春意藏不住 但余寒未尽

饮食宜减酸增甘 按摩推拿颇有益

本报记者 徐小翔

春意藏不住,但余寒未尽,天气仍变化不定,寒潮时有发生。

疲劳困乏、腹胀反酸……雨水节气刚过,浙大一院中医科接诊了不少这样的患者,经医生辨证,多为水湿困脾。浙大一院中医科副主任(主持工作)李剑平表示,雨水后气温回暖、降水增多,但实际上,从雨水节气开始的半个月里,这种湿冷天气对人体健康会带来一定危害,不少人会出现疲劳困乏、腹胀反酸。

每年此时都有同样烦恼

“总感觉很吃力,睡不够,肚子胀胀的,吃东西寡淡无味,经常会打嗝反酸。”每年这个时候,李先生都会遇到同样的烦恼。

年年受困于此,李先生心里也不得劲,在前不久来到浙大一院就诊。

接诊的黄青青医师表示,除了上述情况,还了解到他大便时干时溏,问诊后发现舌淡红,苔薄白腻,脉滑。脉滑是湿邪内蕴的表现,中医辨证水湿困脾。

对此,李剑平解释,雨水时节阴雨连绵,降水量本就大,再加上变化莫测的天气,寒湿之邪最易困着脾脏,内外湿气相合而为病,易导致脾胃运化功能损伤,要特别注意调养脾胃。经过健脾化湿、芳香醒脾的中药治疗后,李先生不适症状已基本消失。

食酸多有碍肝气疏散

李剑平表示,春季养肝,肝气以疏散调达为顺,而酸味常有收敛之性,有碍肝气疏散,所以要少吃酸性食物,但如果肝气疏泄太过,又会克伤脾气,所以需要甘味来健脾益气。

雨水时节,可以吃茯苓、薏米、砂仁等健脾祛湿的食物,或者燕麦、南瓜、板栗、红枣、山药等辛甘发散的食物,少吃乌梅、山楂、酸菜等酸性食物。同时,要慎吃生冷油腻、难以消化的食物,以免伤及脾胃。

不妨试试按摩推拿

通过科学的按摩穴位或推拿也可实现调养身体,以下几个穴位都比较适合在雨水时节揉按。

按阴陵泉。阴陵泉穴位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中。正坐或仰卧,每次按摩50下左右,每天早晚各按摩一次,两腿都要按摩,一般按摩两周就可以看到祛湿效果。

按揉足三里。足三里穴要先点后揉,即先向下用力点压足三里约10秒钟后,保持向下的力道,改点为揉,操作约10秒钟,如此反复至少3分钟,再换另外一侧。可起到调虚、养脾胃的作用,顾护脾胃。

摩腹养阳。仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次。这样既有利于促进消化、预防便秘,又有助于腹部保暖,提高睡眠质量。

试试一果一粥 抓住养肝好时机

想要远离肝癌、拥有健康肝脏,离不开细心调养。利用好以下两个小方法,可助大家事半功倍。

食佛手柑果。佛手柑有疏肝解郁、燥湿化痰、理气和中的作用,还利肠胃。现代药理学研究还发现,佛手柑所含挥发油能缓解忧郁和焦虑。如果食欲不振,或者吃多了胃胀,都可以吃点佛手柑果。不过这种水果略带点苦,建议切片后泡蜂蜜水喝或炖冰糖吃。

喝当归郁金粥。郁金有解郁疏肝、活血理气、利胆退黄的作用。将10克当归和10克郁金放入锅中浸泡一会,大火煮10分钟;将煮透的郁金和当归捞出,再放入15克红枣和50克粳米煮成粥即可。血糖高的人不适合喝粥,可以单用郁金一味药煮水代茶饮。

据养生大国医微信公众号

养成四个好习惯 减少蛋白质浪费

50岁以上的人群,可能有一半左右存在蛋白质摄入不足的问题。如果缺乏这种营养素,轻则免疫力下降,重则可能与一些重大疾病有关。养成以下四个好习惯,有助减少蛋白质浪费。

避免高温、过酸过碱的烹饪方式。长时间高温烹饪易造成蛋白质流失,并且可能会形成致癌物;过多料酒、醋、小苏打等过酸过碱的调料腌制高蛋白食物,可能导致蛋白质变性,失去部分利用价值。

放盐别太早。盐会与蛋白质发生盐析反应,产生絮状沉淀物,使蛋白质变性。因此烹饪高蛋白食物时,最好晚点放盐。

保证碳水化合物摄入。身体供能首先消耗的是碳水化合物,如果碳水化合物摄入不足,就可能消耗蛋白质供能。如果碳水吃太少,就会加速蛋白质流失与浪费,《中国居民膳食指南》推荐每天摄入250–400克主食,注意粗细搭配。

饭后少喝浓茶。饭后立即大量喝茶或者喝浓茶,其中鞣酸会在胃酸作用下,与食物中蛋白质结合生成沉淀物,影响蛋白质吸收,也会增加结石风险。 据CCTV生活圈

关节肌肉冷痛 试试“三藤一仙汤”

对于风湿病患者而言,做到在早春时节“捂一捂”是十分必要的。除此之外,还可以有针对性地用中药进行外治,以降低病情反复的风险。今天就为大家介绍一款“三藤一仙汤”,用来泡洗关节疗效颇佳。

藤类中药可祛湿通络

古代医家认为藤类中药善走经,具有良好的祛风湿、通经络、止痹痛作用。如《本草便读》云:“凡藤蔓之属皆可通经入络。”临床中,风湿痹痛、跌打损伤、关节肌肉劳损等疾病,均会用到藤类中药。此类药除了煎煮后口服,更可直接外用于病变部位,以取起效迅速、直达病所之功。

“三藤一仙汤”由威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味常用的中药组成。方中威灵仙为君药,其味辛、咸,性温,《本草正义》称其“以走窜消克为能事,积湿停痰,血凝气滞,诸实宜之”。威灵仙性猛善走,能通行十二经脉,具有极佳的祛风湿、通经络的作用。

海风藤、络石藤为臣药,其中海风藤又名“老藤”“大风藤”,性微温、辛苦,具有行经络、和血脉、宽中理气、下湿除风的功效,尤其擅长治疗风寒湿邪造成的关节肌肉疼痛。络石藤又名“石龙藤”“白花藤”,性凉、味苦,能祛风清热除湿、通络消肿止痛,擅长治疗关节肌肉疼痛。海风藤、络石藤二者相互配合,可兼顾温经散寒、祛风除湿、清热消肿等多方面作用。

鸡血藤为佐药,又名“血风藤”“活血藤”,性温却不燥,既可祛瘀血、生新血、流利经脉,又有养血补血之效,可谓攻补兼施、扶正祛邪。

全方具有温经散寒祛湿、活血通络止痛的功效,适用于风寒湿邪引起的关节肌肉疼痛。

几类人不宜使用

将威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味中药各取15–30克,加水煎煮,取汁约1–2升,倒入盆或桶中。待中药药液温度下降至个人可承受时,将存在冷痛感的关节,如手、足、膝、踝等,置于盆或桶中泡洗,周围覆盖毛巾或被单防止热气外泄。泡洗15–20分钟后,及时擦干治疗部位,注意保暖。

需要注意的是,有威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤药物过敏史者,不可使用此法。存在治疗部位皮肤破溃、皮疹、瘙痒等皮肤病变者、患高血压控制不佳者、有下肢动静脉病变者不可使用此法。

此外,泡洗时不可温度过热,治疗时间不可过长,防止出现局部烫伤,老年患者,尤其是糖尿病患者更要注意。

据《中国中医药报》