

健康关注

节后身体花式闹别扭? 见招拆招!

●高明璇 陈志威 李蔚为 郭云山 杜笑丰

春节期间,大吃大喝,饮食油腻、黑白颠倒、睡眠告急,刷刷打游戏用眼过度,聚会久坐缺乏运动……不仅让脾胃“压力山大”,身体其他器官也跟着受连累,节后身体花式“闹别扭”在所难免。赶快来跟医生学一学如何见招拆招,快速恢复元气满满!

吃太油腻皮肤差 美颜妙招学起来

节日期间过食辛辣刺激和油腻食物可能导致面部皮肤油腻、毛孔粗大、肤色暗沉,甚至引起或加重痤疮、脂溢性皮炎、湿疹等皮肤病,同时还伴有倦怠乏力、口苦口臭、腹胀反酸、大便黏腻等症状,这些都是脾胃运化失常、湿热内生的表现。

节后还是建议大家尽快恢复健康饮食。如果吃了辛辣刺激等热性食物,可以适当搭配一些白菜、冬瓜、黄瓜、绿豆、莲藕等清热解暑的食物。在吃油腻

食物时,可以搭配山楂、陈皮、大麦茶等具有健胃消食作用的食物,或者萝卜、芹菜等膳食纤维丰富的蔬菜以促进胃肠蠕动,去油腻、助消化。

如果不小,吃多了如何自救?我们可以来一杯健脾消食的山楂乌梅陈皮饮,也可以煮一碗清热除湿的红豆薏米水。另外,在餐后半小时,还可以通过按揉三里(小腿外侧,外膝眼下四横指处)、内关(腕横纹上三横指,两筋之间)、中脘(肚脐与胸骨下端连线中

点)和胃降逆,调节气机。

在日常护肤方面,春节的高油、高糖、高辣饮食会刺激皮脂腺分泌更多的油脂,对油性肌肤和敏感肌肤的人群尤其不友好。油性肌肤的人群可以使用温和的具有清爽控油作用的洁面产品,以洁面后面部皮肤不紧绷、干燥为度,同时注意补水保湿;皮肤敏感的人群应减少清洁产品的使用,使用具有舒缓修复功效的乳液和面霜,注意防晒。

黑白颠倒没精神 提神醒脑方法多

补觉也要讲科学 熬夜后记得补觉,清晨、午后、傍晚、夜晚都可见缝插针补觉。此外,还可以服用归脾丸、酸枣仁膏等养心健脾安神中药改善睡眠质量,或者通过贴耳豆、涌泉穴贴敷、按揉神门及内关穴养心安神助眠,恢复元气,满血复活。另外研究证实,穿袜子睡觉、盖厚被子都有助提升睡眠质量。

益气提神代茶饮 熬夜时建议及时补充水分,加快代谢废物排出。同时,熬夜后最好来上一杯益气提神茶。选取西洋参3g、麦冬6g、茉莉花茶6g、麦芽6g,开水冲泡代茶饮。此茶既能益气养心,又能健脾消食柔肝,保护心脏与肝脏。

此外,开窗通风换气或者走到户外呼吸新鲜空气,打打太极拳、八段锦

都能使大脑得到充分的氧气,提高脑功能,保持头脑清醒。

动静结合养气血 熬夜期间避免久坐,每隔1小时起身活动片刻,进行几次深长的腹式呼吸,做一套八段锦或五禽戏舒筋活血、缓解疲劳,放松身心。也可用艾叶、花椒等煮水泡脚,温暖双脚,促进血液循环,缓解疲劳。

宅家刷刷眼疲劳 养眼SPA安排上

相信大家节日期间很容易宅在家里刷刷手机,用眼过度导致眼睛疲劳、干涩、视物模糊。这个时候,我们推荐一个“自我保健护眼操”,可以立竿见影缓解视觉疲劳,改善眼干涩,帮助我们疏通经络,清利头目。

