

缓解节后综合征 三招让你元气满满

给您的健康短信息



脾气太爆 伤了胃气

脾气不好的人,有时候会因为生气发怒而吃不下饭。这其实蕴藏着中医道理:传统医学认为,五志(喜、怒、思、悲、恐)与五脏(心、肝、脾、肺、肾)有密切关系,即心一喜,肝一怒,脾一思,肺一悲,肾一恐,任何一方面的异常都会影响所对应的方面,比如,欢喜过度伤心(过度欢喜耗散心气,而心主血)、暴怒伤肝。肝主疏泄(调畅人体气机)、藏血,生气发怒会伤肝,时间长了就会间接伤到脾胃。

中医认为,脾胃是人的后天之本。意思是说,我们吃到肚子里的食物,必须经过脾胃共同作用,才能使水谷化为精微输送到全身各脏腑组织器官。但脾胃的消化吸收功能与肝的关系极为密切,若肝气郁结(主要表现为脾气暴躁、易怒),脾胃就会大受影响。

同时,脾胃不好也会让脾气变差。中医认为,心主血,主神志,而脾胃主运化水谷(消化食物),为“气血化生之源”。若脾胃不好,则饮食减少,气血化生无源。心血虚,心无所主,心主神志功能失常,会导致心烦、失眠、心悸、胸闷等症状。当身体有种种不适,脾气自然也就好不到哪儿去。

日常生活中,大家要尽量保持好情绪。遇到烦心事,要及时主动地找到合适的宣泄途径把不良情绪发泄出来,不能长时间憋在心里。另外,待人处事要平和宽容,不要斤斤计较。要记住,心态平和是最好的保健良药之一。

晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话的意思是说,阳气早上生发,中午最盛,晚上潜藏。晚上艾灸,就是在阳气潜藏时,又重新开开始唤醒阳气。夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候开发阳气,同时还会伤阴。

晚上9—11点为“亥时”,也称“人定”。“人定”即“人静”的意思,提醒人们夜已深了,应该停止活动,安心睡眠。同时,亥时三焦经当令,三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠,三焦经气血充足,其功能得以充分发挥,百脉皆能得以濡养,五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态,也应该平心静气,让自己安静下来。因此,提醒大家,艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。另外,空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸;艾灸不要过量,避免灼伤。

西洋参的吃法也不少

在连续熬夜、工作疲劳之后,津液耗损比较严重,此时养阴生津的西洋参是最佳的清补选择。因为西洋参最大的优点是滋补而不腻,无温燥上火之弊端,故称为“无火参”。

有读者提问:“同样是参类,西洋参和人参有什么不同呢?”专家介绍,西洋参虽然形态跟人参相似,但疗效却有很大差异。人参药性温热,适用于倦怠乏力、怕冷、手脚发凉等气阳两虚证患者。而西洋参药性寒凉,具有补气养阴、清热生津的功效,适用于倦怠乏力、气阴不足、阴虚有热的两虚证患者。

著名中医学家赵学敏于1765年编写的《本草拾遗》中,首次有西洋参药用价值的记载。近代名中医张锡纯在其所著的《医学衷中参西录》中曰:“西洋参性凉而补,凡欲用人参而不能受人参之温补者,皆可以代之。”《中药大辞典》记载:“西洋参味微苦,性寒,功能益肺阴,清虚火,生津止渴。治肺虚久咳、失血、咽干、口渴、虚热烦倦。”

要说西洋参的服用方法,那可真不少。可直接切片,舌下含服,借助唾液将其泡透,吞唾液,直至药味淡薄以后,再将它嚼碎吞下;可研细末,温开水送服;可单味或配伍其他药材如石斛、麦冬、菊花、枸杞、大枣等水煎,代茶饮;可泡酒;可煲汤等。

需要注意的是,不同体质,食用方法和剂量有差别。均据人民网

主要因素。”三溪堂中医保健院主任中医师丁奎分析道。

如何调理缓解节后综合征,对中医养生颇有研究的三溪堂李昌植博士传授“三招”可让我们元气满满:

第一招,增加运动。节后,趁春暖花开好时节,建议多参加一些自己喜欢的运动,如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等。参加一些具有一定运动量、微出汗的体育运动项目,让自己的身心“动”起来,身体状况也会随之调整到正常状态上来。

第二招,注意调整饮食结构,恢复正常

的饮食规律。节后上班时应减少精制米面、糖果、甜糕点的摄入,以防热量摄入过多。建议主食以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等成分,并注意增加水果与绿色蔬菜的比例;同时,节后几天不妨多喝几杯橙汁,不过要在吃完饭1至2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担;买点金银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

同时,可多喝粥、汤和水。比如新鲜的绿叶蔬菜粥、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,能让你已经“不堪重负”的胃肠道得到休息和

调整。一日三餐最好增加素食慢慢调节,早餐要吃些新鲜蔬菜,如生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等。

