

调理身体名中医们有妙招

“明明没吃啥东西,肚子却胀得慌”“尿酸一直居高不下,痛风发作难受啊”……对于身体出现的部分不适,名中医们分享了各种调理妙方。

胃胀多是脾胃不和

饮食过量、作息不规律等容易导致脾胃功能紊乱,从而出现消化不良、胃胀、不想吃饭,便秘、睡眠质量下降,跟脾胃不和有很大关系。河南省洛阳市中医院西工院区针灸推拿科中医师杨燕说,如果症状比较轻微,可以使用摩腹法。具体方法为:双手交叠放在肚脐上,以肚脐为圆心,先顺时针转摩36圈,再逆时针转摩36圈,可将按摩范围扩大到整个腹部,这样做能促进消化。

湖北省中医院脾胃科主任医师林敏建议,脾胃不和者可根据自己的体质和症状,采取相应的药膳汤调理脾胃。比如,有疲倦乏力、食欲不振的人,可以选用人参、黄芪、山药、

芡实等健脾益气的药材,与猪肚、鸡肉、排骨等食材一起煲汤,每日一次,连续喝一周即可。此外,可在饭后两小时按摩中脘穴(位于腹部正中线上,当肚脐上四横指的地方)5分钟,该穴位是调理胃气的主要穴位,能缓解胃部不适、消除胃部胀满感。

尿酸飙升?试试三款茶饮

有些人因为品尝佳肴美酒、摄入高嘌呤饮食(如动物内脏、海产品)等,导致血尿酸升高,从而诱发痛风急性发作。宁夏中医医院暨中医研究院骨科主任医师郭仲华建议,为了防止尿酸飙升,减少痛风发作,可采用中药代茶饮来调理。

茯苓茶 取茯苓3~5克,洗净放入杯中,倒入开水适量,泡5~10分钟即可饮用。茯苓茶具有缓慢而持久的利尿功效,有助于体内尿酸代谢。
车前子茶 取车前子3~5克,洗净放入杯中,用开水冲泡10~15分钟。车前子茶不仅有利尿作用,对尿酸生成还有抑制作用。

喝点养肝粥 广州医科大学附属第三医院药理学部退休中医师林英元建议,在喝酒应酬后,需要及时养护“小心肝”,比如喝点养肝粥。

杞菊苓粥 取枸杞、菊花各10克,云苓20克,大米适量,一起煮粥即可。此粥能养肝明目、增强免疫力。

丹参黄豆汤 取丹参10克,黄豆50克,蜂蜜适量。将丹参洗净,黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤。当黄豆炖烂时,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。此汤能补虚养肝、活血祛瘀。

荷叶茶 取干荷叶5~10克,将荷叶撕成碎片,洗净放入杯中,开水冲泡5~10分钟即可饮用。此茶饮有凉血止血、清热利湿的功效,可降低血尿酸和血脂。

兴趣爱好是最好的保健品

家住江苏扬州梅岭街道的101岁吴桂英,精神矍铄,看上去容光焕发。

“兴趣爱好是最好的保健品。”吴桂英的女儿毛庭兰介绍,母亲尤其喜欢唱歌,还经常上台表演。除了唱歌,平常闲来无事时,吴桂英还会让女儿把手机短视频调好,她一边刷短视频,一边开心地笑。

吴桂英还有一颗童心。“老太太会玩呢,她经常偷拿我的水枪玩。有时候,她会把手枪装满



吴桂英老人生活照

水,不断地朝家里种植的花草射击,既娱乐了自己,又给花草浇了水。”吴桂英的重外孙笑着说。

在家人看来,老太太之所以身体硬朗,跟她长期坚持运动有很大关系。毛庭兰介绍,母亲70多岁时,每天都坚持打太极;80多岁时,经常一个人跑到附近的漕河风光带,做各种拉伸动作。去年开始,老太太又多了一项运动,每天用吸管在瓶中吹泡泡,锻炼肺活量。

孙婧怡(摘自《扬州日报》)

