

健康知识

“春节综合征”怎么破解

◎卜庆萍 文/图



春节期间频繁的聚餐饮酒

春节长假结束,和家人朋友分别,回到工作岗位,你却感觉身体无法回归了。不少人感觉长假过后仿佛得了怪病,出现各种生理或心理不适,这就是所谓的“春节综合征”。如何避免“春节综合征”,减少由此带来的影响?下面请专家来把脉开方。

症状一:

肠胃不适 容易积食

处方:选择养胃促消化的食物

春节期间走亲串友避免不了频繁的聚餐饮酒。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现问題,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。很多维生素是预防慢病发生的重要因素,比如维生素D缺乏可能增加癌症、心脏病等疾病风险。此外,进食过多的高脂肪高蛋白食物,导致胃

肠道的负担较重,容易出现积食、放臭屁的现象。

专家建议:

第一,每日晨起空腹一杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素,可以加少量蜂蜜、食盐,根据个人喜好而定。

第二,节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入大增,如果消化不良,就会使毒素停留在肠道被重新吸收,给健康造成巨大危害。我们可以在节后选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。

第三,坚持“少盐、少油”原则,以蒸、煮、炖等烹调方法,少食多餐,食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜,可用抗溃疡药类,如胃达喜、胃舒平等药物。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。每天下午三点左右为自己补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

症状二:

睡眠紊乱 精神萎靡

处方:创造一个良好的睡眠环境

春节,对于大多数人来说,千里迢迢,长途奔波,亲朋好友欢聚一堂,迎来送往,不分昼夜,睡眠不足。节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振等症状。

专家建议,参考“睡眠健康新五点”的原则,为自己创造一个良好的睡眠环境,缓解睡眠紊乱和疲劳。1.在窗帘上加个遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡眠质量。2.放舒缓的轻音乐或者是英语光盘。3.睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情。可以适当做点轻柔活动,比如瑜珈动作,或床上体操,让大脑放松下来。4.白天尽量不要喝咖啡和茶,不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物,如果实在想喝,避免下午5点以后喝。5.尽量早休息,在固定的时间躺

到床上。睡前半小时不吃东西,不喝大量水,睡前去卫生间,避免起夜的干扰。6.提前1—2小时喝一小杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。7.睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,放上精油、生姜和薰衣草,可以让身体和大脑放松。

随着气温回升,不妨增加户外活动的时时间,不仅可以加快血液循环,还有利肝肺气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,如游泳、瑜伽、跳操,老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极、踢毽子等。每天1次,每次持续20—30分钟,以运动后疲劳感于10—20分钟内消失为宜。

症状三:

腰酸背痛 浑身不适

处方:按照身体时间节奏来安排作息

春节过后,开始了规律的上班工作,稍微坐时间久一点,就腰酸背痛,脖子僵硬,腿脚发酸。工作后回到家,觉得浑身不适,跟平时运动过后的疲劳感觉还不太一样,休息一晚上,第二天恢复得也不是很好。

专家建议,尽快按照原来正常的上班节奏来安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,如晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分的休息;早晨5点到7点是手阳明大肠经的气血循环旺盛的时间点,养成这个时间点排便有利于肠道功能正常运行,诸如此类。总之就是建议按照身体时间节奏来安排作息,让各系统能够恢复正常运行节奏,腰酸背痛、浑身不适等症就能够尽快缓解。

此外,可以采取一些针对性的锻炼方法,比如在工作时症状明显的状态下进行锻炼,简易的方式就是保持身体直立,双手用力叉腰,脖子后仰,双肩后收,逐渐加大力度和后曲的角度。这些操作比较灵活,能快速缓解腰背酸痛,再结合规律作息和饮食,会很快恢复到理想状态。

养生之道



中药药箱

如今,很多人家中都会有个小药箱,里面放一些治头痛发热的常用药,或者还有一些药油之类的,以备不时之需。在大家的概念里,小药箱里面的药都应该是一些见效奇快的西药,比如止痛药、退烧药等。其实我们家里也可以常备一些中草药,它们调理身体,解决一些小问题的能力,有时甚至不是某些西药可以媲美的。以下推荐几种中药,它们不仅易于保存,而且疗效确切。

