

春季养生 注重科学饮食

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

农历二月天气渐暖,万物复苏,正是提升身体机能的重要时机,那么,如何通过食疗养生?对此,记者采访了潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超。

张永超表示,从科学饮食的角度来看,春季养生要注重蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质的均衡摄入,防止饮食过量、暴饮暴食,以免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。春季气候干燥,容易使身体中的水分流失,建议每天饮水量1500毫升左右。适当增加饮水可促进消化、吸收和废物的排出,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。此外,还应清淡饮食,少食高脂、油腻的食物,因为食用油腻食物后容易产生饱腹感,人体也容易疲乏。春季肝气旺盛,肝气过旺会影响脾脏,容易出现脾胃虚弱病症。此时不宜多吃酸味食物,以免造成肝功能

偏亢,宜选甘平之品,如红枣、蜂蜜等。

张永超为市民推荐一款香椿薄荷饼。食材包括:薄荷叶15克,香椿芽150克,面粉50克,鸡蛋300克,葱、盐、花生油适量。具体做法为:鸡蛋打成蛋液,加入面粉搅拌均匀,放少许盐调味。香椿芽洗净切末。将切好的葱、薄荷和香椿芽放入蛋液中搅拌均匀。炒锅烧热后,倒入少许花生油,油热后倒入混合蛋液,晃动炒锅,让蛋液均匀平铺在锅底,待略微凝固成饼状后翻面,小火煎至另一面凝固即可出锅食用。

香椿薄荷饼可醒脾开胃,疏肝解郁。其中,香椿芽可做各种菜肴,不仅营养丰富,且具有较高的药用价值,有清热解毒、健胃理气、润肤明目的作用。春季是吃香椿的季节,普通人群均可食用,但不宜过量。薄荷叶具有疏散风热、清利头目、疏肝行气的作用。这道菜肴食材简单,操作方便,非常适合春季食用。

了解一下火龙罐疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

相信不少人对火龙罐早有耳闻,但并不了解。针对火龙罐适应症和禁忌症,记者采访了潍坊市妇幼保健院女性康复科主管护师徐静。

今年40岁的市民刘女士因颈肩痛3年多到潍坊市妇幼保健院就诊。由于长期伏案工作,刘女士颈肩部僵硬不适,双侧肩胛区域放射痛,多方治疗均效果不佳。入院后,中医对其行颈项、双侧肩臂部火龙罐治疗。治疗30分钟后,刘女士疼痛症状明显缓解。

徐静告诉记者,火龙罐不同于传统火罐,其罐体由玄石加紫砂混合烧制而成,罐口是不规则的花瓣形,罐内可以点燃艾柱。火龙罐疗法是以中医整体理论为指导,集推拿、刮痧、艾灸、点穴、烫熨、按摩作用于一体的综合性治疗方法。操作手法刚柔并济、补泻兼施,无痛苦、疗效好,患者易接受。火龙罐有四大功效:首先是温,以火攻邪,祛寒、散滞,可促进血液循环;其次是通,通经活络,改善心脑血管;再次是调,平衡脏腑气机,调节神经机能,暖宫调经;最后是补,扶正祛邪,补

益强身,激活免疫系统功能。

徐静表示,火龙罐疗法有适应症和禁忌症之分,市民要注意。适应症有:脊柱软伤类病症,如颈椎病、腰椎病、强直性脊柱炎;腰背部肌肉损伤,如上背痛、腰扭伤、肌肉拉伤;胃肠类疾病,如便秘、便溏、腹胀、消化不良;妇科疾病,如月经不调、痛经、子宫肌瘤;风、寒、湿所致的痹症;外伤骨折后的水肿,中风后遗症,糖尿病微循环障碍所致的手脚酸、麻、痛等。禁忌症也有不少:急性疾病,接触性过敏或艾烟过敏,不明原因内出血,糖尿病末梢神经损伤,严重外伤、未缝合伤口局部。另外,孕妇腹部和腰骶部慎用。



化疗后不适 试试穴位贴敷

化疗在对抗肿瘤细胞的同时,会对机体造成一些不良影响,其中最常见的是恶心呕吐、食欲不振,这主要是化疗药物对消化系统的刺激造成的。临床中,缓解患者化疗时的胃肠道反应,除西医方面的治疗外,中医外治也取得了很好的疗效。其中,穴位贴敷疗法是不错的选择。对于穴位贴敷疗法的作用和注意事项,记者采访了潍坊市妇幼保健院普外乳腺外科主管护师刘岩。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

