

健脾助运, 养生之本



在西医学中,脾脏被视为身体的“清洁工”,主要负责免疫功能和血液过滤。《杂病源流犀烛·脾病源流》中说道,脾统四肢,《药鉴·病机赋》提到,脾为五脏之本。在中医学中,脾具有更重要的职能——“后天之本”,是维持人体生命活动的根本。广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄德平教授表示,这是因为脾主运化。

人体内部有一个“转换工厂”,具有两大功能。一是运化水谷精微,把我们吃的食物(水谷)转化为身体所需的营养(精微),然后将这些营养输送到全身。二是运化水液,确保体内水分能够被正确吸收、转运和分布。想要完美发挥这两个功能,就得靠脾。当脾胃功能正常时,我们的身体就能充分吸收营养,从而呈现出精力充沛、

面色红润、食欲旺盛、肌肉丰满等健康状态。如果脾虚了,运化功能失常,就会出现水湿不运、水谷不化的状况。所谓“水湿不运”,好比家里的垃圾不能及时清理出去,就会变得乱七八糟。饮食中不能被人体利用的物质,或有害于人体的痰、浊、毒性物质,不能以大便、尿液、汗液等形式排出体外,时间久了就会引发便秘、腹胀、胃口不好、浮肿、水肿等健康问题。“水谷不化”则意味着气虚生痰,典型表现是面色萎黄、形体消瘦、四肢无力、头暈目眩等气虚两证候。

“临床发现,脾虚失运是慢性胃病的核心病机。”黄德平结合40多年临床经验,以此为基点,进行了两项研究。一是“脾胃虚则升降室”,意思是说,脾虚会引起气机升降失调,这是慢性胃病

的发病机制之一。二是“脾胃虚则运化衰”,即脾虚会导致其运化水谷精微、水湿的功能减退,这会加重慢性胃病。所谓“脾胃一病,五乱并作”,我国历代医家都非常重视调理脾胃,防微杜渐,有效预防多种疾病。黄德平根据自创理论,针对不同体质和症状,总结出了几种健脾助运方法,有需要者可在医生指导下运用。

健脾祛湿助运。适用于体内湿气较重的人群,表现为身体沉重感明显、容易疲劳乏力、舌苔厚腻等。用具有健脾利湿作用的食物或药物(如薏仁、茯苓等),配合适当运动,促进血液循环,从而达到去除体内多余水分的目的。推荐药膳——党参茯苓薏仁猪骨汤。具体做法是:取党参20克、茯苓20克、薏仁30克、生姜3片、猪骨500克;药材提前用清水浸泡30分钟;猪骨焯水后,连同其他食材一同入锅,加适量水,大火烧开后转小火煮30~60分钟,然后加盐调味,喝汤吃肉。

健脾消积助运。适用于经常消化不良的人,常见症状包括腹胀满闷、食欲不振等。这类人群可食用一些能够改善胃肠动力、增强消化功能的食物(如山楂、陈皮)来缓解不适,同时要养成定时定量进餐的习惯,避免暴饮暴食。推荐药膳——太子参鸡金粥。具体做法是:取太子参10克、鸡内金2克、生姜3片、大米30克,鸡内金磨粉;太子参、大米洗净,与生姜片一起放入锅中,加适量水;熬煮成粥后加入鸡内金粉及适量盐即可。

健脾理气助运。适用于情绪波动

较大,或者经常胸闷气短的人。这类症状多由肝郁乘脾引起,治疗上除了调整心态外,还可选择一些既能疏肝解郁,又能健脾胃的食材(如玫瑰花、茉莉花)进行食疗,同时保持良好的作息习惯。推荐药膳——党参玫瑰花陈皮茶。具体做法是:取党参5克、玫瑰花5克、陈皮3克,水煎代茶饮。

需要强调的是,养脾最好的方法就是别伤害它。日常生活中,应注意饮食清淡、适量锻炼、睡眠充足、心情愉悦,保持多方面的好习惯是健脾基石。黄德平呼吁大家要吃好早餐。根据一天十二时辰对应经络的关系,辰时(早上7~9点)是胃经当令,此时胃气充盈,胃的活力最强,正是受纳食物的时机。在这个时间段吃早餐最好,不仅利于食物的腐熟消化,而且可养护胃气、提振阳气。巳时(上午9~11点)是脾经当令,说明它将开启工作,将人吃进去的食物进行吸收、转化,最终化为精血输送到五脏六腑,为人体的供给营养和能量。如果早上不按时吃饭或不吃饭,就没有足够的食物进入胃里,脾也没有充足的水谷精微可以转化输送到全身各处。长期下去,首先会引发胃炎、胃溃疡、胆囊炎、胆结石等疾病;其次,脾会因长期“空运”而出现脾虚;最后,脾胃为气生化之源,如果人体长期缺少能量,还会影响机体对疾病的防御能力,陷入“脾胃虚弱,百病由生”的困境。所以,日常健脾,一定要利用好每一个清晨的早餐时光,在胃经、脾经当令时吃早餐。