做操前,请先洗净双手,闭目。
第一步 双手对掌搓热,趁热敷敷双眼,反复6次。通过热力使局部气血通畅,减轻视疲劳、干眼等症状。

第二步 自我开天门:用拇指指腹在印堂穴(两眉头中间)处按揉片刻,双拇指指腹轮流从印堂上推至发际线,双拇指交替操作30次,使局部略有酸胀感。

分推额颞阳:双手食指侧面自前额正中同时向两侧分刮至太阳穴,反复操作30次,使局部略有酸胀感。

第三步 用双手食指指肚或大拇指指背轻轻按揉眼部穴位,选眉头(眉头

凹陷处)的攒竹穴,眉中(眉毛中央凹陷处)的鱼腰穴,眉尾(眉毛尾部凹陷处)的丝竹空穴,鼻根两侧的睛明穴,头部的太阳穴(眉尾和外眼角中间向后一横指凹陷处),后颈部的风池穴(大拇指、中指自然放到枕骨两边,轻轻滑动到枕骨部有明显的两个凹陷处),以及合谷穴(以一手的拇指指间关节横纹放置在另一手拇指、食指之间的指蹼缘上,在拇指尖下),每穴按揉30次。

孩子积食别担心 健胃消食有窍门

节日期间一顿顿高热高糖加工的饮食接连下肚,超出胃肠消化能力,腹胀腹痛,呕吐反酸,口中酸臭,排便不畅,甚至睡觉不踏实,就成为了中医所说的“积食”。特别是儿童由于年纪小,脏腑功能尚未发育完全,且对饥饿的控制力较差,更容易出现积食症状。家长可以通过哪些方法减轻孩子的积食呢?

第一招 限制摄入 给胃肠减负 积食导致的食欲下降,食量减少,在一定程度上算是身体的一种自救。这时如果家长强迫孩子进食,则会雪上加霜。待积食消化大半,可先少量进食,从易消化的粥或富含膳食纤维的蔬菜入手,逐步过渡到日常饮食的量和搭配。

还有一种情况是中医讲的“胃强脾弱”,患儿食欲很好,但对食物的消化吸收差,过剩的食物能量反而在身体里形成致病因素。这时家长也应该教育孩子限制食量,尤其要限制生冷刺激、高油高糖饮食。

第二招 借助食疗补救 最有名又接地气的消食菜肴当属萝卜。萝卜辛辣中带着丝丝甘甜,含有芥子油和淀粉酶,能够增加食欲,促进消化。萝卜中的粗纤维能促进胃肠蠕动,通利大便。此外萝卜还能止咳化痰,对于积食兼有咳嗽的人群尤其适宜。

焦三仙是另一个经典的消食药。它是由山楂、神曲、麦芽3味药炒焦制成。山

楂善于消油腻肉食,神曲、麦芽长于消五谷面食,作为药食同源的食材可以熬粥或者煲汤,将负担过重的肠胃清理干净。

第三招 手法按摩 调动自身抗病力 中医有一种按摩手法叫摩腹,它不是简单地揉肚子,而是以肚脐为中心,通过前臂带动手腕,用手掌在腹部皮肤表层做有节律的环形摩擦。当孩子积食了,家长可以尝试做3至5分钟摩腹,如果家长感觉掌握不好,可以带孩子来门诊体验,还可配合小儿捏脊手法消除积滞,通调脏腑。

此外,进行适度的有氧运动,也有助于促进胃肠蠕动及消化液分泌,调节代谢,把积食赶走。

贴心呵护

晨起刷手机 当心伤大脑

●贺昊 丁晶

清晨醒来,大多数人会伸去拿手机——检查消息、刷社交媒体或查看邮件。神经科学与心理学研究揭示,这个数字时代的“开机动作”,很可能是一个让大脑“错误启动”的过程。

为什么会损害大脑

清晨,我们的大脑刚从休息状态中苏醒,正经历睡眠惯性阶段——一种类似宿醉的状态,认知控制、决策能力和情绪调节功能尚未完全上线。此时立即接触手机信息流,会对大脑产生许多影响。

