

秋季话养生

●市中医院治未病预防保健体检中心副主任中医师 李宏军

秋季是气候从酷热的盛夏到寒冷的严冬之间的过渡时期。根据我国传统历法,每年的秋季是从阴历七月开始,至九月结束。这三个月里前后的温差变化较大,此时人体需要及时适应外界变化的特点,为保持身体健康顺利过冬做好必要的准备。

在经历了一个酷热夏季的长养之后,万物的繁茂开始逐渐敛藏。人体也开始了阳气渐收、阴精渐长的过程。而对秋季人体功能起着主导作用的脏腑,则是肺脏。在天高气爽的天气里,适当地活动身体,打太极、游玩、赏花、登山;保持内心宁静,情绪乐观、舒畅胸怀,抛开一切烦恼,避免悲伤情绪;饮食上以甘酸、清润为主,以达到益肺、润肺的效果,也就是《黄帝内经》中所说的“此秋气之应,养收之道也”。

个体化调养方案之饮食调养

《遵生八笺》中说:“当秋之时,饮食之味宜减辛增酸以养肝气。”秋天中充满肃杀之气,酸味食物可以顺应天时帮助气血收敛,为脏腑补充津液,并且酸味入肝,有助于滋养肝阴,柔和肝气。此外辛味食物发散泻肺,而秋天宜收不宜散,所以此类食物应尽量少吃。秋季的养生原则就是:适当增加酸味食物,减少辛辣食物的摄入。

养生食材

苹果

《滇南本草》记载:“苹果味甘、香,食之生津,久服轻身延年,黑发。调营卫,止寒

热。”阴虚体质的人适量食用苹果,利用其味甘而能补益、生津的作用,补充体内不足的阴液,从而缓解体内阴液不足而引起的形体消瘦、头晕目眩、口燥咽干、眼目干涩、心慌失眠、五心烦热、潮热盗汗、两颧发红、耳鸣、腰酸等症状。

具体做法:苹果的食用方法很多,可做鲜果直接食用,亦可做菜、煲汤用。对于阴虚体质的人建议食用鲜果或者与枸杞、银耳等煲汤食用,以增强滋阴的功效。

注意事项:儿童不可过多食用,以免导致消化不良。

蜂蜜

《本草纲目》记载:“蜂蜜性味甘平。主安五脏诸不足,除众病,和百药。久服强志轻身不饥不老,延年神仙。和营卫,润脏腑。清热润燥。”这里所说的润脏腑、清热润燥的作用指的就是蜂蜜能够滋阴清热,阴虚体质的人适量食用蜂蜜,能够补充体内不足的阴津,从而缓解因体内阴津不足引起的形体消瘦、口燥咽干、心慌失眠、五心烦热、潮热盗汗、两颧发红、耳鸣、腰酸等不适。

具体做法:在秋季食用蜂蜜效果最佳,且最好在晨起时服用。新鲜蜂蜜可直接服用,也可加入温水服用,但绝不可用开水冲或高温蒸煮。一般在饭前1至1.5小时或饭后2至3小时食用比较适宜。

注意事项:痰湿、湿热、肠滑腹泻之人及糖尿病患者不宜食之;不可与生葱、大蒜、豆腐和韭菜同食。



养生茶

生地茶

具体做法:用5克生地的煎煮液和3克绿茶一起泡茶饮用,冲饮至味淡。

功效:滋阴养血。

养生粥

黄精粥

具体做法:将25克黄精(或50克鲜黄精)加水煎取浓汁,去渣。将100克粳米洗净,连同煎汁放砂锅内,加适量水,用大火煮沸后改为小火,煮约30分钟,用糖调味即可。

功效:补中益气,滋肾润肺。

养生汤

枸杞红枣乌鸡汤

具体做法:将乌鸡洗净,去毛及内脏,放入沸水中滚5分钟,捞起沥干水。40克枸杞用温水浸透。鸡入锅,水开撇去浮沫,加入20枚红枣、2片生姜及枸杞大火煮开,小火慢炖两个半到三个小时。

功效:滋阴养肝补血。

饮食禁忌:阴虚体质的人宜少食油腻、辛辣、性味温热等易损伤人体阴液的食物,如油炸物、辣椒、花椒、韭菜、桂圆、荔枝、虾、羊肉等。

(李莹整理)

千人自驾游亳州!

