

养生之道

8月7日是二十四节气的立秋,立秋是自然气候中寒热转换的时间节点,但此时的气候依然炎热多雨,继续保持夏季的特点。立秋之后,三伏天还没到头,暑气尚未消失,昼夜温差大,专家提醒,防暑和除湿仍是养生保健的主题,同时要注意润肺养肺。

秋燥护肺多喝蜂蜜水

立秋后,燥气逐渐当令,气燥容易伤肺,进而耗伤津液,会出现口干舌燥、咳嗽咳痰等不适症状。中医认为,肺为“娇脏”,不耐寒热,通过鼻与外界相通,容易被秋燥所伤。所以,秋季也是鼻炎的高发季。建议大家立秋后要格外注意润肺养肺,饮食中多吃一些银耳、梨、荸荠、葡萄、柑橘、百合、山药、紫菜、海带、绿豆汤等有润肺、养阴清燥功效的食物,喝蜂蜜水有润肺祛燥的效果。

老年人关注血压变化

每年八月底九月初,随着早晚天气慢慢转凉,病房里的病人往往会增多。立秋后,应及时关注老人的血压。特别提醒一点,立秋后肠胃疾病多发,心脑血管患者一定要保护好肠胃,少吃生冷瓜果,剩饭剩菜最好别吃。因为一旦发生腹泻,就会导致身体水分流失,血压黏稠流动缓慢,容易引发心脑血管病。

瓜果诱人切记管住嘴

立秋后,各种水果纷纷上市,葡萄、石榴、苹果、梨等水果都挺好,富含维生素C、β胡萝卜素等,但一定要注意控制好摄入量,像苹果、梨等,每天吃一个就够了。

例如深紫色的葡萄,它富含花青素,具有抗氧化作用,能抗衰老,对眼睛和心脑血管都有好处。建议带皮吃,因为果皮中的花青素含量更高。葡萄籽也是可以吃的,但肠胃不好的人最好少吃。

温差大注意防感冒

昼短夜长、昼夜温差慢慢变大也是立秋后的一个显著变化,此时自然界阴阳消长,身体也应顺应节律转变,以“收敛”为主。建议大家不要熬夜,养成早睡早起的好习惯。中医认为,早睡能顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。另外,由于立秋后温差变大,建议大家出门记得带一件薄外套,早晚感到凉意时披上,注意防感冒。

防暑湿同时勿贪凉

虽然立秋了,炎热并未因立秋有所缓解。而且,我国有些地区此时雨水较多,热与湿并存,容易伤脾,人们会出现食欲不振、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等症状。因此,立秋后一是仍要注意防暑降温;二是切忌受凉,不贪吃冷饮,不在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间过长,睡眠时不要开风扇或空调直吹;三是要健脾祛湿,可在医生指导下服用党参、茯苓、薏仁等药材。

桔梗甘草汤治秋咳

秋天是咳嗽高发的季节,中药治疗咳嗽具有较好的效果。可用桔梗甘草汤来治疗。方用生地黄5克,麦冬、白芍、桔梗、荆芥各6克,甘草、百部各3克。食欲欠佳加鸡内金、焦三仙各10克;脾虚便溏加生地黄3克;大便干结改生地黄10克,加杏仁3克,瓜蒌仁10克。将上述药材加水1000毫升左右,浸泡1小时,武火煎沸,文火再煮20分钟,取汁200毫升,二煎加水400毫升,取汁200毫升,两煎混合,每日1剂,分早晚2次温服,咳嗽剧烈可分3次温服。

本方具有养颜润肺、化痰止咳的功效,方中生地黄滋阴润肺,麦冬养阴止咳,白芍养血滋阴,百部止咳化痰,治咳嗽不分久新,皆可取效;桔梗宣降肺气、止咳消痰;荆芥祛风解表,甘草调和诸药,二者与桔梗配合,更能清利咽喉,运用得当,可用于诸般咳嗽。经临床验证,治疗感冒后咳嗽疗效显著,对咳嗽伴咽干痒不适、影响睡眠者疗效更好。



桔梗甘草汤

立秋润肺为先 摆脱「多事之秋」

◎ 东黎文弘艺供图

养生堂

立秋已过,秋,在中医五行之中属金,金对应于五脏属肺,肺主气、司呼吸,而气是生命活动的重要物质。因此,立秋之后补肺调气尤为适宜。

中医的气有物质和功能两种涵义,一是指维持人体生命活动的基本物质,如饮食中的水谷之气、吸入之清气等;二是指生命活动的动力,如脏腑之气,包括元气、宗气、卫气、营气等。