首先,前额叶功能受损。前额叶皮层是我们大脑的“指挥中心”,负责执行功能,包括计划、决策和注意力控制。清晨的强制性心理唤醒会绕过前额叶的正常启动流程,直接激活边缘系统(情绪中心),使得一天中前额叶功能始终处于次优状态。

其次,注意力碎片化。手机信息流的碎片化特性使大脑不得不在短时间内频繁切换注意力,这会削弱我们维持深度专注的能力。研究表明,这种习惯会减少大脑灰质密度,特别是与认知控制和情绪调节相关的区域。

最后,立即暴露于社交媒体上的社会比较或新闻中的负面内容,会激活我们的杏仁核(恐惧中心),触发应激反应,导致皮质醇(压力激素)水平过早升高。

虽然如此,但也不必过于惊慌,毕竟这些变化并非不可逆转,可以通过以下信号识别自己是否已经受到影响:即使已经起床一小时,仍感觉思维混乱,难以开始需要深度思考的工作;经常感到一天开始时不知所措,难以确定任务的优先级;早晨对日常小挫折的反应过度,情绪调节能力明显下降;在一天清早就感到作出决定特别费力;感觉自己在处理

信息,但实际上认知效率低下。

其实,长期刷手机除了清晨的即时影响,还会带来其他的危害。比如晨间接触蓝光会抑制褪黑激素,打乱睡眠——觉醒周期,使昼夜节律紊乱。另外,有研究表明,以被动消费信息开始一天的人,出现焦虑和抑郁症状的比例更高。

更为重要的是,清晨是大脑默认模式网络最活跃的时期,这一状态对创意产生至关重要,而立即接触外部信息会中断这一自然过程,使我们的创造力下降。

为大脑设计主动开机仪式

了解大脑从睡眠到清醒的自然过渡,是设计健康晨间习惯的关键。睡眠惯性通常持续15至60分钟,我们可以利用这段时间温和引导大脑上线。

首先,醒来后不立即起床,静卧片刻,进行简单的正念呼吸或回顾梦境;然后进行5至10分钟的温和拉伸,激活本体感觉,向大脑发送“身体已准备好”的信号;最后拉开窗帘,让自然光进入眼睛。这有助于调节昼夜节律,温和抑制褪黑激素,促进皮质醇的自然释放。

如果有时间,还可以使用纸笔进行简短的晨间日记,记录想法或当日重点;进行几分钟低强度有氧运动,如慢走或轻松体操,增加大脑血流。即使只有10分钟的无手机晨间时间,也能显著改善一天的认知表现和情绪基调。

清晨的选择,定义了一天的认知基调。当你选择给大脑一个平和的启动,便是在为全天的专注力、创造力和情绪稳定铺设最坚实的神经基础。不妨从明天清晨开始,尝试将手机留在卧室之外,用片刻的静默与自然的节奏,迎接属于自己的、清醒而从容的一天。

(据《家庭医生报》)



体内“垃圾”多 排毒正当时

春节期间,饮食油腻、睡眠不足、缺乏运动,容易导致体内代谢的废物和湿气积聚。中医讲“湿邪伤脾、湿浊阻肺”,长期滞留会导致精神倦怠、皮肤暗沉甚至消化不良。此时正是体内“垃圾”清理的最佳时机。

为了帮助大家过年后焕发活力,我们推荐三大排毒养生法:

适度运动 动动脚 正月期间久坐不动,血液循环减慢。清晨起床后,可选择快走、慢跑或几组简易的太极拳,出一身汗,既能驱寒,又能激活肝脾功能,促进体内湿气排出。

清淡饮食 多喝水 建议大家节后以清淡为主,少吃油炸和高盐食物,多摄入蔬菜水果。黄瓜、西红柿、樱桃等富含水分的食物具有利尿作用,帮助肾脏加速代谢废物;同时应戒酒限酒,减轻肝脏负担。

调理肠胃 保持通畅 中医讲“肺与大肠相表里”,肠道不通会影响呼吸系统。早起后可喝一杯温开水,养成排便的好习惯,饮食中加入全麦面包、燕麦和坚果等富含膳食纤维的食物,帮助清理肠道垃圾,恢复消化功能。