据《生命时报》报道

当心心血管疾病患者遇上甲流



甲型H1N1流感亚型,简称甲流,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强,人群普遍易感。

轻症流感与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更严重。

甲流一般急性起病,早期高热,体温可达39~40摄氏度,可能伴有寒颤。患者全身症状明显,主要表现为高热、头痛、疲倦乏力、食欲减退、全身肌肉酸痛等,病程通常持续7~10天。

而普通感冒往往不发热或仅有轻度发热,寒颤少见,主要为呼吸道局部症状,比如鼻塞、咽痛、流涕、打喷嚏等,病程通常为3~5天。

心血管疾病患者感染流感病毒容易发展为重症流感,同时流感也会加重心血管疾病患者的病情。因此,心血管疾病患者需要更加警惕感染流感病毒。流感病毒主要从三方面影响心血管健康。

第一,流感病毒引起的炎症反应可影响动脉粥样硬化斑块的稳定性,进而引发斑块破裂,导致心肌梗死或脑卒中。

第二,流感病毒可降低血氧水平,增加心脏负担。

第三,流感病毒可直接损伤心肌细胞,引发心肌梗死,甚至使患者出现心律失常、心力衰竭等并发症。

有研究者使用丹麦国家健康数据库,分析了2010年至2018年的8次流感高发期,超过7万名心力衰竭患者的数据。结果发现,流感每年可增加

2.6%的额外死亡,使心血管疾病相关死亡额外增加了2.9%,因肺炎或流感住院人数额外增加5%。

因此,除高血压外的心血管疾病患者被列为重症流感的高危人群,包括冠心病、心律失常、心肌病等患者。

作为高危人群,心血管疾病患者应及时识别流感症状。如果在流感高发季出现高热、头痛、肌肉酸痛等症状,患者应遵医嘱尽早开始抗病毒治疗。如果出现基础疾病明显加重,或者出现高热3天以上,伴有剧烈咳嗽、胸痛、呼吸困难、神志改变,以及有脓痰、血痰等重症流感的表现,要及时就医。

心血管疾病患者在流感高发季要做好预防措施,具体包括以下三点:

一是接种流感疫苗,这是预防流感最有效的手段,可降低感染和发生严重并发症的风险。整个流感高发季接种疫苗都来得及。如果您还没有感染,任何时候接种都不晚,早接种可更早获得保护。另外,由于流感病毒毒株每年都有变化,抗体保护力也会随时间延长而减弱,建议心血管疾病患者每年接种流感疫苗。

二是保持良好的个人卫生习惯,比如勤洗手,定期通风,流感高发季减少到人群密集场所活动,尽量避免接触流感病毒感染者。

三是通过健康生活方式来增强免疫力,比如适量运动、合理饮食,保持充足睡眠,避免过度疲劳等。

据《健康报》报道

经常腹胀怎么办

很多人常有腹部胀满不适的感觉,饭后、睡醒后尤为明显。

中医认为,腹胀有虚实之分,若腹胀呈间歇性发作,且按压腹部时胀满有所缓解,一般属于虚证,多由脾胃虚弱,失于健运所致。若腹胀胀满呈持续性,按压腹部时腹胀加重,则属于实证,多由食积胃脘或实热内结阻遏气机所致。想缓解腹胀,可以试试以下方法。

中医食疗。食疗对脾胃虚弱和饮食积滞导致的腹胀效果最好。腹胀者要避免进食豆类、卷心菜、大白菜、韭菜、芹菜等容易产气的食物,多吃具有健脾功效的药食同源之品,如党参、黄芪、薏苡仁等,平时可用党参炖鸡、黄芪炖鸽子、薏苡仁煮粥等。

腹部按摩。摩腹对缓解腹胀效果明显。将两手搓至掌心发热后,立即放在肚脐处,先沿顺时针方向再沿逆时针方向交替揉腹各36下,如此重复3~5遍。摩腹后,再按摩足三里穴、中脘穴、天枢穴各30下。每天1~2次,1周为1个疗程。

口服中药。刚做完手术的患者,胃肠功能尚未恢复,也会出现腹胀,这种情况需要注意两点:一是在肛门排气前不能进食,以免加重胃肠负担;二是即使已经排气,也要避免吃容易产气的食物。术后腹胀者可在医生指导下口服中药制剂四磨汤,以顺肠理气。