说到常备药,当然要首推生姜。生姜味辛性温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。如果家里人淋雨受了凉,喷嚏连连,这时可以不用给他服治感冒的西药,切几片生姜,加点红糖煮水喝,感冒症状很快就能缓解。

生姜还有一个很多人都不知道的作用,就是止呕。大多数的呕吐,尤其是妊娠呕吐,一杯生姜汁(或煮姜水),就能让人“缓过来”,既有效,又安全。不过,需要注意的是,生姜较温,阴虚内热体质的人不宜使用。

枸杞子味甘性平,具有滋肾润肺、补肝明目等功效。若家中有慢性萎缩性胃炎患者,可取枸杞子适量,用清水洗净、烘干、打碎、分装,每天取20克,分2次于空腹时服,2个月为1个疗程,服药期间停服其他中西药;若家中老人有夜间口干症,可取枸杞子30克,用清水洗净,于睡前嚼服,一般10天后即可见效;对于男性不育症患者来说,可取枸杞子15克,用清水洗净,于每晚嚼细咽下,2个月为1个疗程,服药期间适当戒房事。

玉米须味甘性平,具有利尿清热、平肝利胆的作用。可取干燥玉米须50克,加温水600毫升,用文火煎煮20—30分钟,待药液煮至300—400毫升时,去渣取汁,于每日1次或分次服;齿龈出血患者,可取玉米须50克,置于保温瓶中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟左右,1日内分数次服,每日1剂,7日为1个疗程;糖尿病患者,可取玉米须30克,水煎,每日1剂,分早晚2次服,一般2—4个月即可见效。

艾叶味苦、辛,性温,具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒、安胎的作用。因风寒所致的咳嗽,可采用艾叶熏脚的方法,具体方法是:取艾叶适量,放入沸水中煎煮15分钟,去渣取汁,把药液倒入盆内,先熏后洗双脚;当皮肤出现丹肿状态时,可取艾条1根,点燃一端,距患处3—5厘米进行熏灸,在熏灸过程中,艾条应以丹肿为中心缓慢旋转,灸至丹肿及周围皮肤出现明显红晕,患者感觉微烫为止,每日1次,每次10分钟;经常胃痛的人,可取艾叶适量,洗净、切碎,打入鸡蛋一起搅拌均匀,在锅里放入植物油,待油烧热后将艾叶蛋液放入,炒至半熟,加清水适量煮沸即可,待温度适宜时,渣水共服,每日3次。

生地黄味甘、苦,性寒,具有清热凉血、养阴生津的作用。经常便秘的人,不妨喝1杯生地黄蜂蜜水。具体方法是:取生地黄适量,加水煮30分钟,待药液稍凉后加蜂蜜2勺搅拌均匀,一般喝完后5—10分钟即可见效。

有些中药家中药箱须常备

◎张洪军 文/图

山药又叫淮山药,它味甘性平,有益气养阴、补脾肺肾的作用。小孩子脾胃虚弱,老是没有胃口吃饭,而且还时不时腹泻,平时多让他吃点山药再好不过了。山药对老人家肺气虚引起的慢性咳嗽、气促、肾气虚引起的腰腿酸软、夜尿较频等都有一定的作用。山药的特点是药性平和,可作为食品长期食用(煲汤、煮粥味道都很不错)。对于病后身体虚弱、需长期营养调补的人来说,山药更是“质优价廉”的补品。即使是平时“虚不受补”的人,进食山药也不会出现“热气”的情况。

苡仁又叫薏米,它味甘、淡,性微寒,有利水渗湿、健脾、清热排脓的作用。“湿气”较重的季节里,大家可以用它来煮汤帮助祛湿。要注意的是,苡仁虽然有健脾作用,但它毕竟偏凉,所以平时怕冷的阳虚体质者不宜长期服用。

