

# 如何与“人造风寒”和谐相处

## “人造风寒”易伤肩颈和肺脏

天气炎热,很多人都喜欢说“自己的命是空调给的”。广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德特别提醒,要谨防长期吹空调带来的“人造寒邪”损伤阳气。

如何与“人造风寒”和谐相处?张忠德建议,吹空调时,要特别注意头颈、肩背部以及腹部的保暖。“颈肩是经络走行比较多的部位,阳气汇聚,每当外受风寒侵袭,首当其冲。”张忠德提醒,尤其是平素怕冷或容易患鼻炎、感冒、咳嗽等呼吸道疾病的人群,尤其要注意保护肩颈,在空调房里不建议选择一字领、V字领、大圆领等领口较大的衣服等。

“人造风寒”还易伤及肺脏。生活中,部分中老年人平时就有经常咳嗽、气喘的情况,如果天天吹风扇、空调,可能会

导致咳喘加重。

### 善用吹风机、生姜缓解不适

如果发现已经受了“人造风寒”,怎么办?张忠德分享了3个实用小妙招。

**善用电吹风** 若出现颈肩部酸胀、头痛等症状,可用电吹风的热风吹热颈肩部,可祛风散寒。

**贴敷生姜** 若出现腹胀、腹痛或大便烂等,可以在腹部贴敷生姜,温中散寒。

**按摩腹部** 若经常觉得腹部凉凉的,午睡时可以双手搓热后进行摩腹,一分钟30~50次,按摩约5分钟。

### 敷贴+药膳,养好较弱肺脏

对于因“人造风寒”伤肺导致咳喘加重的情况,可以通过中医手段来养肺护肺。

**穴位贴敷** 有上述不适的

人,平时可自制中药粉剂进行穴位贴敷。具体做法是:取白芥子、延胡索、紫苏子、葶苈子各10克,细辛3克。将上述药材打粉,放入适量蜂蜜,调成糊状。药糊稍微加热,取少量放在纱布上,敷于肺腧穴(位于第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、天突穴(位于颈部,胸骨上窝中央)、膻中穴(两乳头连线的中点),以局部皮肤微微灼热为度。每次敷约30分钟,3周1次即可。

**养生药膳** 想要养肺,可适当吃点药膳。取老鸭半只,冬瓜150克,茯苓、太子参各15克,陈皮5克,生姜3~5片。将鸭肉切块放入沸水中焯水,冬瓜切块备用。把所有食材一起放入汤煲内,加入清水约1750毫升,大火煮沸后改为小火煲1.5小时,加盐调味即可。此汤有健脾利湿、止咳化痰的功效。

(摘自《羊城晚报》)

# 不乱操心就能享福延寿

几天前,我赶到北京朝阳区绣菊园百岁老人孙文生家,听他讲述自己的养老生活和长寿秘诀。

101岁的孙文生老人听力欠佳,但两眼有神、精神矍铄。最近天气炎热,老人不怎么爱出门,活动空间仅限于客厅、厨房。

每天4点,儿子孙延昌起床准备早餐,5点多,孙文生也起床了。早餐很简单,一般是一两块糕点,加上煮鸡蛋和牛奶。午饭和晚饭,同楼居住的女儿会赶来帮忙准备。“老头不忌口,什么都吃一点儿,尤其爱吃红烧肉。”



养生驿站

为保证营养均衡,孙延昌会“强迫”父亲吃点青菜。

用完早餐,孙文生在沙发上坐下,开始看电视。他平时爱看台球、网球、排球等体育节目,也爱看《薛平贵与王宝钏》《大宅门》等电视剧,很多电视剧的台词都能背下来了。看电视的时候,他也不忘养生,手中一直转着核桃。

提及长寿秘诀,孙文生总结了三个字——不操心,“儿孙自有儿孙福,不乱操心就能享福延寿”。

张淑玲(摘自《北京晚报》)

## 思维反刍可致失眠

在心理睡眠科诊室,常听到失眠患者说:“医生,我睡不着时,脑海里不停地回想以前发生的事,尤其是一些不好的回忆,很懊悔和自责,更睡不着了。”这种现象称为思维反刍,是指个体由于经历负性生活事件产生的自发性重复思考倾向,严重的可发展成抑郁症。

广东省中医院心理睡眠科副主任郑莉明提醒,如果睡前出现思维反刍,一定要及时觉察自己的状态,将重复思考的

时间限定在一定范围内。同时,可以尝试转移注意力,起床做些轻松的事,如读书、听音乐、散步、冥想等。白天时,可以将前一天睡觉时思考的问题写下来。

学会接受不完美是减少思维反刍的关键。我们应接受问题的存在,并尽力解决它。如果我们很难从思维反刍中解脱出来,建议寻求帮助。比如和亲友交流,听取他们的建议;也可以向心理医生或心理咨询师求助,通过专业的方法走出负性思维的困境。(摘自《健康报》)

## 五谷杂粮打粉喝有健康隐患

近日,湖北武汉的肖先生食欲不振,于是早餐和晚餐都会喝一杯粗粮糊糊。然而,在社区卫生站测量血糖时,他大吃一惊:血糖平时一向都很正常,怎么突然飙升至22.3毫摩尔/升(餐后两小时的血糖应低于7.8毫摩尔/升)。卫生站的医生询问后告诉他:“问题出在杂粮糊糊上,部分粗粮被粉化后,会被肠胃快速消化,可能导致血糖快速升高。”

