

冬至养生『黄金期』

推荐四款药膳

中医提倡因时制宜进行养生保健。冬至是二十四节气中的第22个节气,从此之后可以多使用滋补肝肾的补益之品来滋补人体的气血阴阳。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超推荐了几款不同类型的药膳和食材,帮助大家保养身体。

□潍坊市报社全媒体记者

王路欣

参芹水饺

用料:人参粉3克,牛肉250克,芹菜200克,胡萝卜50克,鸡蛋1个,饺子皮25张。葱、姜、蒜、料酒、植物油、盐适量。

做法:准备馅料。将牛肉剁成末备用,将芹菜焯水切成末。将胡萝卜、葱、姜、蒜切末备用。把人参粉、牛肉、芹菜、胡萝卜、葱、姜蒜一起倒入一大碗中,打入1个鸡蛋,加入盐、料酒、植物油,用筷子朝一个方向搅拌3分钟。包好饺子后煮熟即食。

功效:益气补虚。

当归黄精炖鸡

用料:黄精15克,当归6克,山药20克,老母鸡1只,植物油、料酒、精盐、胡椒粉、淀粉适量,葱、姜、蒜少许。

做法:将处理好的老母鸡放入沸水中氽透,捞出剁块。黄精、山药洗净,切小块。生姜切片,葱切段。锅中放少许油,加入姜、葱炒出香味,放入鸡块、当归、山药、黄精、盐、胡椒粉炒至鸡块半熟,加水及少许料酒,大火烧开后,撇去浮沫,小火慢炖1小时即可。

功效:补肾填精,益气健脾。

桂圆红枣茶

用料:桂圆肉10个,红枣5颗,红糖适量。

做法:将桂圆肉、红枣洗净,加入适量清水,煮沸后加入红糖调味即可。

功效:养血安神、补益心脾。

芝士焗培根蘑菇

用料:枸杞子10克,黑胡椒碎3克,香菇100克,马苏里拉芝士50克,培根50克,黄油20克,盐少许。

做法:香菇去蒂,用水冲洗干净晾干,枸杞子洗净备用。黄油隔水融化,涂在香菇表面。培根切粒,蒜擦蓉后和黄油混合,蘑菇表面撒少许盐,放入1粒~2粒枸杞子,再将混合好的培根碎酿入香菇。烤箱设置180℃,将蘑菇放入后烤10分钟取出,在表面均匀撒上芝士,继续进烤箱烤制芝士融化上色即可,取出后撒适量黑胡椒粉及盐即可。

功效:补益气血,温中健脾。

张永超说,还有一些药食同源食材可以多食,如白芷、生姜、紫苏叶、肉桂、肉豆蔻、益智仁、干姜、人参、枸杞子、黄精、龙眼肉、阿胶等。



“富贵包”不富贵 是病得治

□潍坊市报社全媒体记者

王路欣

“富贵包”这个词听着吉利,实际上不是什么好事,甚至可能是颈椎问题的预警信号。它是如何产生的,又该怎样消除呢?记者日前采访了高新区人民医院肌骨康复科主任刘兆亮。

刘兆亮表示,“富贵包”的学名是“肩胛下脂肪垫”,表现为在脖颈与后背交界处形成的增生性包块。可以通过观察和触摸来识别这种明显凸起,也可以试着靠墙站立,将臀部和肩胛骨紧贴墙壁,如果此时头部无法贴到墙面,且颈椎处有挤压感,说明可能存在“富贵包”。

一般来说,“富贵包”产生的原因有两种:一种是骨质疏松、脂肪瘤等疾病所致,另一种与不良体态有关,而这也是更为常见的情况。

“富贵包”的形成与长期低头有着密切的关系。当头每往下低15度时,脖子的负担就会增加约一倍,长时间低头会导致颈椎附近肌肉应激性紧张,甚至产生痉挛。久而久之,颈椎下段会过度前凸,胸椎上段会过度后凸,从而在交界处形成骨性凸起。凸起产生后,附着在上方的肌肉组织会循环不畅,导致自由

基、脂质过氧化物等代谢产物囤积,从而形成鼓包,也就是“富贵包”。

此外,头前伸、含胸驼背的不良体态也会使颈部肌肉僵硬,加重富贵包的形成。当身体出现“富贵包”,说明颈部软组织可能已经受到损伤。而颈椎是“牵一发而动全身”的,如果不及时纠正体态,受损的颈椎便可能压迫神经,导致出现头晕头痛、视物模糊、上肢发麻等症状。

如何消除“富贵包”?

