

冬春交接养生 防风食辛泡汤

“富贵病”的中医治法

◎ 张欢欢

随着人们生活水平的显著提高,过去只有在节日才能吃到的肉蛋等食物,已经成为餐桌上的常见食品。可是,在我们身边,经常会听到某某体检出了脂肪肝,某某冠心病搭桥了,谁谁心梗、脑梗了……这类疾病的比例在升高,让人有些猝不及防,束手无策。这些由于生活优越富足而引起的高发态势的疾病就是所谓的“富贵病”。

常见的“富贵病”包括肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、冠心病等。这些病的发病与机体的代谢异常密切相关,以糖代谢异常、脂代谢异常、血压升高、肥胖为主要内涵,以胰岛素抵抗为共同病理生理基础,以多种代谢性疾病合并出现为临床特点。这种严重影响人类健康的疾病群,又被称为“代谢综合征”。

目前临床上除控制饮食、减轻体重等基础治疗外,西医只能针对代谢综合征分型进行治疗,如控制血糖、血压、调节血脂、抗凝等。由于代谢综合征不完全等同于糖尿病、高血压、高脂血症等单一疾病,故而西医尚无法把代谢综合征看成是一个整体来进行治疗。降糖、降压、调脂等单一治疗手段虽可有效控制代谢综合征病程进展,但需长期服用多种药物,易导致治疗依从性差,病情反复、脏器损伤,加上费用高昂,并不利于代谢综合征患者的长期治疗。

中医则从整体认知人体的痰湿体质特点,如形体肥胖或腹部肥满松软,肢体沉重倦怠,并伴有胸脘痞闷、口中黏腻、平素痰多、大便溏薄、舌体胖大、舌苔腻、脉滑等,从整体辨证治疗。以整体观和辨证论治理论为指导的中医养生方法如食疗药膳、运动、熏洗、刮痧、针灸、按摩等,在调整代谢综合征的气血阴阳平衡方面具有明显的优势。尤其是中药具有多成分、多环节、多靶点综合调节人体机能的特点,无论是对代谢综合征的预防,还是治疗均有明显优势,且疗效稳定,适宜代谢综合征患者长期服用和调理。

目前,中医整体辨证不但有优势,而且也有应对策略。

药膳食疗

代谢综合征患者可食用具有健脾利湿、化痰祛湿功效的食物,如白萝卜、荸荠、紫菜、海藻、洋葱、枇杷、白果、扁豆、薏苡仁、赤小豆、蚕豆、包菜等。

推荐山药薏米粥、雪羹萝卜汤(荸荠30克,白萝卜30克,海藻30克)、莱菔粥、海带决明汤等药膳。

药茶是一种携带方便、操作简单、易于坚持的调理痰湿的疗法。

陈皮茶:陈皮、白豆蔻、佛手各8克,煎水代茶,频饮。方中陈皮燥湿化痰,理气健脾;白豆蔻燥湿、行气、温胃、止呕;佛手燥湿化痰、行气和胃。三药共奏化痰除湿、健脾理气之效。

茯苓茶:茯苓10克,薏苡仁12克,厚朴6克。煎水代茶饮。方中薏苡仁、茯苓健脾利湿,厚朴化痰燥湿、行气;三药共奏除痰理脾理气之效。

此外,可适当饮用一些绿茶,如信阳毛尖、乌龙茶等。也可以每日服用药茶,药茶可以根据患者身体的变化情况,由医师调配服用。

运动锻炼

为防治代谢综合征,年轻人可以选择快走、慢跑、健身走、游泳、跳绳、骑自行车等运动形式。中老年人(年轻人亦可)选择太极拳、八段锦、五禽戏以及各种舞蹈。注意坚持锻炼,循序渐进。有条件的,运动锻炼前进行全面体检,并找专业大夫开个运动处方。工作繁忙不愿意外出锻炼的,可以先进行扫地、搬椅子、捡豆、每日沐浴等家庭或工作环境内的运动。

在运动过程中,一般按照循序渐进、先易后难的方式进行,先小运动量,逐渐过渡到大运动量,先耐力型,后力量型。譬如,可以先采取简单的跑步、上下楼梯、从事家务劳动、腹部按摩等,逐渐进行慢跑、骑车、游泳、划船,继而举哑铃、仰卧起坐、郊游登山等。

