉等等,另一方面,抵抗疾病的能力也随之变弱,慢性病就会“卷土重来”。 殷江霞

冬季进补重补阳气

阳强则寿,阳衰则夭。阳气是人体生命活动的基础,阳气耗尽,生命也就消失。阴阳在人体是一个不可分割的整体,但各有侧重,阴气主要反映物质的一面,表现人的精气神,而阳气则突出反映能量,表现为各脏器的功能状况。阳气足,则脏器功能好,阳气不足,脏器功能就问题多多。阳气好比人体的卫兵,在内负责脏器的正常运转,在肌肤表层则负责抵制一切外邪,保卫人体的安全。

中医认为“人到四十,阳气不足”,因此便有“四十不补,五十受苦”的说法。男女进入壮年后,人体的阳气开发活力快速下降,不及时补充,五脏六腑功能就会出现明显衰退,尤其以肾衰老最快。到了老年,最容易也最先出现起夜、怕冷等症状。此外,肾为五脏之母,

潜藏元阴、元阳。肾中阳气也被称为元气,负责人的生长、发育、生殖与衰老。生病后、生孩子后、动手术后,因为元气大伤,需要补肾也是这个道理。

不辨证,进补可能无效

许多人会疑惑:为什么吃了补药却没有效果?专家指出主要有三个原因:一是药不对症。吃补药最忌药不对症。人过40后身体“虚”多是阴阳气血虚损兼杂,侧重不同。例如,单纯的气血虚,吃当归黄芪肯定有效果;如果是肾虚伴随的气血虚,伴有明显的起夜、怕冷、腰酸等,这个时候一定要先补肾才会有明显的效果。一般滋阴的药都会影响阳气的运行,这时候配点补阳的药,阴阳平衡,才能达到真正的效果。

第二个原因是阳气不藏。许多人经常通宵熬夜,吃了补药后又继续熬

夜。“补药还没补起来就全部用掉了,阳气就会藏不住。”专家指出,“吃补药好比在银行存钱,马上把它花掉,健康的账户永远都是空的。学会‘攒’阳气才能成为健康富翁。”

第三是药物品质存在差异。中药与西药一个突出的不同是,药材的质量直接影响到药品的疗效发挥。为保证疗效,建议中老年朋友在选择补药时最好选用知名厂家的药品。

起夜怕冷族,推荐“太极补肾法”

专家指出,秋冬爱起夜、怕冷的中老年人,一方面主要存在肾阳气不足的情况,不能温暖四肢和背,另一方面也存在肾阴不足的情况,精力差,脱发。所以要改善中老年起夜、怕冷的症状,最好采用太极补肾法,在侧重补肾阳的同时,兼顾补肾阴,阴阳相济,才能起到根本治疗作用。

反式脂肪酸 易引发心脑血管疾病

随着食品技术的发展,如今转基因食品、反式脂肪酸、食品添加剂等各种与食物相关的名词逐渐进入人们的生活。专家提醒人们,反式脂肪酸已经被证实过量摄入可能引发心脑血管疾病,最好少吃。

反式脂肪酸主要来源是含人造奶油的食品,如各类西式糕点、巧克力派、咖啡伴侣、速食食品等。据了解,85%的糕点里添加有反式脂肪酸。反式脂肪酸的名称也多种多样,有人造脂肪、人工黄油、人造奶油、人造植物黄油、食用氢化油、起酥油、植物脂末等。

食品专家指出,医学已经证明,过量摄入反式脂肪酸会导致心脑血管疾病多发。

据了解,如今在美国食品标签必须注明反式脂肪含量,而且规定含量不得超过2%;在加拿大,食品标签必须注明反式脂肪含量,并鼓励减少含反式脂肪酸食物的摄入。然而目前我国还没有食品反式脂肪酸含量标准,人们对反式脂肪酸也知之甚少。因此专家提醒人们,为了减少心脑血管疾病的发生,最好少吃含有反式脂肪酸的食品,购买上述食品时最好看下食品成分。

郭炎武

老人怕冷 多吃香菇海带

因新陈代谢、血液循环减慢等原因,老人特别怕冷,尤其是到了冬天,总感到手脚冰凉,这其实就是人们常说的“火力差”。要想过一个温暖的冬季,除了加强体育锻炼、增加营养、注意防寒保暖外,还应有意地多吃些具有温热御寒作用的食物,给身体“加热”。

老人冬季要多补铁。铁在人体内参与含铁血素的合成,提高血液携氧能力,故缺铁者外周组织的氧供应就会减少,人体组织的能量代谢就会发生障碍,自然会因产热不足而感到寒冷。因此,老人平时要注意多补充含铁丰富的食物,如瘦肉、鱼、动物肝脏、蛋黄、豆类、芹菜、香菇、黑木耳等。但动物肝脏和蛋黄胆固醇偏高,不能吃太多,每周吃一次即可,而炒西芹、香菇肉片、凉拌木耳等则可常在饭桌上出现。在补充含铁食物的同时,还应多吃些富含维生素C的食物,以利于机体对铁质的吸收。

其次,老人冬季可以适当多吃含碘的食物。老年人甲状腺功能减退,会引起局部和全身血液循环不良,特别是使肢体末梢血液循环发生障碍,导致手脚发凉。而碘元素有助于体内甲状腺素的合成,提高人体基础代谢,进而产生热效应,减轻怕冷症状。含碘食物包括:海带、紫菜、贝壳类、牡蛎、沙丁鱼、菠菜、鱼虾等,秋冬季节可以选择多食用。