话少了、变懒了?当心情绪出问题

有些儿女过年回家,发现父母话少了、变懒了,他们常呆坐在那里,也不出门社交,对什么事都提不起兴趣……这可能是情绪出了问题。

北京大学第六医院老年科主任孙新宇介绍,老年人常见的精神疾病主要有以下几种。1.以情绪障碍为突出表现,如抑郁、焦虑、双相障碍等。抑郁就是不高兴,焦虑是指特别紧张,双相障碍是指老年人可能一段时间高兴,一段时间不高兴。2.以认知功能障碍为突出表现,如记性不佳、判断能力下降、多

疑等。3.器质性精神障碍,如躯体疾病伴发的精神疾病,或脑功能不好出现的一过性的意识问题,如谵妄。4.精神分裂症,但发病率较少。

老年抑郁的表现较隐蔽,不典型。如家属发现老年人在短时间内情绪变化较大,或其情绪状态比同龄人差很多,最好坐下来好好跟他们聊一聊,问问他们有什么不舒服,有什么压力,最近是否遇到烦心事。在排除身体疾病后,建议带其到精神科或心理科就诊。

王虎(摘自《新京报》)



“游泳能治好哮喘”引热议

近日,某知名歌星透露,多年来在陪孩子治疗哮喘,经过医生建议通过游泳的方法,终于治好了哮喘。“游泳能治好哮喘”的话题登上了热搜,引发网友热议。游泳是否真能治好哮喘?

对此,长江航运总医院呼吸与危重症医学科医生黄纯表示,目前控制哮喘主要包括药物治疗和非药物治疗。适量的运动作为非药物治疗的主要方式,长期坚持可以有效帮助哮喘的控制,帮助增强体质,是一种被广泛接受的辅助手段。

黄纯表示,虽然哮喘被彻

底治愈的可能性微乎其微,但游泳作为一种本身就能帮助锻炼心肺功能的运动,确实能有效控制病情的发作。但治疗哮喘不能完全指望游泳,还需配合长期护理,以及避免过敏原、呼吸道感染、烟草、情绪波动等诱发因素。

黄纯提醒,有哮喘病史的患者,此时尤其需要注意气候变化。哮喘多在夜间发作,因此哮喘患者的卧室既要保持一定温度和湿度,又要保持空气流通。此外,哮喘患者应随身携带药物,如发作时症状较重,应及时给予吸氧。

曹洋(摘自《楚天都市报》)

乍暖还寒时提防“开春病”偷袭

气温不稳提防心脑血管疾病

宁夏回族自治区人民医院神经内科主任医师许东提醒,早春时节冷暖变化无常,昼夜温差大,这种气温的不恒定对心脑血管病患者来说更是个严峻的考验。此时,“三高”人群、肥胖人群等高危人群,更要注意预防脑卒中的“偷袭”。

“老年心脑血管患者晨起的三个‘半分钟’十分重要。”北京医院心血管内科主任医师刘兵介绍,醒来以后躺在床上“半分钟”,伸伸懒腰,不要立刻下地;坐起来后靠在床头“半分钟”,这个半坐的体位可以使心脏和血管的负担开始逐渐增加;把腿下垂,再等“半分钟”,这是再一次预热,使心血管系统适应直立状态。

中医方法调理肝火旺

万物复苏,很多人的肝火也跟着“旺”了起来,容易出现头晕、眩晕、失眠、健忘、眼睛干涩等不适症状。

银川市中医医院脾胃病科副主任医师王炎杰介绍,针对

肝火旺导致的头晕等不适,可用中医方法如艾灸腹部神阙穴、针刺调节,也可口服逍遥丸。春天容易头晕的人,还可用菊花、桑叶等泡水代茶饮。要降肝火,最重要的方法就是注意调整心情,稳定情绪。