西洋参又叫花旗参,它味苦、微甘,性寒,有补气养阴、清热生津的作用。熬夜后,觉得口干目眩、咽痛咳嗽,一杯西洋参茶就可以让口舌生津。不得不说的是,西洋参性寒,脾胃虚弱的人是不宜多吃的,否则不仅不能补养身体,反而会对身体造成损伤。

阿胶味甘、性平,有补血止血、滋阴润肺的作用。手术(外伤)大出血后,甚至月经后,吃点阿胶可以起到补血的作用。另外,阿胶对各种出血,尤其是妇女月经过多、崩漏等有良好的止血作用。阿胶性黏腻,脾胃虚弱的人服用后可能会有消化不良的感觉。

陈皮味辛、苦,性温,有理气、调中、祛湿、化痰的作用,可用于治疗脾胃气滞引起的胃痛、嗝气、恶心、呕吐等。平常老是咳嗽、痰液稀白的患者,用陈皮泡水喝也有很好的化痰止咳作用。

菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、解毒、明目的功效。热伤风、肝火盛引起的头晕头痛、目赤肿痛,可选择泡杯菊花茶喝,症状会有所减轻。

金银花味甘、性寒,有很好的清热解毒功效。金银花和菊花的性味有点相似,但它有更好的解毒作用。咽喉肿痛、热毒泻痢用金银花煎水代茶喝,不消一日,症状就会有很大的改善。

丹参味苦,性微寒,有活血化瘀、凉血消痛、养血安神的作用。中医有“一味丹参,功同四物(指有活血作用的四物汤)”之说,可见丹参活血效果非常好。丹参可用于冠心病、脑梗塞后遗症等疾病的长期调理治疗,对于血瘀引起的痛经、腹痛等也有一定的疗效。

麦芽味甘性平,有消食和中的作用,对于饮食停滞、消化不良等有很好的疗效。儿童消化不良,用麦芽煮水代茶饮,一方面能迅速解决问题,另一方面对孩子的身体也没有损伤,何乐而不为?此外,麦芽还有回乳的作用,妇女断乳时,可用其煎水服用。

您对核酸检测知曉多少

◎钱琦

健康知识

相信大多数人都是第一次做核酸检测,难免会有不少想要知道的事,那么就一起往下看吧!

做核酸检测之前,最好在网先进行预约,这样既可以节省时间也可以避免到现场挂号,尽量减少人群聚集,降低风险。目前的网上预约方式为:在微信小程序中搜索“国务院客户端”,进入后点击“核酸检测机构”,根据自己所在地区查询可预约核酸检测的机构,再通过拨打机构电话进行预约。

核酸检测在采集标本时会用到咽拭子,在采集时,棉签刺激咽后壁,可能会出现干呕、呛咳的情况,所以在采样前2小时应避免进食,采样前30分钟不吸烟、不喝酒、不喝水、不嚼口香糖。

在去往核酸检测机构前,应注意自己是否带好了手机、身份证或户口本,并且,为降低到医院交叉感染的风险,检测者必需正确佩戴口罩,尽可能准备一个备用口罩。

排队时,所有等候人员要保持1米以上的距离,避免交谈。

临检时,应减少吞咽、清嗓子动作。检测时,如出现鼻部酸痒感刺激打喷嚏,应立即用备好的纸巾或手肘进行遮挡。

检测完毕,在第一时间了解核酸检测结果出具的时间后,应尽量做到及时离开现场,并在规定时间内领取报告。

目前的核酸检测采用咽拭子检测,其中包括口咽拭子采样和鼻咽拭子采样两种方式。

口咽拭子采样是在咽喉部位用棉签涂擦,刷取咽喉部位上皮细胞的检测。受检测者只需头向后仰,张口发出“啊——”的声音就可以了,检测过程并没有创伤风险,是非常安全的

检测。不过在检测过程中可能会出现刺激性的干咳、恶心、呕吐等不适症状,不过这些不适症状通常只会维持半分钟到两分钟,就可以完全缓解。检测者可配合采集人员尽量放松、深呼吸,以缓解不适感。

