

中药煲汤熬粥需看人下料

天气一冷,养生人士纷纷开始进补,许多人将目光瞄向了药膳。然而,部分人却吃出了上火、失眠、便秘等不适。在专家看来,药膳进补要对症且有节制,否则容易适得其反。虽然用中药材煲汤、熬粥不需要像抓药那么严谨,但是在用量、选材方面,还是很有讲究的。

药材用量宜少不宜多

“日常坐诊中,常有患者根据他人分享的、网络学习的汤方自行煲汤,有人认为多放一些药材效果更好,结果食用自制药膳后不仅没起到养生进补的作用,反而导致发热、烦渴、便秘、口舌生疮、口臭等身体不适。”广州医科大学附属中医医院治未病科副主任医师高三德提醒,煲制药膳选用的中药材通常比中药处方的用

量要减少一些。如煲制药膳常用的淮山,有健脾、补肺、益肾的功效,煲汤一般用10~30克即可;党参能够补中益气、和胃生津、祛痰止咳,煲制药膳时建议使用10~30克即可;黄芪能够补气固表、利水消肿、生肌,建议使用10~15克入汤即可;三七作为常见的中药材,有止血、破血散瘀、消炎定痛和滋补的功效,如果用来煲汤,使用6~10克足矣。

不同体质人群选材不同

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示,身体健康的人没必要吃药膳进补,对于身体虚弱的人来讲,需要分清体质选择不同药膳。

具体来讲,气虚体质人群(常感觉乏力、气短,爬两层楼就气喘吁吁)适合吃北芪、

党参,如果伴有畏寒、手脚凉等症状,可用红参代替党参。用北芪、党参炖鸡汤,是益气的佳品。阳虚体质人群(常有畏寒怕冷、手脚冰凉、尿频腹泻、出汗多、皮肤暗沉等症状)在冬天可以适当多吃点韭菜、当归、羊肉。韭菜炒蛋、当归生姜炖羊肉都是不错的进补药膳。血淤体质人群往往存在气血不通的情况,常表现为面色口唇晦暗,舌紫暗或有淤点淤斑,头、胸、胁、腹或四肢等处常有刺痛感,且疼痛感会在晚上加重,这类人可以适当吃点活血化瘀的药膳,如用当归、田七炖乌鸡汤。

分享时令祛病药膳方

吃药膳也要讲究时令,做到因时制宜。近期,多地呼吸道传染病患者持续增加,很多人都出现了干咳、有痰咳不出、

久咳不愈等不适。为此,北京中医药大学东方医院呼吸热病科副主任医师季坤分享了几款时令祛病药膳方。

具体来说,频繁咳嗽、咯白痰的人可以喝点白术陈皮粥。具体做法是:取党参、白术、茯苓各10克,陈皮5克,大米50克,一起熬粥即可。干咳无痰、口干舌燥的人可以喝点玉竹老鸭汤。具体做法是:取沙参、玉竹、百合各15克,老鸭半只,一起煲汤即可。咳嗽无力、痰多(质清且稀)的人可以喝点温肺止咳粥,具体做法是:取五味子、干姜各9克,细辛3克,大米100克。将3味中药材洗净,用干净的纱布包好。大米洗净后加入适量清水,再放入用纱布包好的中药,一同煮成粥即可。

(摘自央视、《北京青年报》)

贪吃橘子患上尿毒症

56岁的姜先生是浙江临海人,自家有果园。最近橘子熟了,姜先生每天都要吃四五个才过瘾。连吃了半个月,姜先生突然出现手脚发麻、肌肉酸痛等不适。到医院一检查,竟被诊断为尿毒症、高钾血症。原来,姜先生去年查出患有慢性肾病,像他这类肾功能不全的人群,如果在短时间内大量摄入钾离子(橘子富含钾离子),可能会引起高钾血症,从而抑制心跳和呼吸,严重时危及生命。

浙江大学医学院附属第一医院肾脏病中心陈江华教授介绍,除了橘子,毛豆、香蕉、葡萄、猕猴桃、蘑菇、菌类、紫菜等都属于高钾食物,有肾病基础的人要少吃。事实上,健康人群也不宜多吃橘子。《中国居民膳食指南2022》指出,健康成年人每天摄入200~350克水果比较适宜,即每天吃一到两个橘子即可。

(摘自《钱江晚报》)

头痛多年根源在颈椎

“每次痛起来,痛得恶心想吐,什么事情都做不了。”陈女士头痛时,除了脖子僵硬,枕部、头顶、太阳穴、前额或眼眶周围出现钝痛或酸痛,晚上还失眠,被诊断为颈源性头痛。

广州医科大学附属第三医院疼痛科主任医师李舜介绍,颈椎退行性改变和肌肉痉挛是颈源性头痛的直接原因。出现间歇性单侧或双侧头痛,特别是先发生于颈枕部扩散至额、颞及眶部的钝痛、胀痛或牵拉样头痛,伴有颈部僵硬、活动受限,还可能同侧肩部及上肢痛等症状,应排查颈源性头痛。

翁淑贤(摘自《广州日报》)

莫名干咳问题出在甲状腺

60岁的赵先生因不明原因刺激性干咳半年就医。经检查,是肿大的甲状腺压迫了气管,引起刺激性咳嗽。

胸骨后甲状腺肿是指因甲状腺自身重力及其他原因,甲状腺下坠进入胸腔入口,即胸骨后纵膈区域,部分或全部位于胸腔内。当咽喉部无明显诱因出现异物感,并出现频繁干咳,随着时间推移,咳嗽症状越来越重,严重时甚至出现气促、胸闷的症状。此时就应警惕是不是胸骨后甲状腺肿压迫气管引起。