气能通过它推动、温煦、防御、固摄等功能相互配合,相互为用,共同维持着人体的正常生理活动。一旦气的功能失常,会导致各种疾病,例如气滞会出现游走性疼痛、痛经、乳腺增生、各种包块等不适;气虚会导致乏力、咳嗽、汗多、抵抗力下降等不适。

正气存内,邪不可干。立秋养生重在调气,正气充足,自然可以预防很多疾病的发生。

做好吐故纳新。生命在于一呼一吸之间,吐纳者,呼吸也,即呼出浊气,纳入清气。这里介绍一下正确的吐纳动作,每天三分钟,可增强心肺功能,具体做法如下:

两脚自然分开与肩同宽,脚十趾轻轻抓地,脚掌心微空,涌泉穴有上吸之意;双腿微弯曲,双手掐腰大拇指朝后(或双手相互叠加于小腹关元穴前);双肘微前伸,胸微含,肩打开;舌顶上颚双唇紧闭牙齿松开,下颚微微内收,颈劲微起;眼平视或略微向下,立身中正,鼻呼吸。

想要补脾气、益肺气,饮食上有讲究。中医认为,五行之中土生金,调理肺气的同时要把脾气补起来,家庭常用补气药有山药、黄芪、党参、当归等;而气滞的患者则需要行气活血功能的食物,比如白萝卜、山楂、茴香等,在熬粥煲汤时均可放入。

益肺调气还需多运动。户外运动有益身心健康,立秋时节天高气爽,是放风筝的好时候,尤其在立秋当天。

益肺调气,还可以用以下穴位:膻中。膻中位于胸部正中,两乳连线中点。主治气机不畅导致的病证以及乳腺病证,如咳嗽、气喘、胸闷等。

气海。气海位于腹部正中线上,肚脐下1.5寸。主治气虚病证、阳痿病证、妇科及泌尿病证。

足三里。足三里在外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指,在胫骨前缘上。取穴时,由外膝眼向下量4横指,由胫骨旁量1横指即为该穴。此穴可调理脾胃、补中益气、通经活络、扶正祛邪。

揉按时,一般以拇指按摩为主,每次时间为5分钟至10分钟,每日2次至3次。

立秋时节补肺调气是上策

◎ 郑金美

教你一招

治脑供血不足方 川芎20克,白芷12克,丹参、生龙骨、生牡蛎各30克,荆芥、薄荷、泽泻各10克,蔓荆子、黄芩、天麻、生地各15克,甘草6克。水煎服,每日1剂。7天为1个疗程。

治老年眩晕症方 田三七10克,丹参15克,桃仁15克,川芎10克,黄芪12克,太子参20克,天麻15克,当归12克,茯苓12克,石菖蒲12克,甘草6克。水煎服,每日1剂。2周为1个疗程。

治震颤麻痹症方 白芍、何首乌、丹参、钩藤、茯苓各15克,阿胶12克,桑寄生、龟板、生龙骨、生牡蛎各30克,天麻10克,黄芪20克,砂仁5克,甘草6克。水煎服,每日1剂。15天为1个疗程。

治缺血性中风方 黄芪40-100克,党参、川芎各15克,当归9克,赤芍、丹参、葛根各20克,炒地龙12克。水煎服,每日1剂。2个月为1个疗程。

治急性脑梗塞方 桃仁12克,红花、当归各15克,川芎、菖蒲各10克,地龙20克。水煎服,每日1剂。2周为1个疗程。

治脑血栓形成方 葛根60克,水蛭6克,川芎15克,海藻30克,黄芪30克。每日1剂,每剂浓煎2次,共200毫升,早晚各服100毫升。1个月为1个疗程。

治高血压性脑出血方 番泻叶5克,大黄6克,虎杖3克,天竺黄、瓜蒌、川芎各15克,丹参20克,三七3克(冲服),牛膝、钩藤各18克,地龙20克。每日1剂,水煎服或鼻饲。14天为1个疗程。

治中风后遗症方 黄芪45克,桂枝、天麻各9克,地龙、川芎、郁金各12克,丹参、山楂各15克,全蝎10克,甘草3克。每日1剂,加水1000毫升煎取药汁600毫升,早晚分服。30天为1个疗程。

治脑萎缩方 黄芪30克,熟地30克,党参20克(或人参10克),川芎10克,丹参12克,山茱萸12克,五味子10克,远志10克,菖蒲5克,菟丝子10克。每日1剂,水煎2次温服。1个月为1个疗程。