第三招,养成良好的睡眠习惯。春节长假期间,作息不规律,熬夜现象严重,由于睡眠不足以及过度兴奋带来的疲劳在所难免。因此,节后一定要保持良好的睡眠。

建议每天的睡眠时间7-8个小时,但也不要为此而过早上床睡觉,这样有可能因为对睡眠自身过于专注,导致大脑兴奋而失眠,应该慢慢恢复以往的作息时间。全媒体记者 吕斌

沙拉酱热量高 生吃法隐患大 有些“轻食”并不健康

近年来,“轻食”这个概念悄然走红。相关的文章、书籍数不胜数,打着“轻食”概念的餐厅、外卖也层出不穷。中国营养学会发布的《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》显示,94.9%的受访者至少每周消费一次“轻食”,55.7%的受访者一周消费2-4次。参与本次调查的大多数为年轻人,他们多出于减肥及其他健康目的食用“轻食”。

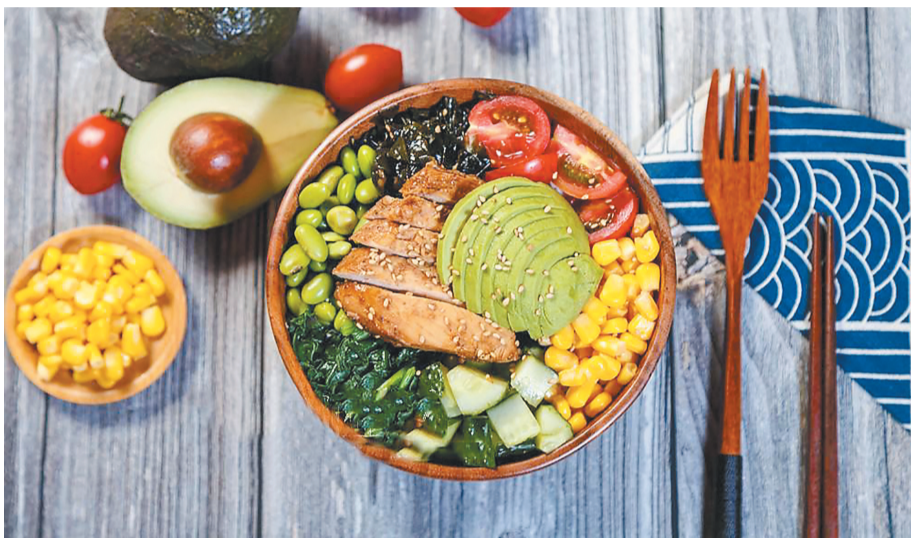
据专家介绍,“轻食”强调的是简单、适量、健康和均衡。最初在欧洲十分流行,是指分量小、容易吃饱的食物。后来演变为低脂肪、低热量、少糖、少盐且富含膳食纤维的营养食物。“轻食”以营养均衡、无负担为特点,以简单的食材取代大鱼大肉。调查发现,目前市面上销售的“轻食”主要以沙拉、肉卷、饭团、三明治等为主,里面涉及的食材种类丰富,肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾肉等高蛋白低脂肪的品种,蔬菜多为西兰花、圣女果、生菜等,主食以杂粮饭、薯类为主,烹调方法一般是蒸煮、凉拌,所以人们常把“轻食”当成健康、减肥的食物。不过,美国MSN网站近日发文提醒,一些快餐店开发的“轻食”存在明显的健康陷阱,实际的健康收益比不上新鲜食品,甚至还不如常规的汉堡快餐。

陷阱一:蔬菜和主食总量不够,营养并不均衡。

“轻食”中的蔬菜很多是生的,叶片体积很大,看似一大盘,实际可能只有一小把而已,靠它们并不能达到每天300-500克蔬菜的推荐数量。“轻食”中主食的量也很少,有的沙拉干脆没有主食,常吃易造成营养不均衡。还有一些“轻食”缺肉类,易引起蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

陷阱二:脂肪热量可能较高,糖和盐也不少。“轻食”中常用的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,比如沙拉酱脂肪含量一般为40%-60%,蛋黄酱最高可达80%。有些高脂肪高热量的食物也可能被店家偷偷塞进了“轻食”套餐中,比如油炸薯条、油炸春卷、蛋挞、奶盖、小蛋糕和起酥面包等。很多自制“健康”饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类,实际上糖分也不少,热量并不低,未必有利于控制体重。美国MSN网站调查显示,许多快餐店通过加盐改善口感,特别是所谓的健康“轻食”,有可能一餐就摄入超过每日推荐量75%的钠。

陷阱三:存在食品安全隐患。冷食的沙拉存在致病菌增殖的隐患,因为吃沙拉而导致食物中毒的事情在欧美屡见不鲜。此外,蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物,直接生吃,容易造成感染。