注意保暖,防骨关节炎

“老年人在冬季普遍注重保暖,但开春后却容易疏忽,易造成骨关节炎复发或加重。”银川市中医医院骨伤三科沈阳医生提醒,春季预防关节炎,首先要做好防寒保暖工作,尽量多捂捂。不建议长时间进行爬山、爬楼梯和暴走的运动。

“关节不好的人,可在不严重的条件下充分活动关节,如平躺在床上主动伸屈膝关节。游泳、散步和空中蹬脚踏

车等,也是较好的运动方式。”沈阳建议。

小心季节性面部皮炎

春天复苏的不只是万物大地,季节性面部皮炎也易复发。“气温骤升骤降,再加上空气中的尘螨、花粉,一些过敏体质的人面部容易出现过敏反应。具体表现为面部皮肤潮红肿胀、出小红疹子,或者干燥、紧绷、瘙痒。这种面部皮炎往往呈季节性发作,部分患者自行买药涂抹,可能继发刺激接触性皮炎甚至激素依赖性皮炎。”银川市中医医院皮肤科主任雷鸣表示,要注意皮肤保湿,修复皮肤屏障功能,可选用一些医学品牌的抗敏感的润肤霜,最好别随意更换护肤品。

(摘自《银川晚报》《陕西日报》)

多吃砂糖橘诱发痛风

一般来说,痛风患者都知道,平时除了多喝水,还需要低嘌呤饮食。不过,在部分人的认知当中,觉得高嘌呤饮食就是大鱼大肉,平时多吃新鲜的蔬菜水果,就肯定没问题。殊不知,其实果糖也是痛风发作的头号“罪犯”。

比如,果糖通过肝脏代谢,会消耗大量的腺嘌呤核苷三磷酸,进而导致嘌呤释放增多,从

而促使体内尿酸生成增多。而近期的时令水果如砂糖橘、橘子等都是果糖含量较高的水果,稍不注意多吃几个,就可能诱发痛风。

需要注意的是,除了水果外,果糖还会以其它的名称存在于很多常见食品中,如葡糖浆、玉米糖浆、枫糖浆、麦芽糖浆、蔗糖、蜂蜜、浓缩果汁、饴糖等。

刘敬莹(摘自《广州日报》)

有种结石不疼但很危险

近段时间,70岁的黄女士因为高热到医院就诊,但她无咳嗽、咳痰及其他感冒症状,大小便正常。经过检查,考虑黄女士是因输尿管结石梗阻引起的脓毒症,需尽快解除梗阻。

泌尿系结石是指肾、输尿管、膀胱和尿道的结石。南方地区多湿热,因此泌尿系结石是南方地区的常见疾病。通常肾结石引起的肾绞痛在九级左右,堪比分娩疼痛。而输尿管结石虽然无痛,却危及生命。如果结石位于肾或输尿管,最常见的症状是腰

痛和血尿,情况严重的可能合并感染,出现寒战、高热和尿频、尿急等膀胱刺激征;如果结石位于膀胱或尿道,可引起排尿困难、尿频、尿痛、血尿甚至急性尿潴留。

早发现早治疗是预防疾病的关键。泌尿B超、尿常规、肾功能等检查,都是“揪”出结石的好办法。对于直径小于6毫米的小结石,原则上建议保守治疗,可以尝试中医药防治方法。对于较大的结石,必要时可考虑输尿管镜、经皮肾镜等微创方式取石。

赵冬(摘自《仙游今报》)

胸闷乏力竟是肺长了“气泡”

“前段时间感冒了,后来就一直咳嗽,偶尔会感觉喘不上气……”56岁的王女士表示,最近三天,这种症状更加严重。检查发现,她有多发肺大泡。

肺大泡是不可逆转的肺部病损,分为两类:一种是特发性的,没有明确病因,常见于体型瘦高的年轻人;另一种是有肺

部基础疾病的中老年人。肺大泡如果合并感染,可引起发热、咳嗽、咳痰等症状。当剧烈运动后突发胸闷气短、胸痛、咳嗽等症状,应警惕肺大泡破裂。

姜红春(摘自《德州晚报》)

为您提醒