相开放(摘自《武汉晚报》)

天冷注意脊柱保暖

近日,医院脊柱外科住院患者扎堆,患颈椎病、腰椎间盘突出症的老年人明显增多。建议无论是老年人还是青年人,无论是脊柱病患者或健康人,预防脊柱疾病最重要的就是保暖。出门时建议穿高领的衣服、用厚实的围巾保暖,并戴好腰围;睡觉时尤其注意颈肩、腰背部、膝盖不要漏风;有脊柱疾病的人可以用热水袋在颈腰部外敷。

关馨(摘自《长江日报》)

指甲变色别全怪灰指甲

近日,福建厦门的黄先生发现自己的两处指端皮肤及指甲出现了变化,赶紧到医院就诊,他被诊断为汗疱疹。

根据描述,黄先生此前用过刺激性较大的清洁剂,隔天开始出现指端皮肤干燥、少许水泡、轻微脱屑的情况,过了一周多,手指端的皮肤出现退缩,指甲略显黄色。皮肤易过敏者在接触到刺激性洗涤剂后,易引发接触性皮炎。汗疱疹会刺激表皮色素沉着,继而影响指甲颜色。汗疱疹除了指端、指甲周边可能出现脱屑、皮肤水泡、指甲变色之外,严重时还可能出现指甲凹凸不平,可伴有或不伴有明显瘙痒。这些症状容易被误以为是灰指甲。

汗疱疹病因复杂,与遗传、环境、局部刺激及免疫失衡有一定关系,也可能跟情绪紧张、工作中接触到金属类或过敏原,甚至可能跟真菌感染有关。如果手部出现水泡、脱屑、红丘疹伴有瘙痒的话,可以使用激素类药膏;如果单纯长水泡,可以外用炉甘石洗剂;如果出现脱皮,最好使用尿素软膏保湿。

陈美华(摘自《厦门晚报》)

手术患者心理调适勿忽略

对于任何手术,患者都会存在不同程度的恐惧心理,担心手术中会出现意外情况、手术后会有并发症等。对此,患者自己可通过以下几方面克服恐惧。

1. 患者要充分了解病情,知道该如何治疗。当然,恶性肿瘤病人是否要清楚自己的病情,要看患者的承受能力。在我国,一般不告诉患者本人,而是告知家属,对患者采取保护性医疗措施。

2. 患者要明白,对于某些疾病,手术治疗是必须和唯一有效的选择,手术目的是为了

解决病痛,消除疾病。
3. 任何一个手术方式,特别是较大的手术方案,都是经过医务人员缜密思考、严格讨论而制定的

为您提醒

科学方案,

对可能出现的意外及术后并发症,都制定了有效的预防措施,做好了充分准备,除非特殊情况,手术均会获得成功。

4. 充分信任医务人员,相信他们会尽最大努力,也有足够能力,完美地做好手术,达到预期目的。

实际上,患者的担心和恐惧对于手术本身是完全没用的,最好把自己的疾病完全交给医务人员来处理,和医务人员好好配合,以达到最佳治疗效果。此外,患者要相信医院一定有办法解决手术恢复过程中因疼痛导致的任何不适,乐观迎接手术。

另外,家属作为患者最亲近、最信赖的人,在医务人员和患者之间可以起到桥梁作用。家属的一言一行,特别是家属对于手术的态度,对患者的心

坚持素食两年,她走路腿发软

宁夏银川70岁的刘女士怎么也想不到,自己坚持素食两年,竟吃出了大问题。刘女士介绍,自从两年前查出高血脂后,她便按照网络上推崇的“清淡饮食”办法,基本不碰肉食,就连炒菜都不敢多放油。但是,她发觉自己总是头晕乏力,走路腿发软。到医院检查

才发现,血脂不但没有降下去,反倒吃出了贫血和营养不良。

在我看来,部分中老年人有意识地改掉过咸、过油等不良饮食习惯,的确有助于预防慢性病,但凡事要讲究度。像刘女士这样完全不吃肉,身体肯定吃不消。事实上,清淡饮食的真正含义是:少油少盐,把

动物性食物、食用油和盐的摄入量限制在合理的范围内。但是,有些人爱走极端,将少吃油理解成几乎不吃油、不吃肉,这样做反而会适得其反。

此外,部分中老年人特别青睐粗粮。但是,粗粮吃得过多,不仅会造成钙质流失,还会使蛋白质、铁、维生素等营养素流失。我的建议是:老年人应适当吃粗粮,一般占到主食的三分之一量较为适宜。而且,最好早、中、晚有所区别,比如早上喝粗粮豆浆或粗粮粥,中午吃粗细搭配的主食,晚上再吃精细主食,如米饭、面条等。

陈启众(摘自《银川晚报》)



四类人慎穿高领毛衣

对大多数人来说,高领毛衣是必不可少“保暖神器”,但也有部分人一穿就喘不过气。这是为什么呢?

浙江医院神经内科主任刘小利指出,出现这种情况要警惕颈动脉窦综合征,也叫“衣领综合征”。它是指由颈动脉窦反射过敏引起的血压

突然降低,同时伴有乏力、头昏甚至晕厥为特征的一组综合征。对有衣领综合征的人来说,衣领太高、太硬,围巾系得过紧都会造成外部压迫感,诱发一系列不适症状。

“除了有衣领综合征的人,心脑血管疾病患者、接受

过颈部放疗的人群、过敏体质人群也要慎穿高领衣服。”

刘小利提醒大众,颈部不能用力按压,有衣领综合征的人群,不妨用围巾取代高领毛衣。此外,头部和腰腹要捂好,可随身戴上帽子,上衣最好盖过腰部。

(摘自《每日商报》)