“豫驾亳州 畅享自游”22日首发

由河南千秀旅游、平顶山喜来游旅行社及本报旅游工作室联合推出的“豫驾亳州 畅享自游”自驾游平顶山站本周末首发。据了解,本次活动自“豫驾亳州 畅享自游”亳州自驾游套票发布后的我市首次产品体验。售价仅98元的亳州二日游自驾游套票包含亳州市9个景区门票、1晚酒店住宿及早餐,节假日可以正常使用,有效期截至今年12月31日。此外,还可自愿领取养生花茶及价值98元白酒1瓶。其中9个景点为:国家重点文物保护单位花戏楼、张园、曹氏墓、华佗纪念馆、华祖庵、古钱庄、建筑南京巷、钱庄,国内发现历史最早、规模最大的地下军事战道曹操地下运兵道,三国历史文化展馆魏武祠,道教圣地陈抟庙以及“老子宫观”道德中宫等。

喜来游旅行社总经理董俊杰表示,本次活动旨在带给热爱自驾出行的游客更好的出行体验,切实解决自驾游人群住宿

难、房价贵等出行痛点,同时实现两地旅游资源整合、市场共建,为两地旅游业的合作共赢打下坚实的基础。在本次活动筹备过程中,我们规划出最优的游玩线路,优选酒店安排住宿,并为参与的车友提供全程免费领队服务,力求使自驾游亳州的套票产品体验度达到最大化。

据悉,“豫驾亳州 畅享自游”自驾游套票得到亳州市政府的大力支持,并给予大力度的政府补贴。自驾游首发将会让参与活动的游客感受到亳州的独特魅力和市场热度,活动组织者表示将筹划更多的自驾游亳州活动,力求每一位游客都能感受到魅力亳州的精彩与热情。

本次活动购买自驾套票:98元/套,带车自驾的车主自愿让出多余座位的,每安排一位补贴100元,无车人员198元/人。咨询电话:4949979 18603754077 17703750133。地址:平顶山日报社广告中心营业厅旅游工作室。(王伟伟)



市中医院神经外科

三叉神经痛规范化治疗 让患者获益

本报讯 手术前,他的脸上愁云密布,茶不思饭不想,不敢刷牙洗脸,连吃饭都成问题,两个月瘦了13斤。手术后,从麻醉中醒来,他摸着已经不再疼痛的右侧面颊,感叹道:“太得劲了,不疼了。”曾经饱受三叉神经痛折磨的杨先生在中医院神经外科接受了“三叉神经痛微球囊压迫术”后,疼痛完全消失,又满怀信心地回归了正常生活。

说起患三叉神经痛的苦痛经历,家住新华区的47岁杨先生苦不堪言。在毫无诱因的情况下,他的右侧面颊部位反复发刀割似的疼痛数月之久。每次发作时持续时间数秒钟甚至几十分钟,一天内发作好多次,就连刷牙或者轻轻触摸面部也会引起发作。他曾口服药物治疗,但因药物过敏而放弃,常常疼得彻夜难眠,说话吃饭都成问题,两个月瘦了13斤。

在病魔的折磨下,杨先生打听到市中医院神经外科开展“三叉神经痛微球囊压迫术”技术能治愈三叉神经痛后,他抱着一丝希望找到了科室主任冯树贵。根据患者描述的情况,冯树贵科学评估了他两侧三叉神经各个分支范围感觉情形,咀嚼和张口功能,眼球活动功能和脑神经的功能;结合磁共振检查排除了后颅窝脑干病变或颅底肿瘤,最终明确诊断其为三叉神经痛,于是决定采取经皮穿刺球囊压迫半月神经节治疗三叉神经痛。

在以前,对于三叉神经痛,患者不得不接受开颅手术,接受“三叉神经微血管减压术”,虽然效果不错,但开颅手术及其风险又是很多患者难以接受的。而经皮穿刺球囊压迫半

月神经节只需要短暂的全身麻醉,送入球囊后压迫三叉神经半月节数分钟即可,整个手术过程病人感受不到任何痛苦。对于医生提出的方案,杨先生和家人欣然接受。

经周密术前准备,手术团队从患者患侧口角旁经过皮肤插入穿刺针,在X光线透视引导下,通过鞘管将一个微球囊导入三叉神经的半月节,然后缓慢注入对比造影剂充盈球囊,再通过扩张的微球囊将神经纤维压迫,从而阻断三叉神经感觉根传导功能,以达到解除三叉神经痛的效果。手术穿刺针精准到位,仅有针尖大小的微创切口,手术过程十余分钟。杨先生麻醉清醒后返回病房,疼痛即刻消失了。

据冯树贵介绍,当天,共完成两例经皮穿刺球囊压迫半月神经节治疗三叉神经痛,科室规范化、无痛、创伤小的治疗技术深受三叉神经痛患者的信赖。

目前,市中医院神经外科开展的“经皮穿刺球囊压迫半月神经节治疗三叉神经痛”技术,只在全国大型综合性医院开展但为数不多。此技术具有微创、无痛、复发率低的特点,适合各种三叉神经痛患者。该院此技术的应用,标志着我市神经外科在神经痛的神经综合治疗方面迈上了又一新台阶。与此同时,经皮射频热凝治疗(RFT)、经皮球囊压迫治疗(PBC)、微血管减压术(MVD)作为治疗三叉神经痛的三驾马车,各有千秋,互补互助,这三种方法已经在市中医院综合开展,其一站式治疗方法,可以为患者提供个性化的治疗,填补了我市三叉神经综合治疗领域的一项空白。