

白·领·保·健

肤胃肺:为何受伤总在秋天?

肤、胃、肺,三个字连读起来很拗口,不过,它们却是深秋最易受伤的三个部位。

秋冬干燥的难受劲儿,恐怕很多人都深有体会。“从中医角度来说秋季应肺,而肺主皮毛,所以皮肤的干燥与肺燥有关系。”广东省中医院治未病中心主任林熾钊说,皮肤本身有问题的患者此时还容易出现一些皮疹。

梨是润肺最好的选择。一般人生吃就行,小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好煮熟后吃,也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝,吃梨肉、喝汤即可。

此外,老人皮肤瘙痒还多因气血亏虚,致血虚风燥、肤失濡养所致。安徽省中医院针灸科主任医师朱庆军表示,老年人在食疗上可适当选择些补气血的食物,比如大枣、枸杞等。



护脾养胃: 空腹吃几片醋泡姜

深秋常听很多肠胃功能不佳的人抱怨,胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。朱庆军主任称,夏季阳气较盛,虚证患者可以借助外界的阳气来补充体内阳气不足,而天气转凉后,外界阳气不够了,虚证的表现

就越明显了,从而造成病情反复。

最好的办法就是祛寒气。把新鲜的生姜切成片找个小瓶子用醋把它泡上,每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。特别是有吐酸水、大便溏泻、手脚怕冷的人,用这个办法过不了多久就解决了。

护肺保阴: 干山药打粉泡水喝

中医讲秋天五行属金,金与肺相应,所以肺气较弱的人在秋天就容易发生一些肺系疾病,如感冒、咳嗽、哮喘等。林熾钊主任说,肺为金,金属白色,可以多吃点白色食物,尤其是山药。可以到药店买了干山药打成粉,用温水冲成糊糊喝,也可以煮熟了蘸着白糖吃,或者是熬粥、做菜。

中医里讲脾为土,土生金,所以说脾土是肺金的母,肺气不足补其母,所以临床上也常用补脾的方法来治疗肺病。补脾土的药一般都是黄色的,而山药的外皮是黄色的,里面是白色的,所以它对治疗肺病来说是最好的,既可以补脾也可以补肺。此外,这个时节每天在背部的风门与肺俞两个穴位处做做艾灸也有温通气血,调整阴阳的作用。特别是刚感冒时,赶紧灸一灸风门穴,可以一鼓作气把风邪赶出去。 摘编自《健康时报》

健康养生

责任编辑:王弘
微博:
txinmincn/
xmwangh
邮箱:
xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话:62791234-451



健·康·误·区

不少人都认为饭后打嗝是吃得满足的信号,偶尔打个嗝无伤大雅,但是持续打嗝也会产生胸内不适。民间曾有谣言说,打嗝超过100下就会危及生命。其实,这句话虽然夸张,但却有一定道理。上海市徐汇区中心医院介入科副主任、肿瘤科副主任方世明表示,肝癌早期患者一般没有特殊症状,往往容易被误诊为胃肠炎等疾病,大多数患者就诊时已到疾病的中晚期。专家提醒,对于饭后一些看似“正常”的反应,不要急于判断为胃肠疾病,很可能是肝癌的信号。

连续打嗝要当心肝癌

如果出现连续打嗝,千万不要掉以轻心,很有可能是肝癌惹的祸。对于很多上班族来说,平时饮食不规律,仗着年轻不以为意,对肠胃的养护更是少之又少,导致脾胃及肠道功能日渐衰退。对于打嗝这样的现象更是容易忽视,但其实情况严重、不易自行消失的连续打嗝现象,很有可能是因肿瘤导致肝脏肿大,刺激膈膜而引起膈膜痉挛。此外,食道癌、贲门癌、胃癌的患者也会出现连续打嗝的症状。

罗毅

名·人·养·生

“诗王”白居易的养生“三宝”

心主神明,所以中医养生首重养心、调心。白居易诗中,“寡欲身少病,乐天心不忧”,这是他养心的重要体现,和《黄帝内经》中“恬淡虚无,病安从来”的养生精髓是一致的,也是他长

寿的最重要秘诀。

中医倡导清淡饮食,不过食肥甘厚味。白居易就非常注重素和荤的搭配。据记载,他的早餐就是云母粥或嫩笋,午餐晚餐也照样素食为主,“午斋何简洁,饼与蔬而已”,“庖童呼我食,饭热鱼鲜香”是对他健康饮食的明确记载。《黄帝内经》强调,“高粱之变,足生大疔”,这恰恰反映了现代人的饮食习惯,大鱼大肉,肥甘厚味,再加上酗酒,对

