

冬季养生以“藏”为主



资料图片

中医调病讲究顺应四时,由于五脏在不同季节的盛衰不同,因此在养生上也要有侧重点,即春生、夏长、秋收、冬藏。《黄帝内经》曾明确指出:“冬不藏精,春必病温。”冬三月草木凋零,自然界万物闭藏,人体的阳气也要潜藏于内,冬藏是否做好决定来年健康与否。这也是为什么很多人一到了春天总是毛病不断,就是冬藏没有做好。所以大家要做好冬藏,为健康打下坚实基础。

冬不藏阳易伤“心”

冬季是万物蛰藏的时令,养生也主张以“藏”为主。

人们都知道冬藏要以藏阳气为主,以抵御冬季寒冷天气给身体带来的各种不适。

但是,从冬至到小寒、大寒,冬季最冷的季节里,心脑血管疾病加重的人较多,患中风、心梗、冠心病

等疾病的人也比比皆是。

心脏在五行中属火,是“阳脏”,冬季外界气候寒冷,寒气进入心脏后会导致气滞,气滞又造成血瘀,使血流减慢就会产生很多疾病。所以每年冬季,心脏病突发事件都比其他季节至少高2-3倍。因此,冬季养生藏阳气,不光是藏肾阳,也是帮助心脏抵御寒冷的刺激而发生病变。

中医认为,心为五脏之君,主血脉,藏神,心的气血充盈,神得以涵养,那么人就头脑清楚、神思敏捷、睡眠香甜。反之,如果人记忆力下降,睡眠浅而多梦,严重者甚至失眠、脑神经衰弱,稍稍活动就气喘吁吁,那就表明心气、心血不够用了。

冬季天气寒冷,易损伤阳气,寒气入心容易引起供应心脏血液的冠状动脉痉挛,原本已经有动脉硬化和狭窄的血管更加狭窄甚至

闭塞,影响心脏供血,加重冠心病、心肌缺血、心衰的发病;更重时血流中如果有大的血瘀、脂类斑块就容易堵塞血管,或者撑破血管,从而造成心绞痛或心肌梗死。

阳气弱、心气衰,易发冠心病

很多冠心病患者,冬季从温暖的室内一出门,一口寒气吸进来,心脏立刻感到不适。这是因为温差过大,冷空气吸进来之后刺激心脏血管的痉挛,诱发了冠心病。冠心病一发作,人会心慌气短、胸口剧痛、盗汗无力,胸口就像压了块大石头,堵得难受喘不过气,人有濒死感。

冠心病患者易疲劳,浑身总没劲,说话有气无力,做事没精打采。晚上睡觉觉得枕高枕头,半夜还是会憋醒。很多冠心病老人,兜里时时离不开药,身边处处离不开

人。最担心的是病情反复发作,最终爆发心梗、心衰或猝死。

冬不藏阳,寒凝心脉,心脏易缺血

中医理论认为:“百病在瘀,瘀则病,病则通,通则祛病。”冬季寒冷,人体阳气弱,这种天气易导致血脉凝结,更加重了血瘀。血液是生命的源泉,人体器官由血液滋养,哪里血供不上去哪里就会“闹罢工”。

心脏供血不足心脏跳不动,人会缺氧没劲、心悸气短、胸闷胸痛。总觉得气压低、喘不过气,不断拔气才舒服。心脏泵血不够还会导致全身供血不足,人会失眠、反应迟钝、记性差。还有人行动失调,走路双腿直打晃。心肌缺血患者做什么都没状态,干什么都打蔫,还要长期面临走向心衰的风险。(羊晚)

结核病防治专栏

家中出现结核病患者该如何应对

当家中出现了结核病患者时,往往会出现一片惊慌,不知所措,唯恐家庭其他成员被传染上,这时,应做到以下几点,才能确保家庭成员的安全。

1首先应弄明白家庭其他成员是否已感染上结核病。肺结核传染性的大小取决于患者是否排菌、排菌量的多少、排菌时间的长短、密切接触的程度。因家庭成员接触最密切,被传染的可能性最大,特别是儿童(儿童机体抵抗力较低,容易感染上结核病)。当家中出现了结核病患者时,特别是排菌患者时,家庭其他成员应及时到结核病防治机构就诊检查,以便早发现、早治疗。