运动的最佳时间是在傍晚,因为人体脂肪大部分时间是在夜间形成的,傍晚运动可以消耗掉体内的“剩余物质”,不使它们在你的睡梦中转化为脂肪。

眼球长痣的人更易患黑色素瘤

眼球中的虹膜含有色素,给不同的人带来了不同颜色的眼睛。但一项最新研究显示,如果一个人虹膜中的色素出现异常,有斑点和长痣等现象,则患黑色素瘤这种皮肤癌的风险会更高。

澳大利亚昆士兰大学等机构研究人员在《英国皮肤病学杂志》上发表了相关论文。研究人员分析了超过1000人的情况,发现虹膜存在色素性病变的人患黑色素瘤的概率是对照组的1.45倍。这种风险在40岁以下的人群中尤其明显,患黑色素瘤概率会升高到对照组的1.8倍。

黑色素瘤是由皮肤上的色素组织发生病变引起的一种癌症。这是一种恶性肿瘤,一旦肿瘤扩散就难以治疗,目前尚无有效的治疗药物。据介绍,该病是澳大利亚15岁至39岁人群中最为常见的一种癌症。

研究人员安东尼娅·拉伊诺说,早期检测治疗是减缓黑色素瘤病情发展的关键,由于虹膜出现色素性病变十分容易被发现,这项研究有望帮助医生及早辨别黑色素瘤高风险人群,尽早干预治疗。

新华网

五道大寒食疗方

川芎白芷葱白饮

【材料】川芎10克,白芷10克,葱白3段,红枣2枚。

【制法】上述材料洗净,红枣掰开,与其它材料一同放入煲中,加水适量,大火煮开后改小火,再煮15分钟即可。

【功效】辛温解表,祛风止痛。适合外感风寒、头晕头痛人士。

枸杞玫瑰花茶

【材料】枸杞子10颗,玫瑰花3~5朵。

【制法】把玫瑰花和枸杞子一同放入茶缸中,注入开水,盖上盖子,浸泡10分钟即可。

【功效】养血活血,滋肾调肝,解郁安神。适合阴血不足、肝气郁结之人,尤适于月经量少,经前乳房胀痛,容易痛经之女性。

柴鱼花生猪骨粥

【材料】柴鱼干2条,花生粒60克,猪骨500克,生姜2片,白米150克。

【制法】柴鱼锤松,去头、骨,撕去皮,洗净,撕成小块。猪骨洗净,斩小件,水焯后捞起。白米、花生粒、生姜洗净后,与柴鱼肉、猪骨一起放入煲中,加水适量,大火煮开后改小火煲1.5小时,适时搅拌,最后加盐调味即可。

【功效】健脾养血,补虚强身。适合体虚疲乏、面色无华、气血不足人士。

巴戟苡蓉乌鸡汤

【材料】巴戟20克,肉苡蓉30克,乌鸡1只,红枣3枚,生姜2片。

【制法】乌鸡宰杀后去毛去内脏,洗净、切块,水焯后捞起。巴戟、肉苡蓉、红枣、生姜洗净后与乌鸡一同放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,再煮2小时加盐调味即可。

【功效】温补肾脏,养血益精。适合阳虚腰膝酸痛、精力亏虚、肠燥便秘人士。

核桃圆肉淮山瘦肉汤

【材料】核桃肉100克,桂圆肉20克,淮山20克,瘦肉400克,生姜3片。

【制法】上述材料洗净,瘦肉水焯后捞起,与其余材料一同放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,再煮2小时加盐调味即可。

【功效】健脾益肾,补脑安神。适合体质虚损,用脑过度,睡眠欠佳人士。

据《广州日报》

不知不觉,鸡年的最后一个节气——大寒,也已悄然走过,令人不禁要感叹一句“岁月如流水”。

每年阳历1月20日前后,今年准确时间为1月20日11:08:58,太阳会到达黄经300°,《授时通考·天时》称“寒气之逆极,故谓大寒”。大寒节气位于最冷“九九天”里的“四九”“五九”间,大地做着“立春”的准备。