健康非常不利。

现代医学强调“心理、运动和饮食干预”,其实,白居易早就重视了这三点。白居易常年坚持散步,少则绕庭几圈,多则远足;并且练习气功、打坐调神,已经达到了“中宵入定跏趺坐,女唤妻呼多不应”的境界。中医认为,运动不单是形体的运动,更重要的是在运动的过程中调“气”,如练太极拳就非常强调呼吸的调节。

由“诗王”白居易的养生“三宝”可以看出,不管是以前还是现在,健康养生都离不开健康的饮食与适当的运动锻炼。



饭后半小时散步助降压

在高血压的治疗中,调整生活方式的重要性不亚于正确服药。但控制盐摄入量、规律运动听起来容易,做起来难。日本《朝日新闻》近日邀请日本新潟(xì)大学齿学综合研究科教授加藤公则撰文,向大家介绍了几个有助降压的简单方法。

控制饮食助限盐。除了做菜时限盐,有意识地少吃饭菜,盐摄入量也能得到控制。吃菜时增大蔬菜尤其是绿叶菜的比例,能增加血钾浓度,抑制因钠摄入过多引起的血压上升。

晚上少喝酒,避免夜宵。调查显示,很多肥胖者喜欢晚上喝酒,配几个下酒菜当夜宵,酒精助兴下,又难免吃多,这样酒精和盐的摄入量都会增加,不利于控制血压。建议高血压患者少在晚上喝酒,尤其是肥胖者。

饭后半小时活动,防止增大食欲。饭后大量运动,易让人感觉饥饿,从而胃口大开,增大饭量。饭后30分钟活动,如散步,既有助消化,还能帮助控制餐后血糖,有益血管健康。此外,加藤公则教授还建议高血压病人在这几点的基础上配合戒烟,效果更好。

摘编自《生命时报》

您想定制适合自己体质的膏方吗?

——奉城镇社区卫生服务中心“膏方节”即将启动

临近冬至,一年一度的膏方节马上就要来临了。相信很多中老年朋友,最关心的问题就是,我能不能吃膏方呀?我有没有必要服用膏方呀?

人随着年龄的增长,以及许多健康问题的出现,会越来越关心自己的健康。中国人一直有一种观念,身体不舒服了,自己找些办法来处理,而不会直接去医院看病,等到要去医院看病了,那就是问题很严重了。而膏方的出现,恰恰迎合了中国人的这么一种心理需求。很多人有点小毛

小病的,往往把希望寄托在:“今年补一补,来年壮如牛”。当然也有些本身没有什么小毛病的人群,他们往往是长寿和健康的养生爱好者,对于服用膏方也是乐此不疲的。甚至有些经济条件充裕的老年朋友,每年都要服用一次膏方。

搞清楚了自己想要服用膏方的心态,我们再来看看,膏方到底是个什么东西,或许就能茅塞顿开了。人的气血是循环周流不息的,到了冬天,相对于夏天大多数就会缩到身体内部去流动,所

以一到冬天,人的手脚往往会比夏天冷,甚至有些人是冰冰冷的。但是身体内部的消化器官和内脏的温度因为气血的聚集,反而比夏天要高,这时候身体的内部就像一只火炉,吃下去的东西特别容易腐熟和消化吸收,所以这个时候也是服用膏方的大好时机。大家如果有过农村生活的经验都会用过井,夏天的井水很凉,冬天的井水却往往偏暖,跟我们的人体是一样的道理。

既然膏方的作用是如此的神奇,那么选择一个具有丰富临

床经验的中医医师更是十分重要了。奉城镇社区卫生服务中心中医科自1997年邀请原中医药大学校长陆德铭教授夫妇来坐诊以来,每年冬至时节,许多人慕名前来排队接受“膏方”调理已成为一大热点。2015年奉城镇社区卫生服务中心第一届“膏方节”将于11月10日正式启动,并邀请陆德铭教授为专家团顾问,领携他的学生及多名老中医来坐堂,根据不同人群体质制定个性化膏方,以满足多层次患者的需求。 张朱晓 陆品华

快速提取公积金咨询
只需身份证
十分钟办理搞定
电话:188 0033 1668 唐
地址:虹口区四川北路1668弄东宝兴路路口

千岛湖 入住床位有178位
千湖伴大酒店
包吃包住 60元/人/天
联系电话:13362160588
来回车费150元/人 每周一、周五发车
地址:控江路2075号和平公园1号门对面恒鑫宾馆201室