2承担起家庭督导员的责任。要想使患者尽快不排菌、早一点不传染,最有效的方法是强有力的抗结核治疗。有报道说结核病患者经过正规有效的抗结核治疗后半个月左右,痰内的结核杆菌就被大量杀灭,传染性就变得很小。结核病的疗程长,服药次数多,患者易忘记服药,特别是症状轻、病情好转症状消失或老年人、儿童。因此,家庭的每一个成员都应督促患者按时服药、定期复查,才能使患者早日痊愈、停止排菌、减少传播,保护其他成员不被感染。

3做好患者的护理工作。包括生活护理和心理护理。结核病是一种慢性消耗性疾病,需要加强营养,提高机体对疾病的抵抗力。同时结核病的疗效和情绪有很大的关系,患者往往有思想压力,家庭成员不能歧视患者,应给予更多的关心、同情和照顾,帮助他们解除思想顾虑,积极配合医生进行治疗,尽快恢复健康。(市第三人民医院 张彦娜)



市医学会介入治疗专业第二次代表大会召开

12月16日上午,市医学会介入治疗专业第二次代表大会暨学术研讨会召开。市二院介入科主任曹坤利当选新一届委员会主任委员。大会邀请了河南省肿瘤医院、郑大一附院等省内知名专家进行了新技术、新项目的专题学术讲座,为提高我市介入专业的诊疗水平起到了积极作用。★ 李莹 摄

服药即卧 易伤食道

本报讯 许多人习惯吃完药马上躺下或立即入睡,认为这样有助于药物吸收。对此,药监部门提示,尤其在饮水量又少时,这样做往往会使药物粘在食管上,引起食道损伤。

太原市药监局提示:一些患有药物性食管溃疡者都曾在睡前服用过胶囊类药物,如抗生素胶囊、感冒胶囊等。这些药物具有一定的刺激性、腐蚀性,如果在食道停留时间过长,易致食道溃疡。

正确的做法是:服药时应取坐位或站立,用适量温开水送服,服后不要立即仰卧,而应稍停留片刻,利用药物自身重力作用使其快速通过食道,以免在食管内滞留延缓药物作用及损伤食道黏膜。

同时,服药前应仔细阅读药品说明书,如无特别注明、医生无特别交代,最好活动数分钟再入睡。如果服药后感觉药物堵塞在食道中,且不舒服感觉持续较长,则应立即就医。(刘翔霄)

男子跑步“跑断”小腿肌肉 冬天健身要当心

本报讯 近日,辽宁丹东的张先生在自家小区的地下车库慢跑运动,想不到小腿肚子上的一块粗大的肌肉竟突然“跑断了”。接诊的医生表示,运动造成韧带撕裂、肌肉拉伤、跟腱断裂的情况比较常见,但造成肌肉自发性断裂的情况很少遇到。究其原因,主要是天气寒冷、热身不足,因此,冬季中老年人运动应格外注意。

沈阳军区总医院整形外科医师张权介绍,因为运动中天气较

为寒冷,身体又没有充分的预热,导致突发性肌肉损伤,这样的情况在冬季很常见。临床上接诊的运动伤患者,大多是进行压筋类的运动造成韧带撕裂,或者进行剧烈的跑跳、打羽毛球爆发性弹跳时,跟腱容易自发断裂。“其实20来岁的年轻人,自发性肌肉损伤比较少。而三四十岁的人群,由于年龄逐渐增长,身体逐渐僵硬,不再像年轻时那么灵活柔韧。因此,做运动之前一定要充

分热身,避免过于剧烈的拉伸、跑跳等。”

山西医科大学第一医院骨科主任韩树峰指出,安全的健身要学会先热身后冷身。人体的机能从安静状态到工作状态,需要有个过程,从运动状态恢复到安静状态也需要过程,这个过程也是逐渐的。他建议,剧烈运动前,必须做热身运动,也叫准备活动。通常情况下,准备运动10分钟左右,可以通过慢跑、伸展上肢、腰

部前屈后伸、转腰、下蹲起等动作,让肌肉血液循环加速,迅速进入运动状态。

剧烈运动后,不要立即停下来,要进行“软着陆”,逐渐降低运动速度,继续进行一些慢节奏的放松运动和按摩,可减少运动后的肌肉酸痛,使人体机能更好地恢复,建议坚持10分钟左右。使身体从“热”的状态“冷却”下来,以避免出现心慌、胸憋、头晕、眼花等不适。(人民)