治脑动脉硬化方 丹参、黄芪、葛根各30克,田三七15克,赤芍10克,何首乌、女贞子各20克。水煎服,每日1剂。30天为1个疗程,可连用3个疗程。

治脑血管性痴呆方 黄芪、党参、葛根、丹参、山楂各30克,枸杞子、黄精、山茱萸各15克,当归、天麻、石菖蒲各10克。每日1剂,水煎500毫升,分2次温服。30天为1个疗程,可连用2个疗程。

饮食健康

冬瓜清肺润肠常吃些

◎ 钱琦

冬瓜在《神农本草经》中以瓜子收录,另一名为水芝。《说文》指出“芝,神草也”。被称为水芝,说明古人对冬瓜的作用评价不低。

冬瓜常以瓜子和瓜皮入药。其实,冬瓜全身都有用。冬瓜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素以及矿物质等营养成分。研究表明,冬瓜所含有的维生素中以抗坏血酸、硫酸素、核黄素及维生素B3含量较高;具防治癌症效果的维生素B1在冬瓜子中含量也相当丰富。冬瓜富含的微量元素包括钾、钠、钙、铁、锌、铜、磷、硒等,其中含钾量显著高于含钠量,对需进食低钠盐食物的肾脏病、高血压、水肿患者大有益处。同时,冬瓜不含脂肪,膳食纤维含量高达0.8%,营养丰富而且结构合理,是优良的减重食品。

炎炎夏日,很多人爱喝的海米冬瓜汤,不仅滋味鲜美,且可解暑利尿。其具体做法是取冬瓜一块,去皮、瓤后切片,锅内放入适量食用油,待油稍热,先放入生姜几片,然

后将冬瓜放入锅中,略翻炒后,加入海米(即晒干的海虾),然后注入清水,改小火慢慢炖煮,至汤色清白时,加入适量盐,撒上香菜即可出锅。这虽然是一道家常的汤品,但非常符合中医药膳搭配要求。其一,除了使用生姜外,有些人可能还用葱、蒜,这些都是辛温之品,可以中和冬瓜的甘寒,是五味和合的体现。其二,除配合以海米,也有人使用羊肉丸等,海米与羊肉也都是温热性的,与冬瓜同用也有寒热中和的作用,且在营养学上也有荤素搭配的讲究。其三,加入香菜,不仅有辛温发散的作用,还能使整个汤品绿白相间,色泽艳丽。食物只有赏心悦目,色香俱全,才能使人胃口大开。

冬瓜重要的人药部位冬瓜子味甘性寒,入手太阴肺经、手阳明大肠经,清肺润肠,排脓除痰。医圣张仲景《金匮要略》中的大黄牡丹汤就用冬瓜子,虽然方中主药是大黄,以其破瘀而排脓,但方中的冬瓜子仁同样“甘寒疏利,善开壅滞而决脓血,故能

治肠痈”(《长沙药解》)。临床上调治一些炎症性腹痛、包块,如慢性阑尾炎、附件炎、盆腔炎等,使用大黄牡丹汤均可奏效。

冬瓜子不仅可以祛瘀排脓,还可以美容。《神农本草经》记载冬瓜子可以“令人悦泽,好颜色”;《吴普本草》上提到其可以入“面脂”,也就是说冬瓜子可用于制作护肤品。

冬瓜另一个入药部位是冬瓜皮。《滇南本草》上说冬瓜皮“味甘淡、平,性微寒。入脾肺二经。止渴、消痰、利小便。熬水洗痔,良”。中国科学院院士陈可冀在治疗心衰引起的水肿时,常用冬瓜皮,因其既有利水强心的作用,也不至于使其他利尿药物苦寒太过。

不过,尽管冬瓜有许多好处,还是有医家提醒,冬瓜性寒,脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛者要谨慎使用。另外,冬瓜和鲫鱼或红小豆同食,会使正常人尿量骤然增多,容易造成脱水,这可能就是《得配本草》上所说的“久病阴虚者忌用”吧。

健康知识

眼伤原因多 处置要有别

◎ 刘姿含 文/供图



眼外伤

意外受伤的事件较常发生。

儿童眼外伤多数是儿童自伤造成。常见的致伤物有以下4大类:1.单纯性穿孔致伤物,如针、刀、剪、竹签、树枝、笔尖、铁丝、手指尖等。2.伴眼部异物的穿孔致伤物,如铁、铜、玻璃、竹木、塑料等。3.眼睛挫伤致伤物,如拳头、木棒、球类、石块等。4.化学致伤物,如石灰等。