生活中,部分中老年人习惯以各种糊糊代替早餐、晚餐等。事实上,这种做法具有一定的健康风险。

### 很多食物不宜打成糊糊

中国农业大学食品学院教授范志红表示,胃肠功能和牙口正常的人没必要喝杂粮粉或糊糊,尤其对于患有糖尿病,或者糖尿病前期的人来说,最好直接吃整粒煮熟的杂粮。

食物	升糖指数
大米	83
小米	89
玉米	85
燕麦	55
荞麦	54
高粱	85
糯米	87
糙米	72
紫米	85
黑米	85
糯米粉	92
大米粉	83
小米粉	89
玉米粉	85
燕麦粉	55
荞麦粉	54
高粱粉	85
糯米粉	87
糙米粉	72
紫米粉	85
黑米粉	85

类坚果种子等就比较适合用来打成粉或糊糊。**合理搭配更健康** “对于中老年人来说,杂粮粉并不是完全不能吃,而是要根据自身需要合理搭配,从而降低血糖反应。”范志红建议,优先选用豆类粉,比例要占到一半,糙米、小米、玉米等粮食粉不超过一半,搭配鸡蛋、奶粉一起冲着喝。如果要控制血糖,喝杂粮糊时不要放糖和蜂蜜,而且要搭配其他富含蛋白质的食物(肉、蛋、奶等)及蔬菜。此外,用热豆浆或热牛奶来冲调杂粮糊,能够有效帮助压制血糖。

### 部分食物打粉对血糖影响不大

李园园给出了一个优质糊糊的范本:黑豆(20克)+燕麦(10克)+黑芝麻(5克)+银耳(3克干,吃的时候先泡发)。(摘自《北京青年报》)

近年来,广东汕尾的陈女士频繁头晕眼花,不慎摔了一跤,竟查出颅内长了一颗“花菜”般的垂体瘤。大多数垂体瘤都是良性的,手术后复发率很小。广东三九脑科医院神经外科主任欧阳辉提醒,不明原因的视力下降,伴反复头晕头痛,是垂体瘤的常见症状。如出现以上症状,应及时就医。(摘自《老人报》)



## “富贵包”并非胖人专利

很多人认为,“富贵包”是由于营养过剩而“胖”出来的,事实上,长期低头、含胸驼背者也易出现“富贵包”。其除了影响体态美观外,还易引发颈肩疼痛、导致平衡力下降等。武汉协和医院骨科医师黄玮建议,想要消减“富贵包”,除了保持良好姿态外,还可坚持做颈部肌肉锻炼。

### 后收下颌 向后方

神经性皮炎是一种以皮肤苔藓样变及剧烈瘙痒为特征的慢性瘙痒性皮肤病。取白蒺藜、合欢皮各30克,白芷20克,乌梢蛇6克,当归、羌活、茯苓、蝉蜕、柴胡各10克,水煎服,每日1剂,分早、中、晚3次服。一周为1个疗程,1~2个疗程可愈。刘晏(摘自《新民晚报》)

收紧下巴,保持5~8分钟。

**夹脊** 双手十指相扣置于后颈部,向后内收肩胛骨,保持15秒。

**胸部拉伸** 双手上举合十后伸,一只脚向前迈步成弓步,由此拉伸胸部,保持20~30秒。

**颈部拉伸** 上举双手,身体交替向两边侧弯,让肩颈、背部肌肉得到放松。

(摘自《武汉晚报》)

### 为您支招

## 治神经性皮炎方

## 别把三叉神经痛当牙痛

喜欢用冷水洗脸,或者开空调、风扇直吹面部,殊不知,这可能会患上一种神经疾病——三叉神经痛。然而,由于这种痛感多集中在上下牙区域,三叉神经痛常被误诊为牙痛。因此,许多人因为面部疼痛去拔牙,但没有任何效果,最终转向神经专科问诊。

国药东风总医院神经内科主任医师杨文琼介绍,三叉神经痛是由刷牙、洗脸、咀嚼等面部运动引起的,发作时犹如针刺、

刀割、电击,骤发骤停。而牙痛是炎症性疾病,多与冷、热、酸、辣等外部刺激有关,以胀痛为主,痛感更轻、持续时间更长。三叉神经痛虽然痛在脸上,但病因在颅脑。当患者出现临床症状时,病变过程可能已经持续数年。

不少患者在患上三叉神经痛后,能忍则忍,或盲目吃药,这都会耽误最佳治疗时期。患者一定要到医院神经内科、神经外科或疼痛科接受治疗。(摘自《十堰晚报》)

## 不吃海鲜不喝酒 为何尿酸还偏高

湖南衡阳刘女士问:老伴最近检查出尿酸偏高,他平时不吃海鲜也不喝酒,为什么会出现这种情况?

广东东莞市人民医院风湿科主任医师韩光明答:除了喝酒、吃海鲜外,爱喝饮料、肥胖等也会影响体内的尿酸含量。具体来说,经常喝含糖饮料、鲜榨果汁,会增加痛风的发病风险。此外,尿酸升高与体重变化也有关。研究发现,超重

或肥胖成人的血尿酸平均浓度显著高于正常体重成人的血尿酸浓度。再者,很多人会避开海鲜等高嘌呤食物,但是,部分干豆类食物(如炒黄豆、蚕豆等)、禽类食物(如鹅、鸭、鸽子、鹌鹑等)中的嘌呤含量也较高,平时也应少吃。(摘自《快乐老人报》)

## 降压手表不能代替降压药

南宁的陈女士在药店买了一块降压手表,但戴了并不见效果。广西中医药大学第一附属医院肾内科主任医师谢丽萍说,降压表仅是一种辅助工具,可能部

分患者戴上后有心理宽慰作用,会有部分降压表现。降压表不能完全代替降压药去控制血压,如果患者发现血压升高,应及时检查并用药。(摘自《南国早报》)