

· 养生偏方 ·

春运出行谨防三隐患

一年一度的春运已拉开序幕,为了健康、平安地回家过年,不仅要在春运路上防止意外发生,还要掌握一些健康急救知识,以备不时之需。

隐患一:肠道疾病

长途旅客往往在旅途中会吃方便面、卤味、袋装熟食等油脂含量较大的食物。此时人的运动量少,会加重肠胃负担,极易引发胰腺炎、腹痛、腹胀等疾病。旅客在旅途中最好携带白开水或茶饮料,少喝含糖量高的饮料。饮食应以牛奶、鸡蛋等营养价值高的食物为主,可吃些苹果、香蕉、梨、猕猴桃、柚子等易消化的水果,备上藿香正气丸、胃整肠丸等药品可应对普通腹泻。

隐患二:腰颈疼痛

交通工具空间有限,大部分乘客只能坐着或站着,长时间保持同一个姿势,很容易引发腰背肌肉酸痛、腿脚部浮肿等不适,甚至会形成血栓造成血管阻塞。旅客疲惫时不妨多伸伸懒腰。若没有太多活动空间,可在自己座位附近有规律地转转脚踝、踮踮脚尖,也可用手按摩下肢以促进血液回流。站立的时间不要连续超过8小时,每隔两小时应进行一次约10分钟的活动。

隐患三:心血管疾病

许多火车乘客长时间局限在狭小的座位中,久坐不动会增加心脑血管发病的风险,很容易导致下肢深静脉血栓,如果血栓随着血液流到肺部,会导致急性肺梗塞。因此,旅客可多活动、多喝白开水,特别是有血栓病史的病人应配备相关药物。乘车时应适时地活动活动筋骨,或抬高下肢,或从上往下进行下肢按摩助血液回流。当出现头晕乏力、心悸时要开窗通风透气。

头部养生三步走

中医认为,头为“精明之府”,人体五脏六腑的精气汇于此,有50多个穴位与全身器官关系密切。现代医学也指出,大脑是人体的“司令部”,统领人的一切活动。因此需要特别保护头部,建议日常多进行下列养生小方法。

梳头:多按摩头部,可以用手代替梳子梳头,按照从头顶到后脑勺,再从头顶到耳朵两侧的顺序,来回各推三四十次,使头部产生热麻感。

勤晒:晒太阳也是头部保健的好方法,尤其在寒冷的冬天,吃完午饭让阳光洒在头顶的百会穴。晒15分钟,能够通畅百脉、养脑补阳。

多动:大脑还对氧气情有独钟,跑步、快走等有氧运动有助于改善大脑的血液循环,保证充足的血氧供应,打打乒乓球、羽毛球可以提高大脑反应能力、延缓衰老。

闭口调息可调气机

闭口调息指静心安坐,将口闭合,用鼻呼吸,是中医常用的调整气机的方法。

方法:吸气时,从鼻徐徐吸进新鲜空气,使肺底舒张,膈肌下降;呼气时,吐出浊气,下腹部收缩,使膈肌向上升。如此一上一下,膈肌的运动会变得灵活,气机可以调畅。调整呼吸后,气息应慢慢加长,意念指引气流达到小腹丹田。

功效:经常闭口调整呼吸,可以放松心情、排除杂念,使氧气自然分布全身,久而久之让气血畅通,利于五脏六腑的协调工作。该法建议早上阳气上升时练习,整个过程自然呼吸、循序渐进,每天以30分钟为度,体悟较深后可适当增加练习时间。

两款止咳食疗粥

■ 冬花麻杏粥

做法:款冬花、麻黄、杏仁各6克,大米30克,白糖适量。将款冬花择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成,每日1剂。

功效:温肺化痰,止咳平喘。适用于咳嗽气促、喉间有哮鸣间、痰多白沫等症状。

■ 二杏冬参粥

做法:银杏仁、甜杏仁、款冬花、太子参各6克,大米30克,白糖少许。将诸药择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡5-10分钟后,水煎取汁,同大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成,每日1剂。

功效:养阴清肺,止咳化痰。适用于肺结核、老慢支、肺炎后低热多汗、面唇樱红或潮红、干咳痰少等症状。

北京商报记者 夏姗姗/整理

黄芪水泡脚缓解糖尿病 靠谱

俗话说“养树护根,养人护足”,足疗是很多人选择的养生方法,冬季尤是。但对于糖尿病患者来说,足疗方法需慎之又慎。网络流传在水中放入黄芪、透骨草、伸筋草、花椒可缓解糖尿病,特别是阴虚体质能够补气固表。这靠不靠谱呢?听听中医怎么说。



■ 网传治疗方法:

在泡足水中放入黄芪10克、透骨草10克、伸筋草10克、花椒6克,每天一次,能够缓解阴虚所致的糖尿病,其中花椒祛湿,黄芪补气固表,透骨草、伸筋草可帮助药物透过皮肤深入肌体,发挥药力。

