

## 健康养生

## 惊蛰养生知多少



本报讯(记者 梁婧琳)中医养生讲究天人相应。春属木,与肝相应,惊蛰时节,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,所以养生要注重顺应肝木升发之性,使自己的精神、情志、气血也如春天一般舒展畅达,生机盎然。惊蛰养生需注意些什么呢?为此,记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“《黄帝内经》记载‘春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。披发缓形,以使志生。’因此,起居方面应早睡早起,养成良好的作息习惯。散步缓行,使精

神愉悦,顺应阳气舒展、升发之性。条件允许的话最好在午时(中午11点到1点)间小憩片刻,更能保证下午充沛的精力。”朱晓说。

“惊蛰时节饮食也应以少酸多甘,清温平淡为宜。注重补益脾胃,令五脏和平。宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物。可多食菠菜、萝卜、木耳、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳、春笋、鸡蛋等食物。”朱晓表示,“惊蛰时节,乍暖还寒,虽气温有所回升,但余寒未消,饮食上还可适当进食一些辛辣食物以助阳升抗余寒,如韭菜、

洋葱、香菜、生姜、葱等食物。但要注意,温热食物不宜过量进食,以防肝气升发太过。在寒热、阴阳均衡饮食的基础上,注意健脾益气,可食糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。”

“惊蛰时节,从气象角度讲,是由冬寒向暖春的过渡。此时虽然阳气渐生,但是余寒未尽,因此春捂就显得尤为重要。万物在春天开始复苏,人体也同自然一样,原先处于‘冬眠’的皮肤细胞开始活跃起来,毛孔张开,这时冷风来袭,便可长驱直入,引发感冒、咳嗽等不适。所以,惊蛰时

节虽然温度升高,但是衣服递减要适度,不能一下子脱掉过多衣物,而应根据个人体质和天气变化逐渐减少。春天穿衣以‘上薄下厚’为宜。”朱晓说。

同时,朱晓提醒:惊蛰时节,“倒春寒”现象时有发生,因此这一阶段是流感、腮腺炎、脑膜炎、皮肤病等传染病高发期,体弱者可能引发气管炎及肺炎等疾病。因此惊蛰养生切记防病为要。注意适当多晒太阳,保持室内通风,屋内可常烧艾绒,随身佩戴香囊。易感冒者可早上喝生姜红糖水以防感冒,过敏体质者外出时减少皮肤暴露,多食新鲜蔬菜与水果。保持情志舒畅多活动。养生需养神,《内经》有云:“精神内守,病安从来”。情志调摄为养生之要,而春天以养肝为要。肝为刚脏,性喜调达而恶抑郁,惊蛰节气养生当注意自身情志的调节,适度宣泄,保持乐观开朗的心态,力戒焦躁、抑郁等不良情绪。多参加一些有益身心的户外活动,如散步、慢跑、踏青、放风筝等,亦可选择八段锦、太极拳、气功、五禽戏等传统养生保健方式。以呼吸新鲜空气,增强心肺功能,调节中枢神经系统,提高思维能力,并使腿部力量增强,筋骨变得更加灵捷,还可改善睡眠,消耗掉一些过剩的能量,利于体重控制。放风筝就是特别适合在春天里进行的一项活动。因为冬季里人们久居室内,趁惊蛰阳气升发之际,到旷野郊外放风筝,可以在享受大自然美景的同时,使身体各部位得到锻炼,促进新陈代谢,使机体顺应自然界阳气升发的特点。

## 慢病防治

## 日常生活中如何预防癌症

随着社会的发展,人们的防癌意识逐步增强,但大多数人仍不知道如何科学防癌。那么,大家在日常生活中如何远离癌症呢?

