

谷雨时节全身酸痛小心“湿邪”缠身

身上4个祛湿“开关”需要经常按

◆ 叶雪菲

进入谷雨时节全身酸痛的人多了,许多人总以为可能是最近比较累,真的是这样吗?由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局等主办的新民健康大讲堂——今年第3期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”现场,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科主任医师肖姝雲教授指出,这个时节腰酸背痛很可能是因体内湿气聚集过多导致的,需要给身体做一个彻底的祛湿大扫除。除了“健脾除湿”注意饮食调理,人体自带4个祛湿“开关”,经常按摩就能获得祛湿效果。

况。恶性飞蚊警示的视网膜撕裂或玻璃体出血,应及时治疗。

董珺医师指出,许多青年人的飞蚊症是由于长期用眼过度,属于生理性飞蚊症,是双眼发出需要休息的信号,无需特殊的治疗,而病理性飞蚊症的并发与衰老是分不开的。此外,高度近视患者要警惕飞蚊症,其本身眼球拉长变形,突然出现“飞蚊”很可能是视网膜脱离。董医师提醒,罹患视网膜脱离,往往会

出现飞蚊症、眼球转动时有闪光感。董珺医师认为眼部“灭蚊行动”关键在于眼底检查。一旦有飞蚊症,要尽快做一次全面的视网膜检查。若发现有视网膜裂孔,应该及时行视网膜光凝术,以防止视网膜脱离;糖尿病性视网膜病变需进行全视网膜光凝以减少或防止新生血管的形成。



祛湿良方红豆薏米粥 不放大米效果更佳

在奉贤区柘林社区举办的本期“新民健康周周讲”讲堂上,肖姝雲指出,谷雨是春季的最后一个节气,雨后气温回升速度加快,降雨量增加,此时天气湿气较重,如果人的居住环境及饮食稍有不慎,就容易感受湿邪。脾为湿土之脏,“脾喜燥恶湿”,湿邪最易损伤脾胃而使人体出现脾湿的症状,如浑身困倦、胃口不佳、肌肉酸痛无力等。

一提起祛湿,许多人都会想到红豆薏米粥。对此,肖姝雲表示,红豆薏米粥的确具有显著的健脾渗湿、利水消肿、解毒排脓的功效,可用于治疗因脾虚湿盛而导致的食欲不振、消化不良、呕吐、腹泻、水肿等病症及多种皮肤病(如痤疮、扁平疣等)。她介绍,薏米又叫薏苡仁,具有健脾渗湿、止泻排脓的功效。红豆又叫赤小豆,具有利水消肿、解毒排脓的功效。将薏米和红豆一起煮熬食用,其有效成分会更加充分地被人吸收。临床实践证明,薏米红豆粥还有良好的减肥效果,尤其对中老年肥胖者疗效更佳。

然而,因薏米红豆粥无论怎样熬煮都不

会变得黏稠,许多人在熬薏米红豆粥时会加入适量大米,虽然口感更好,但肖姝雲提醒,这样熬成的稠粥却失去了健脾渗湿等功效,不具有食疗的意义。此外,薏米红豆粥中的薏米和红豆虽也可以吃掉,但大部分的营养成分都在汤液中。因此,专家建议,可在制作此粥前先浸泡一夜,煮时多放些清水,熬好后便可将其汤液当作茶来饮用。

身上4个祛湿“开关” 轻轻一按湿毒就出来

肖姝雲指出,按摩也是一种很好的祛湿方法,而人体就隐藏着4个祛湿“开关”。经常按摩这4个“开关”,就能获得很好的祛湿效果。

首先是足太阳膀胱经——委中穴,膀胱经的湿热水气在此聚集,按揉此穴可以分清降浊,祛除湿气。其次是手阳明大肠经——曲池穴,可清泻阳明、清利湿热、调理大肠气血、调节大肠功能。按摩该穴位,可使壅滞大肠的湿邪从体内排出。第三个“开关”是足阳明胃经——足三里、丰隆穴、天枢穴。肖姝雲介绍,足三里因能治理腹部上中下三部诸证而得名,按摩该穴可健运脾胃,加强水液代谢。丰

隆穴位处胃经下部,有联络脾胃二经气血物质的作用,为足阳明络穴,常按此穴,有助于水液的排出。天枢穴主疏调肠腑、理气行滞,大肠功能正常、健运脾胃、气血通畅,则水湿自除。第四个“开关”就是足太阴脾经——阴陵泉、三阴交,按揉阴陵泉有利水功效;按揉三阴交则可同时补益肝脾肾。

此外,肖姝雲建议,现在正是吃野菜的季节,如荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等,可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃的作用。暮春时节,在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。

谨防眼睛“飞蚊来袭”

由于谷雨时节降雨明显增多,空气中的湿度逐渐加大。不仅湿热较重、出汗较多,蚊子、螨虫等微生物也异常活跃。面对满天飞舞的蚊虫,许多中老年人非常疑惑,究竟看到的是真蚊子还是自己得了飞蚊症?

