

春季失眠多梦 调肝非常关键



不少人发现自己一到春天很容易晚上入睡困难、醒后难入睡,即使入睡也是整夜被梦困扰,睡眠质量不高。据临床观察,以往患有神经衰弱、焦虑症的人群更容易在春季出现失眠或者失眠加重。

失眠属于中医“不寐”“脏躁”等病范畴。因肝属木应春,春天阳气生发,所以也是肝火最为旺盛的时候,如果此时不注意调摄情志,容易导致肝气郁滞、心烦急躁,出现入睡困难、多梦易醒、头痛头晕、浑身不适等症状。

春季失眠常与肝相关,现列举几种常见证型,并推荐适合的药膳和中成药,患者可在医师指导下选用。

肝郁化火型宜酸收敛肝

此类患者一般具有肝火旺盛的表现,如面赤红、头胀头痛、恶心、失眠、舌苔黄腻、口苦口干、脾气暴躁易怒等,此外还可能伴有大便干结不畅、小便发黄、脉弦有力等。

可适食酸以敛收肝气,常见的酸味食物如酸豆角、话梅、西红柿、柠檬水及做菜的时候放些醋

等,也可以用酸味的中药材如五味子、山楂、酸枣仁煲汤以养肝气。

肝郁血虚型宜辛散疏肝

此类患者常见胸胁胀满、喜叹息、急躁易怒、时有头晕、面色萎黄、眼圈发黑、难以入睡、睡后易惊醒、舌淡红、苔薄黄、脉弦细数等。肝气郁滞需要疏肝理气,血虚不养肝需要养血安神。

这类人群适食辛以助肝气升发,常见的辛味食物有韭菜、葱、芥菜、香椿等,中药疏肝常借助柴胡、枳壳、青皮、木香、香附、佛手等辛味药物行气解郁。

肝胃不和型宜健脾养胃

此类患者由于肝气犯胃,胃不和则卧不安,常见精神抑郁烦躁、胸闷肋胀、胃脘闷胀、嗝气呃逆、饮食减少、入睡困难、多梦、舌淡边尖红、脉弦等。此类患者需要疏肝解郁、和胃安神,可服逍遥丸和健脾丸。如果有食积表现,可用保和丸(颗粒)代替健脾丸。

《伤寒论》云:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾。”脾土旺而不被肝所乘克。可用黄芪、党参、山药、大枣等甘味中药材,或者白菜、黄瓜、鱼肉等食物以健脾养胃,适当配合一些具疏肝理气的食物或药物,可防止肝木过旺,克伐脾土,如佛手、橘子、枳壳之类。

肝血不足型宜养血柔肝

中医认为,肝藏血,血舍魂。肝藏血功能正常,魂就有所舍,入寐则安。如果肝血不足,则血不舍魂,容易失眠。此类患者可出现悲伤欲哭、哭笑无常、频频呵欠、面色萎黄无华、多疑心烦、难以入睡、多梦易惊、舌质淡、苔薄、脉弦细等。治疗应补气养血、养肝润燥,中成药可服归脾丸合杞菊地黄丸,汤药可在甘麦大枣汤和百合地黄汤基础上加减。

可食用猪肝、羊肝、鸡肝、鸭血、菠菜、当归、枸杞、红枣、桂圆等食物以养肝血

据中国中医药报官方号

立春药膳调理 分享几道食疗方

春季食疗药膳调养应遵循春夏养阳、养肝为先、助阳御风的原则。宜甘辛温,以养肝柔肝、助阳御风(早春慎寒凉,晚春慎燥热)。

春天早上可常食粥品,如芹菜粥、菊花粥、玫瑰花粥、山药红枣粥、胡萝卜粥、白萝卜粥、橘皮苡米粥、百合莲子粥、黑芝麻粥等,以养肝健脾。

解春困,可用薏莲猪脚汤。准备薏苡仁30克、莲子30克、猪脚1只、红枣3枚(去核)、生姜3片,白酒少许,清水适量,煮1.5小时,可健脾益胃、利湿、壮腰膝。

健脾和胃、消食除胀,可用萝卜鲫鱼汤。准备白萝卜750克、白鲫鱼500克,先将净鲫鱼稍煎(洒点白酒),加水煮10分钟,放进萝卜薄片(或切丝)再煮10分钟,加精盐调味即可。适用于一般人群晚餐食用。

清热解毒可泡大青叶甘草茶,用大青叶5克、生甘草3克,沸水冲泡饮用。可用于预防春季流行性感、流行性腮腺炎等流行性疾病。

据广东中医药微信公众号

过量食用水果 可能加速衰老



吃水果对于保持机体健康、防衰老是有好处的。

三大原因让人老得快

但如果水果吃得太多,可能会让人老得更快。

首先,如果只吃水果,其他食物吃得少,会缺乏蛋白质和脂肪酸。这样的人往往不耐饿,常有强烈饥饿感,进而进食更多,导致越吃越胖。不仅如此,如果长期这样吃,容易出现必需脂肪酸和脂溶性维生素缺乏,使人容易衰老。

其次,无论哪种水果,都含有糖分,超大量吃水果时,就会给人体带来相当多的糖分,而水果里的果糖如果摄入过多,会催人老。

最后,长期超量吃水果,营养不均衡,人体内的蛋白质、碳水化合物、脂肪就会失衡,免疫力下降、记忆力下降、贫血、消化不良就会接踵而至。

因此,对于一般成人来说,每天可吃200-350克新鲜水果。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过200克。最好不要长期吃某一种水果,而是应该多种水果交替着吃。果汁不能代替水果,尽量少喝果汁,因为在制作过程中会损失大量营养成分。

蔬菜水果不能相互替代

蔬菜和水果在营养成分和健康效应方面确实有类似之处,但营养价值各有特点。

比如蔬菜的品种远多于水果,特别是深色蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维等含量高于水果。同时,水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多,其营养成分也不受烹调因素的影响,所以水果蔬菜不能互相替代,推荐每餐有蔬菜,每日吃水果。

据《人民政协报》、CCTV生活圈

红花不能 代替藏红花

藏红花和红花是同一类药材吗?答案是否定的。

藏红花又名西红花,原产地在波斯(今伊朗)克什米尔等地,明代由西藏经茶马古道传入内地,故名藏红花。

中医认为,藏红花味甘,性凉,具有活血调经、祛瘀止痛、凉血解毒的作用,可用于治疗血行瘀滞不畅所致的跌打损伤、肝病、心脑血管疾病等。

虽然藏红花与红花在名字和外形上非常相似,且都有活血化瘀作用,但两者有很大区别。

从许多方面来讲,都不能用红花代替藏红花,更不能加倍剂量的红花来代替藏红花。一些商家以红花冒充藏红花销售,谋求暴利,大家购买藏红花时,一定要认准正规品牌和商家。

据养生中国

水果含有丰富的营养,家里的人都喜欢吃,可听说,过量食用水果可能会加速衰老,这是真的吗?如何吃水果才能更健康呢?

适当吃有助防衰老

新鲜水果中含有丰富胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素,能保持人体组织或器官外层组织的健康。而维生素C和维生素E可延缓细胞因氧化所产生的老化。

此外,水果普遍含有膳食纤维,具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出,防便秘的作用。因此,适当