鼻咽拭子采样是将一根细棉签深入鼻孔,从下鼻道深入抵达鼻咽后壁,然后捻转棉签取样。棉签进入鼻腔的深度约为鼻尖到耳垂的距离。在采集鼻咽拭子前,检测者应告知采集人员是否有鼻中隔弯曲或鼻腔手术史。在鼻咽拭子采集完成后,少数检测者可能会出现少量鼻腔出血,一般不需要特殊处理,如出血量较多则需要及时到医院进行处理。

核酸检测的“假阳性”是指患者本来没感染新冠病毒,但核酸检测出现阳性结果。此“假阳性”的出现通常是由于实验室检测过程中,标本间的交叉污染或实验室核酸污染造成的。在技术层面上讲,只要实验室严格落实质控工作,就能避免“假阳性”的产生。

核酸检测的“假阴性”是指从患者的临床症状、肺部影像学结果甚至流行病学史都支持为新冠肺炎,但患者病毒核酸检测结果为“阴性”,检测结果与临床不符。通常“假阴性”产生的原因为病毒入侵人体初期,人体内病毒量尚未达到可检测的程度。在病毒潜伏期、轻度症状、严重症状的不同时期,人体的不同部位(如鼻咽部、口咽部、气管、支气管和肺部)的病毒载量会存在差异。所以,采样时机和采样部位的不同,都可能导致所采集的标本中没有足够量的病毒。

不过,“假阳性”与“假阴性”情况发生的概率极低,检测者不需担心。

养生堂



老年人健康过春节

◎钱伟 文/图

疫情还未完全控制,作为更容易被病毒“盯”上的老年人,由于抵抗力弱、基础疾病多,这个春节就更要多加注意自己的健康状况。

过度疲劳易诱发心脑血管病。节日期间很容易打破平日的规律,如果疏于休息,劳累过度,常常会诱发心脑血管疾病,比如高血压、心肌梗死、脑出血等。因此特别是有心脑血管疾病的老年人,一定要根据自身健康状况,合理安排作息时间,切莫通宵达旦地娱乐;也不宜参加“嗨歌”这样太过激烈的娱乐活动。

许多疾病都与饮食不当直接相关。暴食后消化器官负担加重,血液过多集中在胃肠,心脑血管等重要器官相应缺血,易诱发心绞痛等心脑血管疾病;高脂饮食加上过度饮酒还易导致急性胰腺炎,不洁饮食可能引起急性胃肠炎;未控制血糖的糖尿病患者高糖饮食可能引起糖尿病酮症酸中毒;高嘌呤饮食后易导致痛风发作……

节日期间,切莫为应酬而嗜烟酒,过量烟酒不仅使心血管意外风险增加;服用降压药的人群如果饮酒,可能引起血管舒张,出现低血压,甚至休克、危及生命;酒精会刺激胰岛素分泌,可能使糖尿病患者出现低血糖风险。对于服用胰岛素促泌剂和注射胰岛素的患者,出现低血糖的风险更高。因浓茶中含较多咖啡因,可能引起中枢神经过度兴奋,使血管收缩而诱发心血管疾病,故建议老年人饮淡茶而忌浓茶。

因此,老年人饮食还应以清淡为主,不宜多食炸糕、汤圆这

种不好消化的食物,应多吃一些水果、蔬菜,以保持大便通畅,还能防止心血管病的发生。

春节期间,气候仍然寒冷,是上呼吸道感染、心血管病的高发季节,老年人应格外注意保暖。但很多老年人喜欢用热水袋贴身而卧,这样可能会引起皮肤红斑或烫伤,对于糖尿病患者还可能进而导致糖尿病足的发生;还有一些老年人喜欢长时间通电使用电热毯取暖,存在一定的风险。正确的冬季取暖方法是:要随天气的变化及时增添衣裤,室内温度保持在18℃—25℃,局部取暖不要超过10分钟。如使用电热毯需注意不要与人体直接接触;不可折叠使用;通电时间不宜过长,一般是睡前通电加热,入睡时关掉电源,不能通宵使用。

