

立春养生保健， 还需生发阳气 护肝气

对话医生:沙明慧
市三院肝病科主治医生

立春,正是寒冬刚过、万物复苏之际,养生是重中之重。春天也是人体阳气生发的季节,结合天人相应的论述,在此时节,若人体有旧疾,则易复发。在养生保健上则应注重生发阳气、护肝气。

早春时节,宜遵循“晚睡早起,与日俱兴”的规则,即人的起居作息应与日出日落相符合。早春应注意避风寒,衣物要随天气变化及自身身体素质等增减。立春时节,正是春寒料峭乍暖还寒之际,此时人体的皮肤腠理已开始疏松,容易感寒损伤阳气,老弱妇儿更是容易受风寒侵袭,伤及腠理。“春捂”适宜“捂”两头,即需要重点关照“首足”两头,可避免风寒感冒、气管炎、关节炎及多种妇科疾病等。

平时应当经常梳理头发,由额至颈“梳而不漏”,由轻到重,由快而慢,平心静气。众所周知,梳头有滋养头皮、防治脱发白发、促进睡眠、缓解疲劳、醒神明目的作用。晋代嵇康《养生论》中早有提及:“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高。”隋朝,名医巢元方也明确指出,梳头可通畅血脉、祛风散湿。中医方面认为,头部有14个穴位、44条经络循行而过,头为诸阳之会,人体经络中的阳经汇聚于头,经常梳头即有按摩穴位之功,平时亦可“以五指为梳”或者用按压等法打通经络,促进头部气血运行,其中以“百会穴”最为闻名。

天气干燥,“一日八杯水”。一般来说,正常人每天至少需要喝1500毫升水,可视气候变化及运动量适当调整;温水泡脚,加快新陈代谢;春困秋乏,春天变暖,皮肤血管渐渐扩张,皮肤血流量加大,大脑供血减少,大脑进入自我抑制状态以自我保护,兴奋度降低,人则会感到明显困意。

饮食调养方面,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。春季当以甘食为主,如小麦加工的各类面食,配以辛甘之物,如豆芽、大枣、豆豉、香菜、韭菜、葱、胡萝卜、花生等。其中,韭菜为“早春第一菜”“起阳草”之称。早春膳食搭配原则:高蛋白、高维生素、充足热量的均衡饮食。

肝在五行属木,为阴中之阳,与自然界春气相通应。春季肝脏当令,人体阳气开始生发,养阳益肝非常重要,提倡春季养肝为先,以脏补脏。另有“不时不食”,讲究当季食品,顺应自然生长规律。春季人多易上火,出现脾气暴躁、口苦咽干、舌苔发黄等症状。此时,宜饮食清淡,吃“升发”物。建议食用鸡肉、鸭血、醋、菠菜等养阳护肝。另外,每日可取山楂30克,用沸水冲泡,每日3次,饭后服用,可以增加食欲。

(景梦瑶 杨冷)

健康之道



肾病患者的 特色中医治疗

本期对话:费佳
市中医院肾病科主治中医师

肾病患者在规律用西药治疗,顺利“通关”检查后,应该如何细心调养肾脏呢?肾病科医生从中医特色治疗角度,提出几点小建议:

艾灸疗法简称灸法,是利用菊科植物艾叶作原料,制成艾绒,在体表的穴位上烧灼、温熨,借灸火的热力及药物的作用,通过经络的传导,以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪,达到治疗疾病、防病保健之功效。国内外医学资料和临床实践证实:灸法能够活跃脏腑功能,旺盛新陈代谢,产生抗体及免疫力,所以长期施行保健灸法,能使人身心舒畅,精力充沛,祛病延年。施灸对于血压、呼吸、脉搏、心率、神经、血管均有调整作用;能使白细胞、血红蛋白、红细胞、血小板等明显增高,胆固醇降低,凝血时间缩短,对血糖、血钙以及内分泌系统的功能也有显著的调节作用。

针灸疗法起源于新石器时代,是针法和灸法的合称。“针”即针刺,以针刺入人体穴位治病。针灸依据的是“虚则补之,实则泻之”的原则,进针后通过补、泻、平

补平泻等手法的配合运用,以取得人体本身的调节反应;“灸”即艾灸,以火点燃艾炷或艾条,烧灼穴位,将热力透入肌肤,以温通气血。针灸就是以这种方式刺激体表穴位,并通过全身经络的传导,来调整气血和脏腑的功能,从而达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪、治病保健的目的。