除了日常饮食,身边也可以备点核桃仁之类的小零食。核桃仁富含的磷脂是构成人体细胞的重要原料,可增强细胞活性,促进造血功能,增进食欲。另外,它还含丰富的碳水化合物,产热量高,可增强机体热量,御寒保暖。



孩子反复咳嗽,或是小儿“葡萄”肺

医生提醒家长需警惕婴幼儿肺炎反复发作



星报讯(王炜童有兵 记者胡敬东)甜甜是个来自全椒的未满月女婴,自打出生起,襁褓里的她就呼吸费劲,哭声

闷、顿并伴有咳嗽,有时哭着哭着就能把小脸憋得发紫,每到此时,全家人是又急又怕。昨日,甜甜一家辗转来到了省城合肥。

“这又是一例小儿‘葡萄’肺,也就是我们常说的小儿肺囊性病变的一

种。”省儿童医院胸外科主任段贤伦指着甜甜的胸片向记者解释:“甜甜的发病部位处于右下肺位置,外观呈透明的葡萄串状,实际则为囊性肿块,病变组织约占整个右肺的1/3,甜甜呼吸费劲就是因为这部分肺组织出了问题。”手术切除病变部位是目前根治该病的唯一办法。

段贤伦表示,考虑到患儿尚未满月,各器官功能发育不全、耐受力差等现实情况,手术中麻醉、出血、呼吸道阻塞等问题都会使得手术危机重重。但是若不切除,这些葡萄状囊肿会随着时间的推移,使得甜甜的肺反复感染引发

肺炎,加重呼吸困难甚至引起窒息。经过1个小时的紧张手术,段贤伦终于将甜甜肺部的葡萄状囊肿成功切除。

段贤伦强调,小儿“葡萄”肺经常会被误诊为普通小儿肺炎,很容易被忽略。很多患儿家长在孩子反复咳嗽、发烧时想到的都是肺炎,都会选择吊水或者服用抗生素给孩子先消炎,以至于孩子经常是刚治好了又犯,反反复复,没完没了。段贤伦建议,考虑到该病有可能引起患儿窒息,若家长发现孩子的肺炎容易反复发作,可以带孩子去医院做个胸部CT以确诊孩子有无肺部其他病变,切勿延误孩子病情。

保护腰椎,行走坐卧要当心

腰部健康关系着我们的身体状况,当你在弯腰时,常常很费劲,猛然蹲下,会听到“咔嚓”响声;郊游爬山后,腰酸背痛,熟睡一夜后,腰痛没有缓解。如果是这样,就要注意了,你需要更多关注腰部的健康。张依帆 记者胡敬东

站要如松 卧要如弓

安徽省中医院推拿科副主任吕子萌介绍,错误的站姿、睡姿和坐姿都会损害腰的健康。站立要如“松树”,坐要如“钟”,卧要如“弓”。同时,吕主任建议大家不要去坐沙发椅,或者任何可以凹陷、弹性过大“舒服”的椅子,因为这样人体各部位肌肉群都会处于变形、用力状态。

此外,专家提醒,椅子高一些有利于腰椎保健,高度以双脚放下,膝关节角度不小于90度为宜。电脑办公一族,随着椅子升高,电脑显示屏也可以摆高一些,使眼睛能平视显示屏下三分之一处为宜。

趴着午睡伤害大

不少写字楼一族,中午由于路途遥远,经常不回家休息,而选择趴在办公桌

上小憩一会,其实这种姿势对腰椎健康大为不利,因为颈椎和腰椎都处于向前弯曲或侧弯的状态,不符合它们在睡觉时肌肉放松的正常位置,时间长了很容易造成伤害。吕主任说,趴在床上睡觉对腰椎不良影响较小,某些腰椎间盘突出患者,趴着睡觉,还能缓解痛感。但是要注意保护颈椎,因为趴着,头部朝左、右一方,时间长,易导致颈椎损伤,所以睡觉最好各种姿势交替。而床的材质,专家也建议最好睡板床而非席梦思等软床,因为睡在板床上,着力点是固定的,并且与站立时完全不同,可以使脊柱(包括腰椎)各部分得到充分休息。

长期穿高跟鞋影响腰椎曲线

爱美女性喜欢享受着又细又长高跟鞋、穿梭于办公室格子间的感觉,长期穿高跟鞋走路,身体重心向前,会对腰椎正常生理曲线产生不良影响,还容

易扭伤。专家建议,可以在办公室里备一双平跟鞋,轮换穿,在家里也穿舒服的平跟鞋,减少对腰椎损害。

平时多加强腰部肌肉锻炼

吕主任告诉记者,平时加强腰部肌肉锻炼也很重要,坐过久要站立活动几分钟,变换姿势,改善受力点,此外,搬动物体时,可以是上半身保持直立,靠腿部力量运动,减少对腰椎损伤。腰椎间盘突出症患者,可以带上宽幅腰围,固定腰椎、减轻腰部负荷。

吕主任还介绍了“飞燕式”和“拱桥式”两种锻炼腰椎的体位法,一是面朝下趴在治疗床上,将头与脚离开治疗床,腰腹部着力于床,此为“飞燕式”;另一是正好相反,是头与脚着力支撑住身体,而腰腹部悬于半空,形似“拱桥”,此二式均可增强脊柱力量,增加稳定性,减少腰椎损伤机率。