改变不良生活方式。戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅,可以有效预防部分癌症的发生。以健康饮食为例,提倡少食多餐、少盐多淡、少硬多软、少肉多素、少炸多炖等。关注致癌因素。癌症不会传染,但与癌症发生密切相关的细菌、病毒是会传染的。要保持个人卫生和健康的生活方式,如推行使用公筷,可以预防幽门螺杆菌感染。

远离身边的致癌物。在我们身边有许多明确的致癌物,例如甲醛、黄曲霉毒素、亚硝酸盐等,注意避免

食用发霉的食物,少食用油炸和腌制的食物。

接种疫苗。接种人乳头瘤病毒疫苗可预防宫颈癌;接种乙肝疫苗可预防乙型肝炎病毒感染,而乙肝正是肝癌发生的高危因素;接种疫苗可以避免感染相关的细菌和病毒,建议尽早接种。

保持乐观心态。好的心态是预防和抗击癌症的良药。保持情绪乐观有利于维持正常、合理的生活状态。

选择个体化防癌体检。目前的医疗检验技术手段可以在早期发现大部分的常见癌症,选择个体化体检项目是提高癌症早诊率的关键。

(据《江西日报》)

## 头晕未必是患了颈椎病

对于头晕,很多人都有体会。有的人感到天旋地转,有的人感到昏昏沉沉。不少人会将头晕归因于颈椎病。那么,真的是这样吗?

## 颈椎病的种类繁多

不是所有的颈椎病都会引起头晕。

颈椎病可分为颈型、交感神经型、椎动脉型、脊髓型,以及神经根型颈椎病。只有交感神经型和椎动脉型颈椎病常会出现头晕的症状,而其他类型的颈椎病很少出现头晕症状。所以,得了颈椎病,不一定就会头晕。

交感神经型颈椎病的症状较为复杂,患者可能出现头晕目眩、睡眠欠佳等问题,很多患者出现打嗝、恶心、呕吐等消化道不适症状,还有患者会出现血压变化、心率失调、耳鸣等不适。

椎动脉型颈椎病主要表现为颈性眩晕,还可能出现头痛、颈项痛、耳鸣、视力障碍等情况,个别患者出现自主神经症状。X线片可显示节段性不稳定及钩椎关节增生。

## 头晕原因还有这些

耳石症 又叫良性阵发性位置性眩晕。耳石症的发病很有特点,它常在体位变化时突然发生,持续时间不超过1分钟,大多数是几十秒。会让人出现如视物旋转、恶心、呕吐、头晕、头重脚轻、平衡不稳等各种不适症状。目前,耳石症的发病原因还没有完全明确,可能与劳累、熬夜、高血压、糖尿病、激素水平变化等有关,也可伴发其他耳科或全身系统性疾病。体位性低血压 当患者的体位有

急剧改变时,比如从直立改为仰卧时,或者是从仰卧改为直立时,其收缩压会不断下降,舒张压不断上升。有时,收缩压会下降超过20毫米汞柱,舒张压上升超过10毫米汞柱,容易造成大脑暂时性供血不足,可能会出现眼前发黑、面色苍白、眼花、心慌、呼吸困难的等,甚至可能导致晕厥。

脑供血不足 人脑某一局部血液供应不足会引起功能障碍。头晕是脑供血不足最为常见的表现。除了头晕,还常常伴有复视,也可能出现走路不稳、耳鸣等,急性发作时还会出现记忆力下降、注意力不集中的情况。所以脑供血不足要及时治疗,避免引起脑梗死。

