

中医药养生也应该讲科学

随着物质生活水平的不断提高,人们更加注重身体的健康,因而对于养生的需求越来越迫切,养生方式和方法更是门类繁多,其中有很大一部分人基于对中医药的信任,选择中医药养生。

但是,由于有些人对中医药知识的匮乏,往往走入了中医药养生的误区。中医药养生有什么常见的误区呢?

养生就要补?

不能简单地以补养生。名贵中药不一定适合你。

经济条件好了,很多人选择早早“进补健身”。各种各样的所谓名贵中药,比如鹿茸、虫草、西洋参、高丽参等,或泡水、或泡酒来进补。这些药物的确很名贵,的确是补药,但是人们恰恰忽略了一点——身体是不是需要?大部分健康人是不需要补的,就如同装满了气的轮胎,你如果再继续给它加压打气,我想结果是很可怕的。

现在,很多人的身体机能处于亚健康状态,会出现诸如乏力、出汗、失眠多梦等各种各样的症状,选择中医药是很

正确的,但是,往往有很多人认为乏力就是气虚、出汗就是阴虚或者气虚、失眠多梦就是气虚或者血虚等,想当然的选择中药进补,从而越补越虚。

中药的应用有严格的标准,张仲景《伤寒论》用药很重要一条原则就是“有是证用是药”,而我们所谓的气虚证、血虚证、阴虚证、阳虚证是中医大夫经过对患者望、闻、问、切四诊之后,综合分析而得出的一个判断,并不是简单地套用,所以不能简单地以补来养生。

中药没有副作用?

治病就是运用药物的偏性来调整人体功能的偏差。

随着人们对各种药物、生物制剂作用的深入认识,越来越多的人选择中医药,加之很多医药产品的宣传,将中药的副作用几乎忽略,给人一种“中药是纯天然的,中药是无害的”认识。

我们应该知道中医理论指导下的中药是药物,其治病的基本思想中很重要的一条是“以偏治偏”,就是运用药物的偏性来调整人体功能的偏差,所以



药物本身是有治疗作用的,虽然按照现代药理研究,大部分中药是没有肝肾毒性的,但是并不代表它是没有副作用的。

这就表示,中药如果应用不当,虽然一般不会造成肝肾损害,但是会造成机体功能的损害和偏差。③9

(撰 健康养生周刊)

脑瘫、智障儿童有救了

到市中医院就医儿童每人可补助1.2万元

儿童脑瘫、智障的治疗病程长、花费多。为此,南阳市中医院对6岁以下符合条件的城乡贫困儿童,每人每月补助2000元,每年可累计补助1.2万元。

该院是省残联确定的南阳市贫困脑瘫、智力障碍儿童康复训练定点机构,也是南阳市唯一一家公立医院定点机构。承担该项目的儿七科(脑瘫康复科)是国家中医药管理局重点专科,十一五重点专科儿科协作组脑瘫分组组长单位。该科对脑瘫、智障的治疗独树一帜,病童只要及时治疗都能得到满意疗效。

地址:市七一路939号南阳市中医院儿科病房楼三楼
电话:0377-63869903 15839913257

中华“健康快车”白内障专家将到南阳

6月23日~24日,受“中华健康快车”委派,北京大学第一医院眼科专家将赴中华“健康快车”白内障治疗中心——南阳市第九人民医院开展白内障超声乳化手术。此后每月可进行预约手术。

预约电话:63082747 63085606 18639828626
地址:南阳市百里奚路1169号(乘10路公交车到铁路医院站即到)

夏季到来 养生增减同步

夏季到来,气温渐升,日光渐燥,身体各脏器也随之发生不小的变化。夏季也要格外注意做好各脏器的调养,为盛夏后身心渐入佳境奠定坚实基础。

养心神——增静减怒

自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动相互适应。夏与心相通,心阳在夏季最为旺盛,功能最强。夏季的高温容易引起情绪焦躁,导致心火过旺,引发各种疾病。特别是老年人,受情绪起伏及气候外感因素的影响,发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此,夏季养心是第一要务。养心要做到“戒躁戒怒”,静养身心,保持内心安静、情志开怀,以降心火。