北京商报记者就此采访中国中医科学院西苑医院周围血管病科副主任医师于春利,他认为此足疗方

有效,有人说糖尿病患者并不适合足疗,其实方法采用得当是可以起到调节机体作用的。“但是采用此足疗方法的糖尿病患者,必须足部没有破溃的,水温控制在37℃-40℃之间。”于春利强调。最好泡脚前将这些药物先在锅里煮一下,还可加入红花10克、乳香没药10克,等水开了煮15分钟左右,将药汁和药渣一起倒入洗脚盆,兑入凉水到适当温度,药渣还可以敷在脚背上,这样泡脚能起到活血化瘀的作用。中医认为糖尿病发病原因在于素体阴虚、五脏虚弱、外感六淫、燥火风热毒邪内

侵胰腺,旁及脏腑,特别肺肾脾三脏亏虚,化燥伤津,致使消渴疾病发生。所以不管是寒湿阻热、血脉淤阻还是气血两亏的阴虚体质,都可用此活血化瘀的方法来治疗。

于春利提醒患者,泡足时要特别小心足部皮肤不要被药渣刮皮刺伤,因为这些药渣枝枝叉叉的,一不小心有可能造成破皮,一旦有破皮则要停止足疗。上述方法四季均可,每天1-2次,每次时间15-20分钟。不过此方属温补,湿毒热盛体质的糖尿病患者则要禁忌,否则是火上浇油。

北京商报记者 夏姗姗

国医养生

李士懋:吃补药不等于保健

随着生活水平的提高,人们更注意关注自己的身体健康,有的人同时服用数种保健品,以补益药为多。对此,国医大师李士懋强调,保健品和补益药不能划等号。他认为,既然精、气是神之基础,是健康的保证,在气虚精亏的时候补益精气理所当然。但不是所有人都需要补,即使补也一定因人而异、辨证而施。例

如有人虽然年事已高,但从中医四诊辨证分析是一个肝火旺盛的体质,就应清肝平肝,此时再服人参、鹿茸等温补药就火上浇油了。

李老认为,不同体质各有特点,药物保健当察其阴阳气血之有余不足,损有余补不足,以平为期,所以不能误解为保健就是吃补药。有学者对长寿老人的饮食、生活进行研

究,发现有的爱吃野菜、有的常年吃麻仁油,还有的天天喝点酒,没找到共性的东西,而清心寡欲、精神内守、寝食自安是他们共同的长寿秘诀,古代皇帝服用无数仙丹妙药,长寿者无几,而那些名医仁心济世,专注医学,多是寿星。所以说,调神在养生当中有着非常重要的作用。

北京商报记者 夏姗姗/整理

食疗指南

年货零食 吃对才健康

眼下是置办年货的时间,尽管年货市场品种越来越丰富,但有几样小零食长盛不衰,牢牢占据年货零食热销榜单。这里扒一扒几款小零食,看看怎么选、怎么吃才健康。

NO1:花生

中医认为花生性平、味甘,有健脾养胃、润肺化痰之功。它能补充日常膳食中维生素B2之不足,而且有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。挑选花生,应选外壳纹路清楚而深、颗粒形状饱满的。花生吃法以水煮为最佳,它能完

好地保存其营养和药用成分。需要注意的是,花生和螃蟹、河蟹、黄瓜、秋黄瓜同食容易导致腹泻。

NO2:核桃

中医认为核桃性温、味甘,有健脾补血、润肺养神等功效。核桃中含有丰富的生长素和植物蛋白,能使指甲坚固不易开裂,促进生长。选核桃要挑个大壳薄,壳纹浅而少,壳色白净、表面光洁的,这样的果形圆整,仁片大呈黄白色,内膜少。但要注意,核桃含脂肪较多,忌食用过量,否则会影响消化。核桃油腻滑

腻,并且易生痰助火,泄泻者、痰多咳嗽及阴虚有热者忌食。

NO3:红枣

中医认为红枣性温、味甘,有补气养血、健脾益胃的作用,特别在补充维生素C方面有着极高的营养价值。选红枣时,颗粒均匀、皮薄、肉厚、核小为佳,表皮光泽自然,用手剥开,枣肉白中带黄,拉开后带有细丝。值得一提的是,红枣虽好,但吃多了会胀气,且糖量高,糖尿病患者需少食,湿热重、舌苔黄的人不宜食用。

北京商报记者 夏姗姗/整理

健康书苑

从哭声判断小儿健康

说起婴幼儿的哭啼,人人都不陌生。婴儿一接触人世,就首先用哭声报到。随着时间的流逝,啼哭已经由自发的运动变成婴幼儿表达思想感情的方式,通过各种声调的啼哭和动作配合,提出他们的不同要求、表达各种痛苦。

患支气管肺炎或其他严重感染性疾病时,哭声无力,声调干燥。

患颅内出血和局部外伤时,哭声高亢,音调尖细。

患腹泻、腹痛时,哭声忽高忽低,并有周期性变化。

患喉头水肿时,哭声嘶哑,并伴有呼吸不利。

患脱水时,哭声微弱,并表现出喉音断续。

患食滞乳积、消化不良时,常夜

哭不止,并伴有躁动不安等。

在各种病理性啼哭中,小儿夜哭比较多见,除了上面说到的属于睡颠倒觉的情况之外,一般都应视为病态。中医认为,或因于脾脏虚寒所致,可用乌药散加味;或因于心经积热而发,可用导赤散加味。

(选自《国学养生·民谣谚语话养生》温长路编著 中国中医药出版社出版)