

春季养生 六要为常

春季天气由寒冷转为暖和,人体要适应这种气候变化,就要注意养生,那么春天如何“生”出健康来呢?北京中医医院主任医师李乾构认为,春季养生,六要为常才能“生”出健康。

一、衣要下厚上薄。“春捂秋冻不生杂病”。春天阳气生发,人体体表腠理开始打开,抵抗寒气的能力减弱,而初春天气变化较大,乍暖还寒,所以,天气开始变暖时不当马上脱去棉衣,尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。李乾构提醒,年轻人穿衣也要下厚上薄,注意对颈、膝、足等部位的保暖。

二、眠要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达,提倡的是早睡早起,规律起居。晚上11时之前上床休息,早晨到户外散散步,放松身心,摆脱倦怠思睡的心理,主动调心摄神与自然顺应,达到神采奕奕、精力充沛的状态。

三、食要少酸多辛。据《千金要方》讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”李乾构说,早春阳气初生,饮食应当适当增加甘辛温性的食物。辛甘食物可帮助发散阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、参、附子等,以免阳气生发太过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入,如海鱼、虾、螃蟹等,否则可能导致人体阳气生发不及,郁结在内,气机不畅,而生病变。

四、动要适当舒展。适应春季生发之气,适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新,从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的:伸懒腰时要使身体尽量舒展,配合有节律的呼吸运动,伸展时,全身肌肉都要用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气,这样效



资料图片

果会更好。

五、志要常达戒怒。中医讲春天属木,与肝相应,肝在生理上主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒,忌心气抑郁不展,要保持心境平和恬淡畅达,心胸豁达乐观。借立春自热阳气上升之机,适当地调摄情志,使人体阳气由胸中主动得以宣达。

六、脚要常泡以祛寒。晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。李乾构说,泡脚需要注意方法:以温水慢慢加热,千万不能一下水烫得要命,这样会把寒气逼回体内;泡30分左右,身体觉得暖洋洋即可,不能图一时之快大汗淋漓,导致伤津耗气,反于体有害。

(王君平)

血栓的4个信号

血栓是严重威胁健康的一种常见慢性病,尤其是老年人,更要随时提防血栓的发生。以下4个现象,很可能是血栓的征兆,一旦发现,要尽快去医院检查。

睡觉时流口水。很多人都不把睡觉流口水当回事,甚至以为是正常现象。不过,如果老年人经常在睡觉时流口水,且口水总朝一个方向流,那就要提高警惕了。血栓可造成咽喉部位的一些肌肉功能失调,睡梦中人体失去对肌肉的主动控制,口水就流出来了。

不时晕厥。这也是血栓患者中较常见的一种状况,早晨起床时多发,每天可发生一次或多次。这种情况要考虑血栓的可能,特别是一天之中多次晕厥的老年人,要尽快去医院确定病因。

四肢麻木。不少血栓患者都会感到不同程度的四肢发麻,但常常误认为只是坐太久了或者睡觉压到胳膊、腿了。但其实,腿麻很可能意味着血栓堵塞了血管,影响了神经的血液和营养供应,导致神经功能受损。

胸闷。因受伤或手术等原因长期卧床的患者,恢复期常有胸闷或胸痛发生。不少老年人因年高体弱,长期不运动、卧床静养,也容易有此现象。长期卧床的危险性在于,血液容易进入高凝状态,继而形成血栓,并且随时有可能掉落,再随着血液流入肺部。胸闷、胸痛就说明可能有栓子卡在肺里了,需要尽快处理,否则会有生命危险。(新玉玲)

解放军152医院举行脑卒中优惠预查活动

□记者 魏应钦

本报讯 脑卒中是脑出血和脑梗死的统称,其病程隐匿,平时可无症状或症状轻微而被忽视,一旦发病,进展急骤,救治的黄金时间短暂,错过最佳治疗时机大多数会遗留偏瘫、失语等终身残疾甚至危及生命,给家庭和社会带来极大负担。为此,解放军152医院神经外科开展为期两年的优惠性预查活动,旨在筛查出高危人群并给予必要的后续治疗规划,纠正高风险人群的不良生活习惯并指导动态的体检检查。

该科主任张龙介绍说,随着我国老龄人口增多和快节奏生活方式的改变,脑卒中的发病率逐年增高,并呈现明显的低龄化趋势,30多岁的脑出血在临床时常可见。脑卒中有以下9大危险因素:1.年龄。

脑卒中的发病率、患病率、死亡率均随着年龄增长而增高,尤其以55-75岁更加明显。2.家族史。有家族性脑血管病史、高血压病史的家族成员患病率明显增加。3.长期高血压或低血压。4.频发的一过性脑缺血或长期服用抗血小板凝集药物,如阿司匹林、双嘧达莫等。5.房颤、风湿性心脏瓣膜疾病、冠心病等心脏病。6.糖尿病。7.高脂血症。8.长期吸烟、酗酒,过多食用盐、肉类及含饱和脂肪酸的动物油等不良生活习惯。9.肥胖体质。

“对抗脑卒中唯一的有力武器就是预防。”张龙说,人们在中老年期对自己血脂、血糖及脑血管进行必要的检查了解,可及时采取相应的纠正性治疗或调整自己的生活方式,将会避免或延迟卒中事件的发生。解放军152医院神经外科在颅脑及