调胃气——增稀减肉

夏季常因气候燥热而食欲不振,其实这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力的反映。调养胃气,让肠胃这个吸收营养的“加油站”动力十足,才更有利于食物的消化与吸收。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米粥或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养脾胃。肉类与油腻性食物则是阻碍脾胃消化的“绊脚石”,在保证每日所需的基本蛋白质以外,最好减少肉类的摄入。

护脾气——增酸减凉

中医认为,脾为化生之源,是人体的气机枢纽。但如果脾气不足,吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华,或者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。

夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症。吃冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。因此,护养脾气不能过多食用寒凉食品,而应以温补为佳。

此外,酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功效。夏季出汗过多容易损耗津液,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。③9

(撰 当代健康报)

治疗失眠非药物手段同样重要

失眠与多种疾病存在互为因果的关系。广州医科大学附属第三医院精神医学科主任周伯荣认为,治疗失眠除了药物治疗外,还有睡眠卫生教育、睡眠限制治疗、认知治疗、松弛训练等非药物治疗方法。

“失眠的干预措施主要包括药物治疗和非药物治疗,对于急性失眠患者宜早期应用药物治疗。”周伯荣说,药物治疗包括传统的助眠药物、褪黑素、抗抑郁药物。而长期失眠者,他指出除了药物手段外,非药物手段干预也同样重要。非药物治疗包括:睡眠卫生教育、睡眠限制治疗、认知治疗、松弛训练等。

睡眠卫生教育

帮助失眠患者认识不良睡眠习惯对睡眠的影响,分析寻找形成不良睡眠习惯的原因,建立良好的睡眠习惯。

在周伯荣看来,大部分失眠患者均

存在不良的睡眠习惯,如睡前玩手机等。“现在电子科技的发达,约90%的人在夜间入睡前都会使用电子产品,电子产品发出的短波会影响体内正常的生物节律,引发睡眠问题。”他说,研究认为阅读电子书的受试者表现出入睡困难、夜间睡眠降低、生物钟向后移、褪黑素分泌降低等现象,建议大家睡前读印刷书。

松弛训练

有些失眠者过度关注睡眠,反而出现越想睡越睡不着的情况。

对过度关注睡眠的患者,周伯荣建议,放松训练会降低患者卧床时的警觉性并减少夜间觉醒。松弛训练包括肌肉放松、指导性想象和腹式呼吸训练。

睡眠限制疗法

减少卧床时间。周伯荣说,如果

你在夜里醒来超过15分钟还不能重新入睡,可以听听喜欢的音乐,等有了睡意再睡觉。避免日间小睡,并且保持起床时间规律,不管你在夜里睡得好不好,第二天早上都要按时起床。

认知行为治疗

失眠患者常对睡眠感到恐惧,夸大了失眠的不良后果,常在临睡前担心睡不好,越担心睡不好,睡得越不好,睡不好又加重了睡前的担心,从而形成了恶性循环。周伯荣强调,认知治疗的目的就是改变患者对失眠的非理性信念和态度,如对睡眠不要过度期望;不要把所有的问题都归咎于失眠;不要过分关注睡眠;不要因为一晚没睡好就产生挫败感。③9

(撰 健康文摘报)

夏吃西瓜须知十大禁忌

夏天吃西瓜消暑解渴,但有“天生白虎汤”之称的西瓜也有一些不可不知的禁忌。

禁忌1. 不宜多食,或伤脾胃,引发咽喉炎

西瓜是生冷之品,多食易伤脾胃,所以脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜,多食恐引起腹胀、腹泻、食欲下降,还会积寒助湿,导致疾病。