考虑到新型冠状病毒引起的肺炎疫情发展,非药物预防防控措施也十分重要。特别是老年人,应避免近距离接触野生动物或活牲畜,避免购买活禽和野生动物。不要食用已经患病的动物及其制品;要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉蛋奶时要充分煮熟,处理生鲜制品时,器具要生熟分开并及时清洗,避免交叉污染。

有些老年人觉得春节期间吃药不吉利,所以自行停用降糖、降压等控制慢性疾病的药物,这样是非常危险的,我们应该彻底摒弃这些错误的观念,规律服药,监测血糖、血压。但糖尿病患者因某些原因(如不洁饮食导致胃肠炎)进食减少,需随之减少降糖药物剂量甚至停用,避免低血糖的发生。如出现身体不适,应及时就诊,以免延误病情。

教你一招

一提到运动,多数人下意识想到的,是去健身房。毋庸置疑的是,健身房具备更齐全的器械,以及专人指导,效果自然更好。但同时,物质与时间上的消耗,也让众多人对健身房望而兴叹。

其实,想要活络筋骨,不一定要去健身房锻炼,有些小动作让人随时随地都能养生,比如踮脚。常踮脚尖好处多,这一点不是我们如今才意识到的。在中国古代很多养生的法门中,有不少动作都是通过踮脚尖的方式,刺激肾经系统,柔和地按摩五脏六腑,从而起到消除百病的神奇功效。

最常见的方式,当然是踮脚尖走路。用脚尖走路,每次走30—50步,稍稍休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几组。速度可自我调节,以感觉舒适轻松为宜。初始练习者可以扶着墙,熟练以后就不用借助外物了。

当然,如果觉得上述方式比较困难,也可以用比较随意的方式。如每天踮起脚走上半小时,最好是晚饭后走,中间可以走走停停,累了就休息。总之,达到刺激穴位的目的就行。

踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压

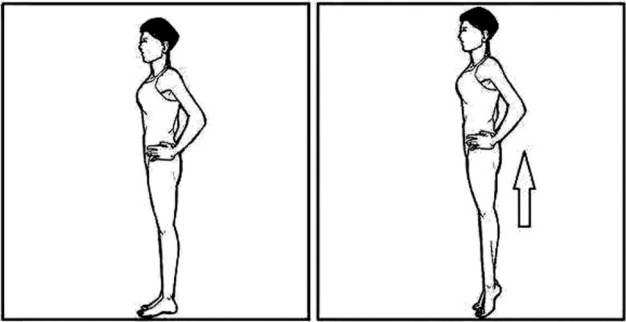
出的血流量,可使下肢血液回流顺畅。而且,踮脚运动还可以活动四肢和头脑,消除长时间用脑集中及久坐后突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病,同时还有利于小腿的减肥。

用脚尖走路的同时,还可以用足跟走路,两者交替进行,效果会更好。用足跟走路,可练小腿前侧的伸肌,疏通腿脚的筋络。脚尖和脚跟交替运动可祛病强身,但用足跟走路时,对于平衡感的要求更高,所以要注意把握好身体的平衡,以免站立不稳而摔倒。

除了走路的时候,可以踮着脚尖,坐与躺同样也可以。坐着时,踮起脚尖,膝盖与大腿水平,可将两个矿泉水瓶放在大腿上,进行负重练习,每次踮30—50次,速度自我调节。

还有,躺着时,也能练习勾脚尖。卧床休息时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放,可两脚一起做,也可进行单脚练习。如果感觉小腿不舒服,就停下来休息。每次做20—30次,速度自我调节。

踮脚尖可以让血液供给心肌足够的氧气,有益于心脏、心血管健康,还能防止静脉曲张。最重要的是,它还可以避免损伤膝盖,这对很多膝盖不是很好的人来说,是个不错的锻炼方法,既能收锻炼之效,又不至于损伤膝关节。



勤踮脚尖