## 注意姿势有助预防颈椎病

头晕是生活中比较容易遇见的症状。如果经常头晕,可以记录下自己的头晕症状以及发作时的持续时间,并及时到医院就诊。

以下方法不仅可以预防颈椎病,还可防止颈椎病的复发和加重。要注意头颈部的正确姿势,每天坚持做头前倾、后仰、左偏、右偏1-2次,坚持10分钟。

保持良好的睡眠姿势,最好采用软硬适中的枕头,以维持颈椎的生理弧度。

平时工作时坐姿要正确,保持既不抬头也不低头的舒适姿势。长时间工作,每隔1小时要活动一下头颈部,使韧带和肌肉得到适当休息。

看电视时切勿使颈部疲劳,屏幕最好与眼睛保持在同一水平位置。

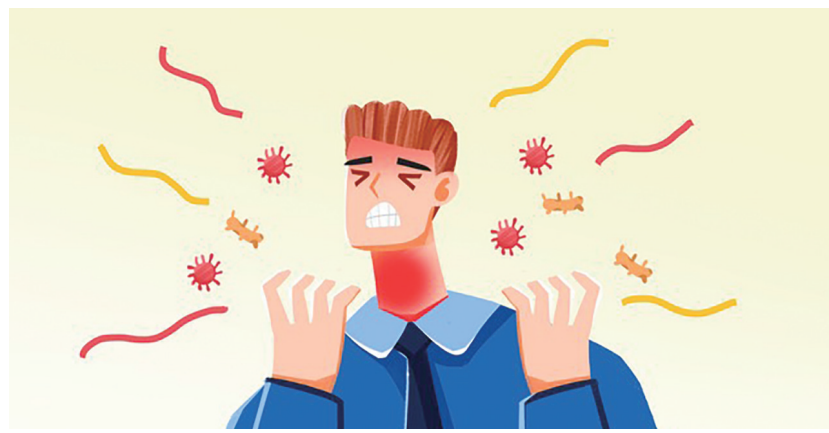
(据《甘肃日报》)

## 健康服务

## 上热搜的“急性会厌炎”是什么病?

本报讯(记者 梁婧琳)近期,一条“近期高发的嗓子疼可能是这种急症”的话题登上热搜,让急性会厌炎成为了网友们关注的疾病。那么,什么是急性会厌炎?急性会厌炎是什么原因造成的?有何预防措施?为此,记者采访了市第一医院耳鼻喉科副主任医师王巍。

“会厌炎是累及会厌的急性炎症性病变,以会厌高度水肿为主要特征。会厌是喉部的一个结构,它位于声门的上方,像声门的盖子一样,可以防止食物误入气道引发咳嗽。急性会厌炎是耳鼻喉科的急重症之一,成人和小孩都有可能患病。”王巍告诉记者,“会厌炎病因一般是细菌或者病毒感染造成的,机体免疫力低下、受凉或者原本就身体虚弱的人更易引发感染。过敏体质人群也可能因为对某种过敏原发生



反应引起会厌区黏膜及杓状会厌襞的高度水肿。还有就是异物刺入造成喉部损伤,高温、刺激性饮食,会厌邻近器官的急性炎症都可能诱发会厌炎。急性会厌炎不可小觑,一旦发病,病情加剧非常迅速,不及时干预的话会有窒息危险。”

那么,急性会厌炎要如何判断呢?

王巍说:“和普通的咽喉肿痛相比,急性会厌炎的患者咽喉疼痛感十分强烈,到了难以忍受的地步,更为严重的是,嗓子发憋,说话含糊不清,好像嘴里含着东西一样,出现喘不过气的症状,吞咽和呼吸都很困难。如果出现发烧、咽喉剧痛,吞咽时咽喉疼痛加剧,同时有呼吸不畅症状,患上急性会厌炎的可能性较大,需立即到医院就诊。”

王巍提醒:“日常生活中主要还是以预防为主,冬春流感发生率较高的季节,注意勤洗手,外出佩戴口罩,经常运动,增强抵抗力;日常饮食要细嚼慢咽,尽量不吃温度过高、辛辣刺激类食物,也不要食用容易过敏的蔬菜和海鲜;另外,如果已经患有呼吸道疾病如鼻炎、鼻窦炎、气管炎等要及时治疗,避免会厌部的炎症感染而诱发急性会厌炎。”