刘兆亮表示,很多人想通过按摩消除“富贵包”,但这只能缓解一时的不适,治标不治本。想要消除“富贵包”,不仅需要改变生活习惯,还需要配合一定的颈部肌肉训练,放松经常处于紧张状态的肌肉。

最好将桌、椅与电脑调节至双眼可以平视的高度,避免头颈部过度前屈或后仰;需要久坐时,尽量每隔半小时左右站起来活动一下,不要一直保持同一种坐姿;放松颈部,通过放松胸锁乳突肌、枕骨下肌群、下颈椎后侧三个容易紧张的部位来改善体态问题。

心脑血管病患者如何安全过冬

冬季是心脑血管病的高发期,也是病情波动、容易复发的季节。本文从衣、食、住、行和进补几方面的注意事项,帮助心脑血管病患者安全度过冬季,并利用这个一年中难得的进补季节,使体质得到改善。

注意检查 心脑血管病患者最好在入冬之初到医院做一次血生化、凝血功能、TCD和颈部动脉超声复查,了解心脑血管病的危险因素和动脉硬化的控制情况。听听医师的建议,必要时调整中西药物治疗。慢性病(高血压、糖尿病、高脂血症等)和防止脑梗死复发的药物不要自行停药。

生活起居 人生于天地之间,要想健康长寿一定要顺应天时地利,遵循“天人合一”的原则。民间也有“猫冬”之说,意思是说冬季要“藏”,藏什么呢?就是阳气。藏好阳气要做到:早睡晚起,多休息,情绪内敛、不能过度波动;运动方面,心脑血管病患者在冬季需要适当的有氧运动;洗澡时间不要太长,最好控制在20分钟以内。

合理膳食 心脑血管病患者的饮食要保证足够的蔬菜、水果和适量的坚果及鱼类;多摄入膳食纤维;不饱和脂肪酸可降低血液胆固醇,软化血管,有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积及改善纤溶功能;天然维生素在脂质代谢以及软化脑血管方面有不可替代的作用。

适当进补 中医学认为,要顺应季节养生。进入冬季,需要适当的滋补,以储藏能量,为下一年做充分的准备。需要注意根据体质进补;选对进补方法。常用方法有滋补、温补、平补、清补;可“食补”也可“药补”;要纠正“无肉不补”“无药不补”的错误观念,五谷粮食、蔬菜瓜果最适合冬季清补和平补。有些老年人五脏俱亏,气血阴阳皆不足,这时可从补益脾胃入手,起到调理恢复身体功能的作用。

总之,心脑血管病患者在冬季不能放松治疗,保养需得当,具体到个人的方案,请在医师指导下进行。

潍坊市中医院脑病重症急救科 常朋飞

中风的识别与预防

中风在临床上又称之为卒中,在全世界人群中都有着较高的发病率。怎么识别中风,如何防治,带大家了解一下。

什么是中风?

中风包括脑血栓和脑出血两大类,临床多表现为半身不遂、肢体麻木、言语不清、视物重影、吞咽困难甚则出现晕倒、四肢抽搐等主要症状。

如何识别中风呢?

牢记“1-2-0”法则:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”为聆的谐音,代表“聆听讲话是否清晰”。若有上述三项任何一项突发症状,尽快拨打120急救电话,将患者送到有中风诊治条件的医院。

发现中风之后怎么办呢?

对于中风的患者,时间就是生命,越早发现,越早治疗,效果越好。在中风发病后45小时内是溶栓救治的黄金时间,得到规范的治疗,增加恢复机会,提高生活质量。

此外,要避免中风的3个陷阱:一是把中风发作当成累了,因不识别而错失时间窗;二是发病后急于打电话咨询,故因“不着急”而错失时间窗;三是找私家车或出租车就医,因不打120而错失时间窗。

正确的做法是第一时间求助120急救系统。

如何预防中风?

要预防中风,就要把导致中风的危险因素尽可能降到最低。

(1)调控血压、血糖、血脂等,遵医嘱服药。

(2)合理饮食:饮食种类应多样化;降低钠摄入和增加钾摄入;增加水果、蔬菜和低脂的摄入并减少饱和脂肪的摄入;少吃糖类和甜食。

(3)戒烟限酒。

(4)适量运动:如散步、打太极拳等。

(5)控制体重:控制体重中国心脑血管病一级预防的重要内容。

(6)心理平衡:要保持情绪平稳,少做或不做易引起情绪激动的事,如打牌、搓麻将、看体育比赛转播等。

潍坊市中医院脑病重症急救科 赵欣