椎管肿瘤、脑血管病、颅脑及椎管外伤、三叉神经痛及面肌痉挛等疾病治疗方面优势明显。本次优惠筛查活动的具体内容为:1.预查对象:45-75岁,尤其有家族遗传性高血压、高血脂、高血糖人群。2.检查程序:(1)拟检查的市民在前一日电话预约(每天限15人);(2)检查当日空腹,在门诊导医帮助下用电脑绑定本人身份证;(3)到神经外科门诊挂专家号,并开出特殊检查申请单。3.检查项目:(1)测身高、体重和血压;(2)3T磁共振(目前世界上最先进的设备,无须造影剂,无放射损害)脑动脉血管成像;(3)采血化验:血脂4项,血糖3项。4.检查费用:半价优惠后共计404.9元(可刷社保卡)。

咨询、预约联系电话:0375-3843420、3843158。

孩子积食的7种表现

中医所说的积食即“积滞”,“积”为堆积,“滞”为停滞。积食是由于乳食喂养不当,食停中脘,积而不化,气滞不行所形成的一种胃肠病症。通常表现为不思乳食,脘腹胀满,暖气酸腐,甚至吐泻酸臭乳食或便秘,与现代医学中的消化功能紊乱、功能性消化不良类似。

积食若经久不愈会影响孩子的营养和生长发育,家长需予以重视。孩子积食的表现多种多样,一般来说有7个身体信号值得注意。

1.口中异味 孩子口中气味变得难闻,甚至出现呕吐,呕吐物为酸臭的未消化食物。

2.大便臭秽 大便有腐败的臭鸡蛋气味。

3.大便异常 有的孩子大便次数增多,但粘腻不爽,会粘马桶,肚子胀,排气比平时多;有的孩子出现便秘现象,排便间隔时间延长,大便质硬,排便困难。

4.食欲紊乱 在积食初期,孩子往往表现为食欲减退,不想吃东西。积食时间一长,孩子可能会肚子饿,吃完又觉得腹胀或肚痛,反反复复。

5.睡眠不实 积食的孩子晚上睡觉容易翻来滚去,或者喜欢趴着睡、夜间磨牙、流口水、说梦话等。低龄孩子还会哭闹、惊醒。这就是中医所讲的“胃不和则卧不安”。

6.局部变红 孩子积食后,食物在体内积滞化热容易导致脸颊发红,这种发红多位于右侧颧骨部,就像抹了腮红。另外,有的孩子嘴唇也可能红得像涂了口红。

7.舌苔变厚 家长可以每天观察孩子的舌苔,如果发现孩子舌头的中间部分有一块厚舌苔,或整个舌头的舌苔都变厚、变腻,则积食的可能性很大。

为避免孩子积食,家长要根据孩子所处的年龄段和消化能力进行合理喂养,遵循进

食定时、定量,食物易消化并富含营养的原则。对于年幼的孩子,可以适当增加进餐次数;对于脾胃虚弱的孩子,则少吃肥甘厚味及生冷食物;对于已经积食的孩子,无论是食物总量还是“高油脂、高蛋白、高糖”的“三高”食物都要随之减少,以减轻消化系统负担,积食缓解后也不要急于“进补”,需逐渐恢复正常饮食。另外,家长要督促孩子多饮水,加快新陈代谢,帮助食物消化、营养运输和废物排泄,同时辅以适当锻炼,增加胃肠道蠕动,促进排便。

一般积食可以通过调整孩子的生活及饮食方式得到改善,若症状仍然持续并加重,则建议带孩子到医院就诊。目前,应对小儿积食,很多医院都开展了小儿按摩治疗。由于按摩对于手法操作的专业性要求较高,建议家长在医生的指导下进行操作。

(京报)

维生素D有助降低患癌风险

本报讯 一个国际研究团队以日本成年人为对象开展的一项大型调查发现,人体维持较高的维生素D水平,可能有助降低罹患包括肝癌在内多种癌症的风险。

多晒太阳有助人体产生维生素D。这种关键维生素对健康有诸多益处,比如帮助身体维持钙的水平,以保证骨骼、牙齿、肌肉等的健康。

而近年来,医学研究领域有越来越多证据表明,维生素D可能还有助于抵抗一些慢性病,包括一些癌症。但此前,大多数的此类研究都在欧洲和美洲国家的人群中开展,针对亚洲人群的类型调查十分有限。

研究团队在新一期《英国医学杂志》上介绍,他们分析了日本一项大型公共卫生调查的数据,涉及年龄在40岁至69岁的约337万名男女。

在调查之初,这些人提供了医疗史、饮食习惯、生活方式等个人信息,并提供血样用于测量体内维生素D水平。

在为期16年的跟踪调查期间,该调查群体中共新发现3301例癌症病例。分析发现,剔除年龄、吸烟、饮酒、肥胖等几项已知的患癌风险影响因素后,调查对象体内的维生素D水平高,其总体患癌风险下降约20%,在患肝癌的风险方面这种关系体现尤其明显(下降30%至50%)。不过,在肺癌和前列腺癌方面,并未发现维生素D与降低患癌风险存在任何关联。

研究人员说,之前医学研究界就有“维生素D可能有助预防癌症”的说法,此次来自亚洲人群的大规模调查佐证了这一观点。不过,他们的研究也发现,维生素D水平也存在“天花板效应”,即超过一定水平后,也不会再有额外益处。因此,研究人员表示,未来还需更多研究来确定出一个理想的维生素D区间水平,以帮助达到最佳的防癌效果。

(新华)