此外,保持愉悦的心情也是养生关键。适量饮用菊花茶或绿茶,不仅能解腻,还能清热利湿;晚上泡脚可加入生姜或艾叶,帮助温阳散寒,促进血液循环。(据《北京青年报》)



应对胃食管反流病 建议饭后散步半小时

●王巍

日常生活中,许多人有过烧心、泛酸的经历。如果这些不适症状反复出现,可能是胃食管反流病的信号。

胃食管反流病并非简单的肠胃不适,而是需要重视的消化系统疾病。食管和胃之间有一个类似“阀门”的结构,学名食管下括约肌。正常情况下,进食后食物进入胃部,这个“阀门”会紧紧关闭,防止胃内容物反流回食管。而胃食管反流病的核心问题,就是这个“阀门”失灵,无法正常闭合,导致胃内胃酸、食物等频繁反流到食管,反复刺激食管黏膜,引发一系列不适症状。

除了烧心、泛酸这两个典型症状,患者还可能出现胸骨后疼痛、咽喉不适、异物感、声音嘶哑、慢性咳嗽等。正因为症状不典型,不少患者误以为是心脏、咽喉或肺部疾病,辗转多个科室却迟迟无法确诊,耽误了治疗时机。

哪些因素会导致食管下括约肌这个“阀门”失灵呢?从临床角度看,主要与生活习惯和身体状态相关。长期暴饮暴食、进食过快,会加重胃部负担,导致胃内压力升高,强行冲开“阀门”;经常吃辛辣刺激、油腻、过甜食物,以及饮用浓茶、咖啡、酒精类饮品,会刺激胃酸分泌,同时削弱食管下括约肌的收缩功能;肥胖、长期便秘、怀孕、饭后立即躺下

或久坐等,也会因腹腔压力升高或“阀门”松弛,增加反流风险。

面对胃食管反流病,科学应对的核心原则是“减少反流、缓解刺激、修复黏膜”,具体可从生活方式调整和专业治疗两方面入手。

生活方式调整是基础,也是预防和控制病情关键。首先要养成良好的饮食习惯,少食多餐,细嚼慢咽,避免过饱;调整饮食结构,减少辛辣、油腻、过甜食物的摄入,饭后不宜立即躺下,建议站立或散步半小时,给胃部足够消化时间;肥胖人群减轻体重可有效降低腹腔压力,改善反流症状;避免长期久坐,养成规律排便习惯,减少便秘影响。

通过生活方式调整后,患者症状仍未缓解,需及时就医寻求专业治疗。消化内科医生会根据患者症状和检查结果,制订个性化治疗方案。

临床常用治疗方式以药物治疗为主,核心是使用抑酸药减少胃酸分泌,从根源减轻对食管黏膜的刺激,同时可配合促胃动力药,帮助胃部加快排空,减少胃内容物停留时间,降低反流风险。对于少数药物治疗效果不佳,或存在食管下括约肌严重结构异常的患者,可通过手术加强“阀门”功能。(据《大河健康报》)

健康提醒

高糖饮食会导致肝脓肿吗

●赵凯越 杨明

高糖饮食会诱发肝脓肿吗?前段时间,媒体报道了一个“一个月喝5斤红糖水致肝脓肿”的病例,引发了人们对二者关系的猜测。事实上,喝红糖水并不会直接导致肝脏长“脓包”,因为肝脓肿的形成是一个复杂的感染过程。但这个病例为大家揭示了一条非常重要的关系链:长期不健康的饮食习惯(如过量摄入高糖食物)→诱发或加重潜在代谢疾病(如糖尿病)→糖尿病成为肝脓肿的“温床”。

约八成肝脓肿为细菌性 肝脓肿是致病细菌通过胆道、肝动脉、门静脉、直接蔓延等途径侵入肝脏引起的肝内局灶性、化脓性病变。肝脓肿常见病原菌包括细菌、真菌、阿米巴,细菌性肝脓肿最常见,约占所有肝脓肿病例的80%。