禁忌2. 感冒初期勿吃西瓜

感冒初期吃西瓜会使感冒加重或延长治愈的时间。不过,当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症

时,在正常用药的同时,可吃些西瓜,有助于感冒的痊愈。

禁忌3. 不宜食用打开过久的西瓜 气温高,西瓜打开过久易变质、繁殖病菌,食用会导致肠道传染病。

禁忌4. 肾功能不全者不要吃

短时间内大量吃西瓜会增加体内水分,甚至超过人体的生理容量。肾功能不全者,由于其肾脏对水的调节能力大大降低,对进入体内过多的水分无法调节排出,致血容量急剧增多,容易引发急性心力衰竭。

禁忌5. 口腔溃疡者不要吃

西瓜有利尿作用,口腔溃疡者若多吃西瓜,会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些,这样会加重体液偏虚的状态。阴虚则内热益盛,加重口腔溃疡。

禁忌6. 糖尿病人吃西瓜需适量

西瓜约含糖类5%,且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖,也就是说吃西瓜后会致血糖增高,严重者或将出现因代谢紊乱引起的酸中毒,甚至危及生命。如果一次吃25克~50克西瓜,对糖尿病患者影响不大,所以糖尿病人吃西瓜时要注意适量。

禁忌7. 产妇不宜多吃西瓜

产妇的体质比较虚弱,中医认为多吃西瓜会过寒而损脾胃。

禁忌8. 少吃冰西瓜

暑天食冰西瓜解暑快,但对胃的刺激却很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。对于有龋齿(蛀牙)和牙过敏感者以及胃肠功能不佳者则不宜吃冰西瓜。

禁忌9. 西瓜含糖量高易转化为脂肪,不利健康

可以少吃西瓜中间含糖多的部分,而选择红白相间的西瓜皮来吃;而且晚上九点以后也不宜吃西瓜,容易长小肚子。

禁忌10. 西瓜必须洗干净才可以吃

西瓜须洗净后,用干净刀切开食用,切忌不洗瓜和刀就切开,不可食被蚊、蝇等爬过的瓜瓢,谨防病从口入。

(撰 大众养生网)

让考生吃“聪明药”不靠谱



近期在韩国风靡的“聪明药”已经进入中国,网上多篇文章都宣称“聪明药”可以帮助孩子考出好成绩。这些观点引起部分中考学生家长关注。

但专家指出,让考生吃“聪明药”不靠谱。“聪明药”其实是一种兴奋剂,不建议考生服用,不当服用甚至能够诱发癫痫。而且,服用这种药有一定的副作用,用药不当可能产生不良后果,此前有考生因为服用“聪明药”产生头晕、恶心,一整天都处于不清醒的状态。

在重大的考试前,考生们怎样才能考得好呢?专家指出,有规律的生活、合理膳食和充足的睡眠是保证考生顺利考试的必需条件。考生和家长不用过于刻意去营造考试气氛,应保持一个良好的心态,每天合理搭配一日三餐,饮食不宜过于油腻,多吃新鲜蔬菜、水果,有利于补充维生素,提高记忆力,切不可让保健品取代饮食。③9

(撰 健康养生周刊)

夏季防蚊有妙招



天气渐热,招人烦的蚊子也多了起来。怎么防蚊灭蚊成了大家关心的问题,今天给大家推荐一些小妙招,让大家和蚊子轻松说再见。

业内有“治蚊先治水”的说法。蚊子产卵、孵化和成蛹都离不开水,治理好水,也就从根本上消除了蚊子滋生的空间,是治本的办法。

家里的水养植物要经常换水,有积水的地方,要及时清理。而室外的水沟、水坑、废旧轮胎等,也要及时将积水排干。

出门前,可以在暴露的皮肤部位涂一些花露水或“蚊不叮”,让蚊虫对你“敬而远之”。

被蚊虫叮咬后,如果出现红肿,问题严重的,应及时就医;轻微的痒痛可以尝试用以下方法:

1.柠檬汁、芦荟汁或盐水。用柠檬汁、芦荟汁或者盐水擦患处,可快速止痒。如果已经开始流脓水,可以抹一些具有消毒杀菌作用的柠檬汁。

2.薄荷牙膏。牙膏本身就能缓解蚊虫叮咬带来的痒痒感,如果再加一些薄荷成分进去,效果就更好。薄荷具有清凉感,有助于减少皮肤向大脑传递的痒痒信号。

3.肥皂水、花露水、风油精。皮肤出现红肿的,可以使用肥皂水来清洗被叮咬部位,然后再涂一些花露水或者风油精,可以起到缓解痒痛的作用。③9 (金杨)



敬请关注 健康养生 微信公众号

民间验方

花椒治斑秃方

取花椒100克,用60度以上白酒250毫升密封浸泡24小时。使用时取一块生姜,用横切面蘸取药液涂擦患处,每日涂擦数次,连续擦2至4周。一般使用2周后,掉发的地方就能长出新发。

治消化道溃疡方

柴胡12克,枳壳、白芍、浙贝母、乌贼骨、鸡蛋壳、延胡索各15克,三七、甘草各10克,白芨18克。上药研成细粉,每次取药粉15克,开水冲服,每日3次,1个月为1个疗程。

治跌打损伤方

川乌、草乌、天南星、半夏各20克,三七、乳香、没药、青皮、陈皮各10克,大黄、栀子、姜黄、土鳖虫各3克。上药共同研成细粉,装入瓶内备用。使用时根据受伤部位大小取药粉适量,用白酒调匀外敷患处,每日3次,一般用药2至5次可愈。③9 (胡佑志献方)

请在医生指导下使用

五大人群须提防职业病

为了劳动者权益,国家专门制定了职业病防治法。广州市第十二人民医院刘移民主任医师表示,与工作相关疾病范围很广,他重点介绍了五大职业人群的工作疾病预防。

运动人群:运动损伤

运动人群,在运动生涯中不可避免要遭受运动损伤,但是在法定职业病名单里是没有提及的。”刘移民指出,运动员常见的肌肉拉伤、骨骼损伤,在普通居民当中也很常见。

预防支招:预防运动损伤,必须采用运动医学的预防方式,不同的运动有不同的热身要求。普通居民进行运动,更要注意循序渐进,结合自身的年龄、身体实际,千万不能强求。

医务人员:胃下垂、子宫下垂、下肢静脉曲张

医务人员特别是护士,需要长时间

站立工作,因此胃下垂、子宫下垂、下肢静脉曲张等疾病在护士人群中的发病率比一般人群要高。

预防支招:刘移民说,见缝插针地坐下休息是防病的关键。建议站立时不要总是两条腿一起来支撑全身的重量,应经常让两条腿轮流休息,在情况允许时还可以多做踮脚和下蹲动作。此外,腿部按摩也可以预防静脉曲张。

教师、歌唱家:声带结节

“教师、歌唱家除了有下肢静脉曲张问题,还要预防声带结节。”刘移民介绍。

预防支招:出现嗓子疼、声音嘶哑时及时就诊;用嗓应量力而行,使用适当的语速和语调,尽量平和说话,如需要大声说话可以借助扩音器;用嗓后宜饮热茶、忌冷饮,亦忌辛辣或过咸的饮食,平时喝胖大海、菊花茶等清凉润喉茶也是必要的。

长途车司机:全身性震动病

从事开车工作,特别是长途运输的货车司机、客车司机,长时间驾驶在曲折不平的颠簸道路,可带来全身性的震动病。

预防支招:刘移民提醒,长途司机一定不要疲劳驾驶,3至4个小时就要在服务区内休息。司机座位靠背要有弹性,以减轻震动幅度。定期进行健康体检,发现震动病及时治疗。

白领人群:鼠标手、干眼症

白领容易产生腕管综合征(鼠标手)、颈腰椎不适。另外,长时间视电脑屏幕,还容易引起眼睛干涩不适。

预防支招:不要持续低头作业或长时间打电脑,注意眨眼次数,工作1小时最好起身活动5至10分钟。要经常活动手腕、手指的关节、肌肉,还可以按揉合谷、内关、外关等穴位进行放松。③9 (撰 健康文摘报)