上海爱尔眼科专家董珺医师解释,真蚊子常常会飞出视野范围,而飞蚊症不会。如果发现飞蚊症,或是原本的飞蚊症突然恶化,建议尽快前往专业医院,全面检查视网膜情

下周四,第四期“新民健康周周讲”
将和你聊聊春季如何正确“呼吸”以应对
老慢支、慢阻肺等呼吸道疾病。更多资讯
请添加关注“新民健康”微信公众号和
“上海名医”微信公众号,参加听讲可拨
打新民健康会员服务服务中心热线 021-
80261680(10:00-17:00)抢号报名!



本版活动为公益活动,不向参加者推荐
医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

抽烟熬夜导致心血管疾病 年轻化

陈先生虽然才50多岁,却是一个地道的老病号,而且都是重要器官的病变。他曾经是火车上的机要通讯员,但年轻时候的一些生活经历让他染上了诸多疾病,如血管堵塞、冠脉痉挛、胃炎、支气管哮喘、肺炎。

六年前,陈先生开始反复出现胸闷、胸痛,位于心前区,对他来说,持续六年多的心前区胸闷胸痛,就像是一个恶魔无时无刻不在折磨着他。经过冠脉造影后发现一根血管竟然狭窄90%以上。张大东教授指出,像陈先生这样的情况,要想保命,还得接受支架手术。

此前,陈先生还做过右下肺阻塞手术,如今患有冠心病、心绞痛、高血压、咳嗽变异性哮喘、睡眠呼吸暂停综合征。对于为什么身体变成了如今这般状况,陈先生颇有感慨。“我原来是火车上的机要员,工作就是夜里居多,熬夜是生活常态;另外,三餐不定,经常吃方便面,调料包里的辣油也是‘帮凶’。再加上一直吸烟,不仅危害肺部,还殃及到其他器官。”张大东教授表示,目前心肌梗死发病率越来越趋于年轻化。经常抽烟、喝酒、熬夜等不健康的生活方式加重了心脏负担,为以后诱发心绞痛甚至急性心梗埋下了隐患。

“其实,吸烟比饮酒对心脑血管病的影响更大,是极其危险的因素之一。”张大东说,吸烟可严重影响冠心病、高血压、心肌梗死、脑梗死等,因此有心脑血管病的患者应严遵医嘱,在医生指导下及时戒烟,当然酗酒也是不可以的。即使还没患病,也要逐渐减少吸烟次数与支数。

据介绍,脂肪提供的能量增加,蔬菜和水果摄入不足,含饱和脂肪多的膳食也是心脏病的危险因素,膳食结构的不合理会直接影响心血管健康,“忌口”在心血管疾病的防治中也至关重要。

焦虑小情绪也会给心脏 “施压”

张大东教授介绍,如果始终处于高度紧

五十岁的人,七十岁的心脏

熬夜抽烟易“伤心”,小心引来心梗

◆ 吴瑞莲

高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖超重、吸烟、熬夜,都可能让你成为心血管疾病的“后备军”。上海远大心胸医院院长张大东教授指出,如果拥有以上一种危险因素,并不一定会发生心血管疾病,但是拥有的危险因素越多,发生心血管疾病的可能性越大。此外,现代社会,压力和机遇并存,猝死与风险相依。高强度、高压、高紧张、持续过劳的工作状态日益成为心血管疾病的重要诱因,再加上吸烟、熬夜等不良生活方式,心功能更是难以平稳运行。

40岁以后建议每年查一次心电图

张大东教授建议,对于因压力诱发心脏病的人群来说,减压就是其护心秘诀。别让生活完全替代了生活,不要将压力发生办公室传染,层层“染病”。建议一段时间内,进行适度的放松活动。对于“高压”人群而言,当个人解决不了负面情绪时,应及时向心理医生求助。

另外,40多岁的人最好每年进行一次心电图的检查,建议除了做心电图检查,家族中有心脏病史的人及出现过心慌、心悸等问题的人还要做心脏超声检查,以及冠状动脉CT检查或冠状动脉造影检查。心脏超声检查可检测到心脏结构异常的疾病,而冠状动脉CT或冠状动脉造影可检测出心脏血管病变的情况,早发现早治疗。

据了解,心血管疾病发病前,有很多症状都容易被忽视。张大东教授提醒,如遇以下十种情况,千万不能掉以轻心:1.经常感到心慌、胸闷;2.劳累时感到心前区疼痛或左背部疼痛;3.起床时一下子坐起,感到胸部特别难受;4.饭后胸骨后憋胀得厉害,有时冒冷汗;5.晚

专家简介



张大东
主任医师,上海远大心胸医院院长。

上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和冠心病的介入诊疗技术。

曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生,荣获过国内两个心脏病学大奖。

上睡觉胸闷难受,不能平躺;6.情绪激动时心跳加快,有明显胸部不舒服的感觉;7.走路时间稍长或稍快,感到胸闷气喘,心跳加快;8.胸部偶有刺痛,一般1-2秒即可消失;9.爬楼梯或做一些原本很容易的活动,感到特别累,需歇几次才能完成,且感到胸闷气短;10.浑身无力,不愿说话。