养生要讲“天时、地利、人和”,中医专家指出,在寒极而迎春的冬春交接时节,养生保健最关键的是“以防风御寒为主,配合通阳调肝以助阳气初升”,可谨记三大养生要诀。

议不要紧闭门窗。

要特别提醒的是,大寒后半段,开始有变暖趋势,但时冷时暖,务必要灵活增减衣物,切忌减衣过快;围巾、外套等保暖衣物应时时备在身边,以应对突然的气温下降。

食宜增姜葱辛物通阳气

传统上一到大寒,人们腌制年肴,准备年货,迎接春节。其中还有一个重要日子——腊八节,十二月初八,人们用五谷杂粮,加上花生、栗子、红枣、莲子熬成腊八粥;岭南地区也有大寒节,用瓦煲煮甘温糯米饭的做法,都是为了了一年划上香甜句号。

不过,饮食上更值得提醒的是,大寒正值冬末迎春阶段,仍要记得寒冷还是主要的,而且天气时冷时暖,一旦人体调节能力差了,难以适应,容易多发风寒感冒、感寒生病。

成杰辉建议,大寒时节,利用药食同源原理,最宜以味辛性温之物,起通阳祛寒、暖中除湿之功,日常膳食巧妙搭配“辛”物,既可顾护人身正气、驱邪防病,又能顺应阳气初升,让人体气机与大自然的阳气协调平衡,为适应即将来临的春天打下基础。

比如,用生姜,入肺、胃、脾诸经,有辛温散寒、温中止呕的作用,对风寒束表兼有胃肠不适症状的感冒效果尤佳。

又如,用葱,其外实中空,入肺,又叫“肺之菜”,味辛而性微温,有宣通上下之阳气、辛温开窍、疏通三焦、发汗解肌的作用,若取其通阳散寒之功,葱白比葱绿部分更胜一筹。

再如,大蒜、香菜、苏叶、花椒等,都是味辛性温的药食两用之品,对预防或改善风寒感冒症状均有一定的作用。

养可泡温泉温阳祛寒

大寒正值冬末初春,最适合泡温泉,人们在暖洋洋的羊肉汤、香喷喷的腊味饭、热腾腾的火锅外,很好的温暖慰藉。

成杰辉指出,“泡汤取暖”除了有助于机体温阳祛寒以外,还能通调血脉,缓解血管痉挛,有效促进血液循环,对气血不通引起的肌肉酸痛、关节疼痛等症有良好的治疗效果。温泉水中富含天然的矿物质成分,对肌肤特别是皮肤病有一定的保养治疗作用。工作压力大的朋友,泡温泉还有助于缓解精神紧张,达到舒畅身心、改善睡眠的效果。

冬日泡温泉务必注意以下问题:

泡温泉易出汗,浸泡前和浸泡后均应适当喝点温开水或淡盐水以补充机体水分;

若是饭后泡温泉,则建议饭后一个小时左右再泡,以免影响消化;

温泉水的温度以自我感觉舒适为宜,高温、低温都可以选择,建议先从低温到高温逐渐浸泡,时间每次10分钟~20分钟为宜。一般以34℃~36℃为微温浴,浸泡时间可适当延长,39℃~42℃为高温浴,浸泡时间应尽量缩短,否则泉水温度过高易使机体汗出过多而耗损身体,同时内热过盛也会影响睡眠。

泡温泉时若出现身体不适,如大汗淋漓、呼吸急促、心跳加速等症状,应立即上水,停止浸泡。

中医10方法根治白头发

◎李胜利

中医学认为,下列因素与白发有关:

一是精血虚弱:肾精不足,不能化生阴血,阴血亏虚,导致毛发失其濡养,故而花白。

二是血热偏盛:情绪激动,致使水不涵木,肝旺血燥,血热偏盛,毛根失养,故发早白。

三是肝郁脾湿:肝气郁滞、损及心脾,脾伤运化失职,气血生化无源,故而白发。

有关治疗白发的偏方药较多,但主要如下。

【方一】

桑白皮30克,五倍子15克,青箱子60克。水煎取汁,外洗。

【方二】

地骨皮、生地黄、菟丝子、牛膝、远志、石菖蒲适量。蜜丸或水煎服。

【方三】

酸石榴100克,五倍子150克,芝麻叶50克。研粗末,投入铁器水内,取汁外涂。

【方四】

女贞子500克,巨胜子250克。水煎,每次服20毫升,每日2—3次,温开水送下。

本方是治疗阴虚血燥所致白发的良方。

【方五】

大蒜两瓣,姜1块。将药捣成泥状,擦头皮,再用水冲洗,可喷些香水,减少大蒜味,连续擦3—4个月即可生效。

【方六】

桑白皮90克。将桑白皮锉细,煮5—6沸后,去渣,频抹鬓发,自不坠落。

本方可作为头发保健之剂,易得易用,老少皆宜。

【方七】

女贞子520克,早莲草、桑椹子各300克。先将女贞子阴干,再用酒浸1日,蒸透晒干,早莲草、桑椹子阴干,将上三味药碾成细末,炼蜜成丸,每丸重10克。每日早、晚各服1丸,淡盐开水送服。