## 贴心呵护

## 泡脚养生应注意些什么

本报讯(记者 梁婧琳)忙碌了一天,晚上睡个泡脚,既温暖又舒适。那么,泡脚养生应该注意些什么呢?为此,记者采访了市第一医院中西医结合科护士长白玉仙。

“泡脚有养生作用。足部有很多穴位,被认为是人体的第二心脏,脾、胃、肝、肾等多条经络经过。使用温度合适的水泡脚,可以加速血液循环,帮助疏通经络,一般来说对存在慢性疲劳、睡眠质量较差的个体效果比较明显,可以帮助减轻身体压力,改善睡眠质量,并有助于提高人体免疫力。”白玉仙告诉记者,“泡脚的水温不要超过40℃。

水温若偏高,会导致血流偏向下肢增多,从而使心脏、大脑、肾脏等关键器官的血液供应减少,对健康产生不良影响。泡脚时要及时添加热水,保持水温。患有糖尿病的人需格外留意洗浴时的水温,避免热水灼伤。泡脚时间在15-30分钟为宜,泡脚时间过长易导致大量出汗,汗水的过度丢失对身体健康不利。同时,针对年事已高或体弱多病、患心脑血管疾病的人群,在沐浴时若感觉胸闷、眩晕或心跳加速等不良反应,应立即终止这一活动并采取仰卧休息。泡脚的最佳时间在饭后1小时,晚上睡觉前,不宜在吃得过饱、太饿或用

餐期间进行足浴,由于浸泡双足可能促进血液全身流动加快,可能导致头昏眼花感觉不适。儿童不宜用过热的水长时间泡脚,孩童期间足部的拱形结构逐渐建立,经常利用热水为孩子洗脚会导致足部筋膜松弛,这样不仅不利于建立健康的足弓,还会增加患上平足的风险。中药泡脚选用木盆,金属容器内部分子构造易变,易与中草药内含的单一酸作用,形成铁鞣酸等有损健康的物质,从而削弱药效。泡脚时,水应没过踝关节(三阴交)处,起到更好的养生保健效果。”

随着人们对养生保健知识的了解,很多人喜欢中药泡脚,中药泡脚需要注意些什么呢?白玉仙表示,对于泡脚所用的中药材的选择,需要根据每位个体的体质情况进行辨证,然后选择合适的药物。阳虚体质,阳气不足者通常怕冷,四肢寒凉,偏好热性食物,精力欠佳,且往往睡眠过多。在中草药方面,常以强化肾阳、滋养精血、增强筋骨的药材为主,例如选用续断、杜仲、肉苁蓉等药材进行调理。

阴虚体质,阴虚体质人士通常会表现出口干舌燥、头晕目眩、难以入睡、心烦意乱、肌肤干涩失去光泽、体态瘦削以及手脚汗出不止的症状。中药的选择多以滋阴润燥功效为主,如麦冬、石斛、玉竹等。

气虚体质,体质虚弱的个体普遍感

到全身无力和疲惫,精力不足,常出现说话声音低沉且不爱多言,易出汗且畏惧活动过多。选用中医药材时通常重视其强健脾胃和补充气力的疗效,比如选用黄芪、党参和白术等草本植物。

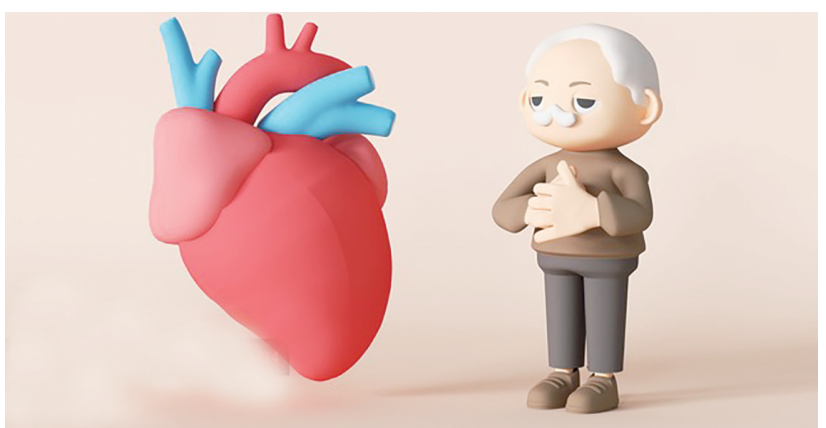
痰湿体质,目前常观察到的一种身体状况,在肥胖者或以往偏瘦而近期变得肥胖者身上较为普遍。这类体质特征体现在人体外形肥胖,尤其是腹部呈现出肥大而柔软的状态,面部肌肤常常油腻,出汗多而粘稠,喉咙易有痰液,常感到疲乏,舌头表面白而滑腻或有甜感,偏好于油腻、甜食等沉滞食物。治疗上,中草药的挑选以利湿排痰为核心,常用如茯苓、苍术、厚朴等草药。