家长平时应加强幼儿安全教育,避免让小孩接触危险物,降低或避免儿童眼外伤的发生。

4类眼外伤的“初步急救法”

一旦发生眼外伤,首先要保持镇定,切勿惊慌失措,并及时就医。孩子受伤后容易哭闹不止,有些家长也会惊慌失措、手忙脚乱,其实非常不利于救治。家长应该保持镇定,尽力安抚小孩停止哭闹,及时就医。不同的眼外伤有不同的急救处理方法:

1.尘状、微小颗粒类异物飞入眼睛:千万不能用手去揉眼睛,以防异物擦伤或刺入角膜、角膜及增加细菌感染。正确的做法是眨眼数次,使眼睛中的异物顺着眼泪流出来,如果异物依然残留在眼内,应闭上眼睛,马上到医院请专业医生处理。

2.眼部撞伤:立即用冷毛巾或冰袋冷敷受伤部位,以消肿及减少疼痛。如果眼周皮肤出现裂伤或出血,可用清洁纱布包扎,同时应到医院就诊。

3.锐器刺伤眼睛:当孩子被针、刀、剪、树枝、笔尖、铁丝等锐器致伤时,应让孩子保持安静平卧,尽量避免低头,以防眼内容物脱出。如果看到患儿眼内有液体流出,并自述视力下降时,应考虑有可能眼球穿孔。此时,患儿应立即躺下,用消毒纱布覆盖好,切勿用水冲洗或涂抹药物,以防引起眼内炎。对于插入眼内的异物不要急于拔出,也不要挤压,以减少眼内容物的漏出,并及时送往医院。

4.化学伤:眼睛化学伤后很容易导致睑球粘连,严重者可以使眼球运动障碍或视力丧失,所以应争分夺秒地用大量清水反复冲洗。冲洗时,应翻开眼睑,转动眼球。冲洗至少20分钟以上,以便让眼结膜囊内的化学物质稀释和冲出,冲洗后立即送往最近的医院处理。

预防:小心4大类致伤物

根据历年门诊统计,假期及节假日是孩子意外伤害的高发期,男孩比女孩多见。由于儿童天性好奇、探险和求知欲较强,但自我保护意识又相对较弱,因此,儿童

健康知识

跳健身操要适当适度

◎ 邵爱霖 文 李淑英 图



健身操动作整齐划一

健身操是锻炼身体的一种不错的有氧体育运动项目,适合年轻人和肥胖者等人群跳,尤其女性青年较青睐。跳健身操可以达到改善体质、增进健康,缓解压力、愉悦心情,焕发精神,陶冶情操,塑造体型、控制体重、增强免疫等之功效。但跳健身操要适当、适度,若跳得不当、超量、不规范,会适得其反,伤害身体。

在时间上要控制。跳健身操者要根据自身的实际体质和承受能力来选择合适的跳操时间,最佳时间在下午三四点跳,容易达到减肥瘦身效果;或者晚饭后1小时左右跳,也容易减肥;最好不要在早上跳,否则会在一天之始耗费太多的体力,从而感到疲乏,影响工作和生活。跳操要分段实施,总时长最好不要超过1个小时,不要感觉跳得越久效果越好,尤其是刚跳不久的跳操者。

在强度上要控制。控制跳操的速度、力度、组数等有关运动量,做到适量运动。跳操前要充分做好关节、韧带、肌肉等身体相关部位的准备活动,使各部位获得适应操练,增加身体灵活性,提高神经系统兴奋程度和心血管承载运动水平,从而防止跳操运动伤害的发生。跳操时要精神专注,姿势正确,动作要领准确,同时节奏要适中,循序渐进、量力而行,不宜过快,调节好心跳,均匀呼吸,正常健康的跳操者心率掌握在130-150次/分钟;快节奏、超负荷不仅起不到锻炼效果,还极易使人疲劳,降低免疫功能,或造成拉伤、扭伤

等运动性伤害;跳操期间还要及时补充水分,最好是少量多次,以保持体内水的平衡和正常机体的需要。跳完操后要放松活动,使身体各部位渐入平常安静状态,并休息20分钟后,方可洗澡或进餐。

此外,跳操者还要注意着装和禁忌。跳操时要穿合适的健身操服、运动鞋,防止身体受伤。跳操后出现疼痛加剧等情况,应尽快到医疗机构就诊。儿童与老年人不宜跳健身操,慢性病患者应在医生的指导下进行。