【方八】

黑芝麻粉、何首乌粉各150克。将药加糖适量,煮成浆状,开水冲服,每晚1碗。

本方半年后可使白发转灰,灰发转黑。

【方九】

乱发(用自己的)30克,椒50粒。将自己的乱发洗净,每30克入椒50粒,泥封固,入炉火中煨如黑漆,细研成末,用白酒送服3克左右。

【方十】

熟干地黄2000克,杏仁500克(汤浸、去皮尖、双仁、研如膏),何黎勒皮250克。将药捣研为末,与杏仁令匀,炼蜜和调,用杵捣200—300下,做成梧桐子大丸药。每眼用温水送下刀切,饭前服,渐加至40粒为度,忌生葱、萝卜、大蒜。

素食者如何保持足够营养

◎乐健

时下,许多中老年人喜欢以“素食”作为日常三餐的饮食模式,这也无可置疑,只要合理、科学地掌握运用,那对身体健康也会起到促进帮助的作用;尤其对已患上“三高”病者防治更有帮助。但如果“素食”者真正未能合理并掌握搭配素食的食料,而且科学地应用,很有可能致使大部分喜欢“素食”的中老年女性,没有摄入足够均衡的营养成份,反而倒使身体健康受到影响。因此,怎样使“素食”者能够保证营养的足够摄入,而且较为均衡并全面,应引起喜欢“素食”者的关注和重视。

所谓“素食”,指的是不吃畜肉、禽肉、海产品等动物性食物,部份严格“素食”者,则蛋类、奶制品也不吃;根据医学和临床实践的观察,坚持“素食”,的确可以调节血脂、血糖、尿酸等的水平,从而降低心脑血管疾病的罹患风险。还有医学研究认为,

坚持“素食”会对预防癌症、衰老等都有一定意义。可是也必须认识,“素食”本身也存在一些问题,比如蛋白质、铁、锌等相对不足等。对中老年人,特别是老年女性来说,“素食”可能会使骨质疏松程度加剧,也可能使人的体能下降,容易疲劳等。

笔者就见证了一个案例。有一50多岁的中年女士天天吃“素食”;而且她的“素食”是连蛋、奶类都没吃。三年后她觉得容易疲劳,甚至很容易头晕、乏力;体力下降;有一天冬日暖阳,她约上三五好友前去爬山,不慎在步阶梯之中因疲劳乏力,而小跌倒下,导致她一下子疼痛难忍;经送医院诊断治疗,确诊为胫骨骨折并重度骨质疏松症。那么这位女士其实体能的逐渐下降,应与她长期“素食”,未有保证科学合理,确保足够的营养成分均衡有一定的关系,长期缺乏摄入钙质等,导致其身体健康受到了一定的影响,而致使其骨质疏松症已较为严重,因而容易骨折。

建议“素食”者中的中老年女性最好不要忌口蛋、奶;还需更多的豆制品来补充足够的蛋白质与钙质,粗粮和绿叶菜相对来说补充较多的维生素,可较多地摄入。总之,要“素食”必须坚持把握好四个原则:一是均衡比例,二是多摄取纤维素,三是慎选食用油,四是注意盐量。

依照医学和营养学家长期研究认为,其实并不是每个人都适合“素食”。有九类人群不适合成为“素食”者:一是身体本身比较瘦弱、抵抗力差的人;二是所有生长发育期的孩子,正处于长身体的时期,会导致发育不良;三是计划要怀孕的女性,若常吃素,可致雌激素水平降低而引发孕育障碍;四是月经期间、月子期的女性;五是年轻期的妇女,会加重“更年期综合征”;六是患消化性溃疡并处在活动期的人,及患胃肠道炎症的人;七是肝胆、食道或胃底静脉曲张患者;八是肾功能衰竭、部分肾结石患者;九是严重贫血等疾病的患者不宜绝对素食。

笔者呼吁:如果想要“素食”者,请找正规医院医师或营养师,由他们结合“素食”者的自身身体状况,给予正确的指导为好。