中药足浴是根据中医辨证论治的原则、经络传导理论、脏象说,以及现代医学的皮肤黏膜吸收与物理刺激原理,加入发汗、健脾补肾、活血化瘀、清热解毒的中药,通过药液对足底反射区和穴位的刺激和渗透作用,达到疏通经脉、促进气血运行、调理阴阳平衡、增强肾脏功能的效果,起到治疗肾脏疾病的作用。

肾脏疾病发病跟支气管哮喘一样,与免疫机制关系密切。理论推证及临床实践证明,穴位贴敷疗法可以通过其独特的疗法,扶正祛邪、燮理阴阳、调整气血、疏通气机,达到治疗目的。市中医院肾病科在络病理论的指导下,总结了有效的作用部位(穴位、经络),筛选了一批特色有效的有促进透皮吸收作用的药物,充分发挥

外治法不经胃肠吸收,毒副作用低,攻邪而不伤正的优势,研创了多种治疗肾病有效的穴位贴敷疗法,弥补西医及中医内治法的不足。通过临床观察行之有效。

利用中药熏蒸全身皮肤起到排毒作用,与透析疗法相似,故又称“皮肤透析”疗法。该疗法在祛湿泄浊排毒的基础上发散肌表,开泄汗孔。增加汗液排泄,减轻体内水分和毒物,并利用其温热效应提高组织温度、扩张毛细血管,使血流加快改善血液循环、提高肾小球滤过率,进而达到利尿消肿、排汗排毒、活血化瘀功效,改善肾功能,可治疗慢性肾功能不全、尿毒症等。此外,市中医院肾病科根据慢性肾脏病合并皮肤瘙痒症的特点,采用中药熏蒸排毒润肤的中西医结合一体化方法治疗,有明显的解除瘙痒症状的作用。

(景晓轶 周玉倩 杨冷)



过年食过量? 中医针灸消饱有妙招

健康卫士:王静 市四院针灸科副主任医师

从春节前到春节期间,人们常常忙于应付各种大大小小的聚会和宴席,吃得多了杂了,就有了“年饱”的感觉。

在暴饮暴食的状态下,脾胃虚弱的人很容易患上急慢性胃炎、胃溃疡等疾病,出现胃胀胃痛、泛酸、嗝气、食欲不振等症状,小儿还会出现舌苔厚腻、大便酸臭或便秘、睡眠不安、厌食呕吐、手脚心发热,甚至发烧咳嗽等情况,究其原因,是平素脾胃虚弱,加之过年期间过食肥甘厚腻,肠胃负担过大引起肠胃不适。

出现以上这些“年饱”症状该怎么办?下面几个小妙招可以一定程度减少“年饱”困扰。

艾灸。艾灸具有补阳益气、温经散寒、祛风除湿、散节消肿、活血止痛、疏经活络等功效,对于暴饮暴食引起的“年饱”,艾灸可以运化脾胃,促进胃肠功能的恢复。可以选取中脘及神阙穴进行艾灸治疗,一次艾灸时间在20—30分钟左右,可迅速缓解胃肠道的不适症状。

腹部按摩。双手顺时针打圈按摩腹部,症状可缓解停止,大人儿童都适用。按四缝穴、足三里、下脘这些穴位也可以助消化,缓解肠胃不适的症状。

适当运动。出现“年饱”症状,可以适当休息后慢走30—40分钟,所谓“饭后百步走,活到九十九”。对于血糖偏高

者,适当运动对控制餐后血糖也大有裨益。需要提醒的是,出现“年饱”症状后要避免进行长时间的剧烈运动。

食疗。山楂有消食健胃的作用,可用于治疗各种饮食积滞之证,尤其善于解油腻肉食之积。取10—15克左右的山楂洗净切片后倒入热水,小火煮15分钟。可以加入少许冰糖调味,适量饮,但要注意,山楂能够促进胃酸分泌,不可过量食用。

(钱菁璐 杨冷)