细菌侵入肝脏在里面“安营扎寨”,繁殖壮大,最终会导致肝组织局部坏死、液化,形成一个或多个充满脓液的“脓包”。但人的肝脏本应是无菌的,细菌是如何进入肝脏的呢?从临床经验来看,主要有以下几种途径:

胆道系统逆行 这是主要的传统途径,比如,患有胆结石、胆囊炎或胆道肿瘤,

细菌便可沿着胆管“逆流而上”进入肝脏。门静脉血流 腹腔内存在感染如阑尾炎、肠道感染等,其细菌和毒素可能随着门静脉及其分支血流进入肝脏。

血行播散 如果身体其他地方有严重感染,如肺炎、败血症、感染性心内膜炎等,细菌通过血液循环可“漂流”到肝脏。直接侵犯 肝脏邻近器官的感染直接蔓延过来,或者肝脏因外伤出现破损,使得细菌直接侵入。

糖尿病是肝脓肿的高危因素 近年来,胆源性和门静脉血流感染途径所致的细菌性肝脓肿发病率在下降,而隐源性肝脓肿的发病率从4%上升到40%,已成为细菌性肝脓肿最常见的感染方式。“隐源性”是指一开始找不到明确的感染来源,专家认为,这很可能与肠道菌群紊乱、肠道黏膜屏障功能受损有关,细菌偷偷“溜”进了血液循环再进入肝脏,而糖尿病正是隐源性肝脓肿最重要的危险因素。

可以这样理解:肝脏是人体“化工厂”,当短期内摄入巨量糖分,尤其是患者本身有未发现的糖尿病前期或糖尿病时,血糖就会失控,从而创造出极其有利于细菌滋生和繁殖的体内环境。

新闻中的主角,就是一位糖尿病患者。而糖尿病之所以能成为肝脓肿的“温床”,主要有三大原因:一是高血糖会削弱免疫细胞的战斗力,使其难以清除细菌;二是高血糖会损伤血管,为细菌定植提供条件;三是“高糖”的血液和组织液为细菌繁殖提供了营养,使其快速壮大。

警惕高烧伴右上腹疼痛 肝脓肿的典型症状是发热(大多为高热)和右上腹疼痛,还有一些患者的症状不典型,可能只有不明原因的发热、畏寒、乏力、恶心、食欲减退、体重下降等,腹部症状也不明显,这也是这种疾病容易漏诊、误诊的原因。因此,如果出现持续不退的发热,尤其是伴有哪怕轻微的上腹部不适、乏力、食欲差,且本人有糖尿病、胆道疾病等基础病时,一定要警惕肝脓肿的可能性,及时就医。

医生会通过几类检查来确诊。首先是验血:查看白细胞和炎症指标是否显著升高;其次是做影像检查:通常首选经济、无创的超声检查,便于快速发现病灶;然后是穿刺:抽取脓液进行细菌培养来确定是

哪种细菌在作祟,这是指导精准用药的关键一步。

确诊肝脓肿后,患者要积极接受治疗。细菌性肝脓肿的治疗核心是“抗菌+引流”双管齐下,医生会经验性地使用广谱抗生素覆盖常见细菌,等细菌培养结果出来后,调整为敏感抗生素。对于直径较大、有液化的脓肿,可在超声或CT引导下穿刺引流管,迅速将脓液引出,以缓解症状。仅在引流失败、脓肿破裂等少数情况下,才需要评估是否需要手术治疗。

日常生活中,大家要关注代谢健康,定期体检,尤其是中老年人和有糖尿病家族史者,应定期监测血糖,了解自己的代谢状况。此外,任何饮食都要有度,即使是像红糖这样被认为“滋补”的食物,过量摄入也会变成健康的负担。

总之,“一个月喝5斤红糖水”只是诱因,其背后隐藏的糖尿病等基础病才是肝脓肿发生的“土壤”。一旦有疑似症状出现,应及时前往正规医院急诊科或肝胆科就诊,通过规范治疗,绝大多数肝脓肿都可以痊愈。

(据《北京日报》)