腹胀不是“小毛病”,背后还可能隐藏着器质性病变。如果使用上述方法调理一段时间后症状没有缓解或是长期腹胀,应及时就诊。

据《健康报》报道

经常醒得早有哪些原因



早醒是一种典型的失眠亚型,可能与睡眠障碍有关。

如果本来就是晚上9点睡、早上4点起的早睡早起型人群,或只是偶尔早醒,也没对白天的生活造成太大影响,就不需要太担心。

但假如平常作息规律、睡眠充足,最近却开始频繁早醒,每次醒来时间都比预期至少早30分钟,醒来后较难再次入睡、白天精力比之前差很多,就要警惕了,可能有一些潜在的健康问题需要注意。

如果近期早醒且心情低落,还莫名头痛、肠胃不适,千万别不当回事,要当心是否存在抑郁等心理问题。

睡眠障碍是抑郁障碍常出现的躯体症状之一,包括入睡困难、睡眠轻浅多梦、早醒等。一般人入睡困难最常见,而早醒则是抑郁障碍的典型特征,患者会比平时早醒2~3小时,醒来后无法再次入睡。

如果发现存在相关情况,建议不要硬撑,应及时就医,寻求帮助。

据《健康咨询报》报道

睡眠质量和身体健康是互相影响、相辅相成的关系,疾病影响、身体不适都可能让我们睡不着、睡不好、睡不饱。因此,除了心理问题,早醒还可能与多种疾病相关,比较常见的有:

呼吸系统相关问题。比如睡眠呼吸暂停综合征、过敏性鼻炎等,这类疾病可能会让人呼吸不顺畅,影响夜间睡眠质量,同时也会让人在白天更容易困倦。

慢性疼痛或不适。比如胃食管反流、消化不良、关节炎、糖尿病及其他慢性疾病,都可能在夜间发作导致身体疼痛、频繁起夜,使人提前醒来。

内分泌相关疾病。比如甲亢、甲减都会影响睡眠,尤其是甲亢,甲状腺激素分泌增加会导致高代谢和交感神经系统兴奋,出现多汗怕热、心慌、失眠、易饿、体重减轻等症状。

如果您有上述疾病症状同时伴随早醒问题,一定要及时去相关科室就医,积极治疗原发病,早醒问题也会慢慢缓解的。

如果您不确定自己是哪种原发病导致的睡眠问题,可以先到内科就诊进行初步排查,医生会根据您的症状进一步转诊。

据《健康咨询报》报道

“五分钟”保护心血管

中国有句古话“勿以善小而不为”。这句话放在健康管理上也有意义。生活中,5分钟的时间并不长,但如果充分利用好,日复一日,便能为心血管垒起一道坚实的健康防线。

●每天运动5分钟

只要动起来,便可触发一系列生理反应,比如加速血液循环,心脏的收缩和舒张功能都能得到锻炼;血管也会扩张,从而减少血液对血管壁的压力,使血液流动更顺畅;血管内皮细胞还会释放一氧化氮等物质,松弛平滑肌,达到降压效果。研究发现,仅5分钟的“轻量运动”,即用跑步、骑车等强度不高的运动代替久坐等行为,可将收缩压降低0.68毫米汞柱,舒张压降低0.54毫米汞柱。

●揉捏小腿5分钟

久坐会减慢血液循环,久而久之,下肢静脉血还可能在血管内凝固,形成血栓、血栓,一旦发生脱落,会顺着血流引发肺栓塞甚至猝死。建议久坐人群经常拍打、按摩小腿,每次5分钟即可,有助于放松肌肉、挤压血管,给下肢血液“加速”。

●醒后赖床5分钟

不少人早上闹钟响后就立刻爬起来。然而此时大脑虽醒了,但心血管还在“迷糊”,突然起身会给它增加巨大的压力。睡眠中,机体各项生理机能的运行相对缓慢,比如心跳变慢、血流变缓,直到清晨才会开始加快,逐渐达到白日水平。如果清醒后快速起床,机体被强制“高速运转”,轻则造成体位性低血压,出现头晕、晕厥、心慌等不适,重则引发斑块破裂、心肌梗死等急性事件。因此建议起床前先在床上活动5分钟,然后再慢慢坐到床边下床。

●睡前冥想5分钟

与从不冥想的人相比,常冥想的人患高胆固醇血症、高血压、冠心病的风险分别降低35%、14%、49%。而且冥想能显著放松身心、减轻负面情绪,从而改善心脏健康。老年人可在每天睡前尝试“身体扫描冥想”,即躺在床上,闭上眼睛,将意识集中在头顶,从上至下依次“扫描”躯体各个部位(可遵循头-面-颈-肩-胸-腹-臀-大腿-小腿-脚踝-脚趾的顺序),保持深呼吸;过程中注意躯体的感觉,如果发觉身体某些部位存在不适或疼痛,可先尝试用深呼吸缓解,如果无法缓解,建议就医排查疾病的可能。