湿热体质,患有湿热体质的个体倾向于出现皮肤长痘,经历口感苦涩和干燥,感觉身体沉重且经常疲惫,排便时遭遇粘滞不顺畅或干硬难解,尿液呈淡黄色且量少。舌头显得偏红色,舌苔也呈黄色并有油腻感。中药的选择以利湿清热功效为主,如蒲公英、生大黄、茵陈等。

血瘀体质,个体通常呈现唇周和甲床泛紫,皮肤带有青紫色调,偶遇疼痛如针刺般剧烈或感到绞痛,黑眼圈明显等症状。在配伍中医药物时,常选用促进血液循环、消除血液淤堵的草药,例如丹参、红花、益母草、鸡血藤等。

## 健康提示

## 冬春换季 做好心脑血管防护



本报讯(实习记者 岩谷)冬春交替,气温多变,是心脑血管疾病高发时期。近日,记者采访了内蒙古心脑血管医院心血管中心一区综合内科主任梁长在,他提醒,乍暖还寒时节,老年人及患有高血压、冠心病等人群要坚持健康的生活方式,防范心脑血管等疾病的侵蚀。

“冬春换季,天气忽冷忽热,温差较大,对血管考验很大,会让血管突然舒张或收缩,易引起血压上升,血液会变得更为粘稠,血流变得缓慢,从而引起心脏供血不足,使心肌细胞缺血缺氧,导致包括脑、心脏在内的多个器官血流量减少,加剧心脏负担,所以换季是心脑血管疾病高发时期。”梁长在提示,近期气温有所升高,但早晚温差较大,保护心脑血管,最直接的就是要继续做好保暖工作。

“冬春交替之际,正值中国传统农历春节,过节时高脂高盐食物摄入过多,会导致血液粘稠,形成冠状动脉硬化,加之换季时如果不注意保暖,出现感冒发烧,免疫力下降,同样会影响心脏的正常工作。”梁长在说。

梁长在提醒:“如果出现以下情况,需要引起重视。感觉自己有难以缓解的胸痛,且吃药或休息后长时间不能缓解;经常性心慌、气短、胸闷且伴有头晕、恶心、眼花、眼前黑蒙、晕厥,出现此类情况一定要来医院检查就医。”

就日常如何预防心脑血管疾病的发生,梁长在建议:“首先,在保护心脑血管方面,防治很重要。一定要严格控制血脂、血糖、血压。换季时,心脑血管病患者一定要遵医嘱按时、规律、正确服药,不可擅自盲目增减药物或停药,要在医生的指导下服用保健品,平时在家也要做好日常健康监测,包括体温、呼吸道症状,病情变化时,及时就医。其次,对于心脑血管疾病患者而言,膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇,要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,要注意及时给身体补充水分。最后,要时刻关注天气预报,及时根据天气变化增减衣物,同时要注意选择合适的锻炼方式,可以选择散步、慢跑、跳舞、打太极拳等有氧运动,避免过度劳累。气温较低的早晨是心脑血管疾病的高发时间段,因此晨练不宜过早。”