需要提醒的是,“轻食”中生的食物比较多,慢性肠胃炎、胃酸过少,或身体偏弱、容易腹泻、胃堵腹胀等人群应少吃,以免加重不适。从健康角度来说,“轻食”并不一定要摆成一大盘子沙拉,或用西式方法制作。标准的中式餐食也可以“轻”而营养。虽然没有那么洋气,吃起来却可能让胃肠更舒服,并且避免了微生物污染。比

如说,一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥,撒上一把烤香的坚果碎,加一小碗熟虾仁拌菠菜,就是营养价值相当不错的“轻食”了。自制西式“轻食”沙拉也不难,把杂粮饭煮好,混合各种生蔬菜和熟蔬菜,加些煮熟或炖熟的瘦肉、熟豆腐丁、煮鸡蛋、坚果碎,再用少油的调味汁拌一下就可以了。据生命时报(图片来自网络)

腹部CT查出大问题

专家提醒:高危人群谨防胆管癌

“老楼,新年快乐!恭喜你康复出院,出院后注意饮食,按时来院换药,有什么不舒服随时告诉我们!”

2月20日,因胆管癌在义乌复元第一医院行根治性胰十二指肠切除术的老楼,经过长达半个多月的治疗,终于出院回家了。

面对此次高难度、高风险的手术,老楼直言:“还好我给自己多做了一个检查,不然,真不敢想象后果会怎么样!”

腹部CT查出大问题

老楼今年68岁,多年来一直注重健康体检,尤其是胃肠道方面,其定期会选择进行胃肠镜检查。1月底,老楼莫名出现了皮肤、巩膜黄染,尿液呈深黄色,偶有右上腹部胀痛不适等症状。因其患有“2型糖尿病”,以为病情加重的他,在家人的陪伴下走进义乌复元第一医院就诊。

为进一步确认右上腹部胀痛等不适,老楼进行了胃肠镜检查,均显示无异常,但由于胀痛反复发作,随后老楼又做了腹部增强CT检查。

“根据增强CT等检查结果,结合其病

情及皮肤、巩膜黄染等症状,初步怀疑其患有胆管癌,万幸的是目前符合手术指征,需要立即进行手术治疗。”面对老楼的检查结果,义乌复元第一医院大外科副主任吴忠明、肝胆外科主任医师姚俊、血管外科主任冯韦韦等组成的多学科专家团队仔细研究其病情后,作出判断。

多学科协作为手术护航

对于胆管癌,较为有效的治疗方式就是“行根治性胰十二指肠切除术”,但该手术是腹部外科中切除范围广、对病人生理结构改变大、手术难度高、操作复杂的手术之一,且根据增强CT等检查结果显示,老楼体内血供异常,恐存在血管畸形,这无疑加大了手术难度。

为更好地完成此例手术,普外科专家团队针对其病例,多次讨论,并对术前、术中、术后的各项准备工作进行了充分论证。同时,为了确保手术安全,医院特邀浙二医院院长王伟林现场指导。2月初,经过精心的准备,手术在无影灯柔和的光线下按预定时间静静展开。最终,经过近6个小时的努力,手术取得了圆满成功。

相关衔接:

如何鉴别胆管癌

胆管癌是肝外胆管包括肝门区至胆总管下端胆管的恶性肿瘤,一般50岁至70岁最高发。它有早期预警信号,主要为以下几点:

①腹痛:

有5成的胆管癌患者会出现腹部胀痛,同时伴随着消瘦、食欲不振等反应,是早期比较常见的预警信号。但很多人都把这种反应误当成胆结石、胆囊炎,最终错失最佳的治疗时机。

②黄疸:

黄疸也是胆管癌的早期症状之一,所以绝大多数胆管癌患者往往因为出现不同程度的皮肤、巩膜黄染才被发现的。黄疸大多是无痛性的,其症状大都难以得到缓解且呈进行性,会一直加重加深,当然也有少数人的症状呈波动性起伏不定。

③皮肤瘙痒:

当人体血液中的胆红素含量增高后,会刺激到皮肤末梢的神经进而导致皮肤瘙

痒。此症状可能出现在黄疸的前面或黄疸后面,常常会伴有出血不容易止住、心跳过速、乏力没有精神、腹胀和消化不良等症状。

④其他症状:

如果出现不明的恶心、呕吐、快速消瘦、尿液颜色变深呈浓茶或酱油色、大便色呈浅黄色或陶土色等就要注意了。在胆管癌晚期,当肿瘤溃破出现胆道出血时,可能会大便潜血试验呈阳性,或大便呈黑色,甚至可能出现贫血等;若是转移到肝脏时,可能会导致肝硬化、肝脏肿大等。

在生活中,我们要养成良好的生活习惯,多锻炼身体,一旦出现以上情况,及时就医!尤其是有既往病史的,如胆管结石、胆道慢性炎症、溃疡性结肠炎、硬化性胆管炎恶变、胆管囊性畸形等,属于高危人群,一定要定期体检。

通讯员 于艳艳 全媒体记者 王莉莉

图说
我们的
价值观

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

心中有德 春光无限

陕西户县 李静茹作

中宣部宣教局 中国文明网