穴位贴敷疗法的作用

穴位贴敷疗法是中医常用的外治疗法,是以中医经络学说为理论依据,把药物研制成细末,以水、油等为基质,制成软膏,直接贴敷在穴位或患处,用于治疗疾病的一种无创痛外治疗法,安全、无副作用。穴位贴敷既有穴位刺激作用,又可通过皮肤吸收药物的有效成分,发挥明显的药理效应,具有双重治疗作用。穴位贴敷对药物有外敏感性和放大效应,可使药物理化作用释放到全身时间较长,从而起到整体调节的作用。

常用穴位取穴

内关穴:位于前臂正中,腕横纹上2寸,在桡侧曲腕肌腱之间取穴。
中脘穴:位于人体上腹部,前正中线上,胸骨下端和肚脐连线中点即为中脘穴。
神阙穴:位于脐正中。

穴位贴敷的注意事项

穴位贴敷时间一般为6小时-8小时,可根据病情、年龄、皮肤情况稍作调整。贴敷后皮肤有明显色素沉着为正常反应。贴敷后皮肤无反应不影响疗效,可适当延长贴敷时间。过敏性皮肤或瘢痕皮肤患者,敷药后有灼热、疼痛感时,应立即停止贴敷。

用溶剂调敷药物时,需现调配现敷用,以防蒸发。贴敷期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物。贴敷药物后注意局部防水。局部皮肤有创伤、溃瘍、感染或有严重皮肤病的患者,禁止贴敷。糖尿病、血液病、发热、严重心肝肾功能障碍者慎用。久病体弱、消瘦及患有严重心脏病、肝病等患者,使用药量不宜过多,贴敷时间不宜过长。残留在皮肤上的药膏,不要用肥皂等刺激性物品擦洗。

调理气虚 中医给您支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

气虚是一种常见的健康问题,会导致疲劳、无力、头晕、气短、自汗等症状。中医方面认为,可从饮食、药物和起居方面进行调整。那么,如何调理气虚体质?山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师陈朋和主治医师王爱菊作出详细解答。

饮食调理

气虚体质的人应多摄入营养丰富的食物,如黑豆、白米、糙米、豆腐、黑木耳、黄瓜、香菇、橄榄、李子、鸡肉、猪肉、鱼肉等。这些食物富含蛋白质、矿物质、微量元素和维生素,有助于补充身体所需的营养元素,改善气虚症状。此外,还可以多吃大枣、人参、山药等补气的食材。

药物调理

如果气虚症状较为严重,可在中医指导下服用黄芪、补中益气汤进行治疗。

起居调理

适当卧床休息有利于恢复脏腑之气,改善脑力、体力。然而,长期卧床缺乏运动容易产生心慌、气短、乏力的症状,因此气虚体质的人应起居规律,多参加体育锻炼,改善体质,舒缓压力。宜采用低强度、舒缓的运动方式,如散步、打太极拳等,不宜长时间剧烈运动,避免“劳则气耗”。

王爱菊提醒,具体调理方法需根据个人情况而定。如气虚症状严重或持续不减,应及时就医。

中医体质调养

卯时、辰时 肠胃养护正当时

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰中,人体气血循行流注,盛衰开阖有时。遵循子午流注规律,有益于保持阴阳平衡,气血畅通。3月15日,山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊和市民谈“卯时养生”和“辰时养生”。

卯时(5时-7时)大肠经旺盛,是养大肠的最佳时辰。此时起床最宜,稍微活动后排大便。中医有“肺与大肠相表里”之说,卯时肺经气血入大肠经,此时起床喝适量水,可促进排便。排便后多做提肛运动,可防止便秘、痔疮、脱肛等疾病。

辰时(7时-9时)胃经旺盛,此时是吃早饭的最佳时辰,也是胃部消化吸收能力最旺盛的时辰。经常不吃早餐或早餐吃不好的人容易精神不振、气色差、皮肤干燥和贫血,甚至加速衰老。不吃早餐还易患胃炎、消化道溃疡病。每天早起一刻钟,吃一顿优质的早餐,是健康“必修”课。

时辰养生

急性化脓性扁桃体炎 经方治疗看这里

急性化脓性扁桃体炎是常见的上呼吸道感染性疾病,在中医学中属于“乳蛾”的范畴,儿童和青少年为易感人群,且春季多发。

中医采用整体观念,辨证论治。临床中用六经辨证,发现少阳证合的较多见,用经方小柴胡加石膏效果佳,如合他证,有表证合用桂枝汤、葛根汤、麻杏石膏汤、麻黄附子甘草汤、麻黄附子细辛汤治疗。夹饮、化饮,夹积食、化积食,可加桔梗、连翘、薏苡仁等,随证而治。

服用中药期间,药渣可以煮水泡脚,这样有利于驱邪外出。病情恢复期间,饮食一定要清淡、易消化。

昌乐县人民医院 陈加宏