据《老年日报》报道



让生活更快乐的八个建议

无论你是沐浴时唱歌、雨中跳舞的人,还是内敛的人,我们都可以改变自己的习惯,让生活有更多的满足感,从而变得更快乐。

1. 友谊是快乐源泉。友谊是快乐的一个重要源泉。老年人通常会缩小社交圈,把熟人或家人放在优先位置,但研究表明,对新的友谊持开放态度是一个好主意。友谊是自愿、非强制的,可以在任何时候开始或结束,因此友谊往往更有意思,不那么令人紧张焦虑。高质量友谊不仅能带来幸福感,还能改善认知功能和身体健康。

2. 除了“共苦”也要“同甘”。同理心是友谊的基础。“分担痛苦”可以在朋友需要帮助时让我们建立牢固的联系,而“分享快乐”在维持友谊方面也非常重要。热情地回应朋友的好消息并就此展开分享,这是成为好朋友的基础。如果你过于被动地回应,或者主动低估朋友的喜悦,就有可能破坏你们的关系。

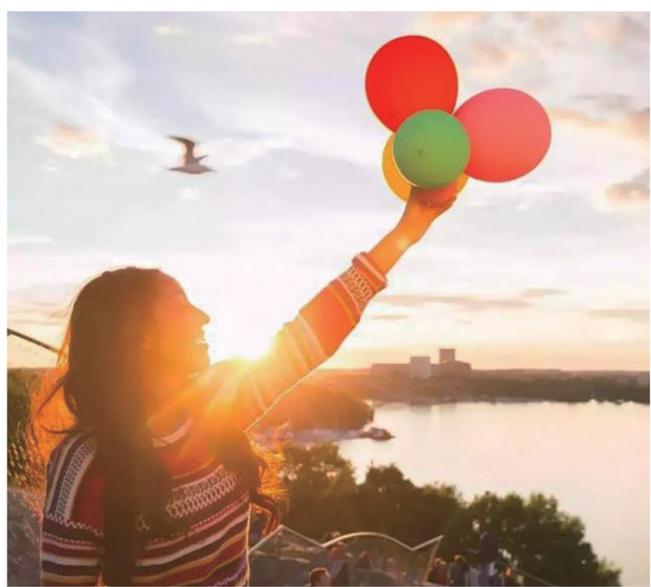
3. 参与志愿活动。为别人做点什么比奖励自己可以让你感觉更好。研究发现,志愿者被指派帮助与自己一样被慢性疼痛困扰的人,他们的疼痛强度评分在志愿活动期间下降了。另有研究表明,照顾动物可以改善我们的健康,养花种草可以帮助我们愉悦身心。志愿活动可以将人们与社区资源和活动联系起来,让人们参加各种活动,从艺术课到骑自行车小组,这些越来越被证明是有效的健康措施。

4. 多了解家族史。研究表明,与我们的祖先发生连接可以带来深远的心理益处。例如,关于克服逆境的家族故事如果传承给下一代,可能会为他们赋能。心理学家发现,人们对家族史了解得越多,满意度和幸福感就越高。参与研究你的家谱可以让你感觉更好地掌控自己的生活,同时更深入地理解你在世界上的位置。

5. 列个好清单。列出发生在自己身上的三件好事有助于让心情愉悦。无论是改变人生的大事,比如通过一场重要的考试或孩子降生,还是一些看似无关紧要的事情,比如偶遇一位老朋友或外出散步时欣赏华灯初上——这些都可以提升我们的幸福感。

6. 期待有趣的活动。研究人员在实验室里教大鼠驾驶小汽车,大鼠很快掌握了这项新技能,它们兴致勃勃地跳进车里,为下一次旅行作准备。研究人员注意到一些大鼠兴奋地小幅蹦跳,仿佛在享受对快乐的期待。研究人员推测,通过定期期待愉快的活动或事件,我们可以变得更乐观。

7. 接受生活高低起伏。研究表明,过多地担心是否快乐实际上会阻碍你感受快乐。一项实验中,人们准备好迎接更大的快乐——通过阅读关于他们能有多快乐的文字,然后观看一部振奋人心的电影,实验结果却是,人们感到失望多于兴奋。其中的原理是,对快乐重要性的担忧会让人失望。心理学实验也证明,对快乐的渴



望和追求会增加孤独感和疏离感。因此建议大家以平常心接受生活中的起伏落落。

8. 避免太多咖啡因。摄入咖啡因对健康有很多好处,包括降低患癌症、心脏病和2型糖尿病的风险,以及改善身体机能和预防抑郁。但摄入咖啡因

的时间是关键,因为咖啡因的作用需要一段时间才能生效,且需要很长时间才能消退。科学家建议在睡前9小时左右就不要喝咖啡了。每天摄入的咖啡因不要超过400毫克,以免睡眠中断、头痛、恶心和焦虑。

据《参考消息》报道