

秋季清肺润燥 从调养脾胃开始

秋意渐浓,但这几天干燥又炎热的天气让许多人出现口干口苦、鼻干鼻痒、痰白黏少、皮肤干燥和便秘等肺燥的表现。对于大多数老年人而言,清肺润燥的食物吃下去以后不仅没有让上述症状减缓,反而导致腹泻、胃寒、胃痛甚至吐酸等症状。对此,广州中医药大学第一附属医院脾胃科副主任医师余世锋表示,这全是因为脾胃运化不济所致。

肺脾健康息息相关

首先,脾与肺在生理上是相生关系。肺属金,脾属土,按五行生克关系,土能生金,脾为肺之母,肺为脾之子。如果从比较通俗的角度来说,养肺的基础就是脾胃的健运,只有把脾胃的运作调理顺畅了,那么吃进去的药物、食物才能被吸收,再通过肺部把精气向全身布散。

“四季脾旺不受邪”,余世锋指出,有些中老年人到了冬季就会表现出虚寒之症,感觉手脚冰冷,而且呼吸道的疾病也会随着气温下降而加重,

让冬季变得很难熬。因此,在秋季我们就应该把脾胃养好,再适当润肺清补,为冬季的到来做好准备。

润肺燥先要温脾胃

秋天气候干燥,很多人认为应该多吃滋阴润肺的食物。专家表示,滋阴润肺的食物往往带有清凉的作用,秋季养肺,是要增强肺的抵抗力,过多食用清凉的食物会引起体内痰湿过重,反而引起疾病。

中医讲五季,即春、夏、长夏、秋、冬。五季对应五行,五行相生,肺属金,脾属土,土生金,因此要想养肺,应先养脾。养脾要温养,过于滋补就会成我们说的“贴秋膘”,反倒增加身体负担;过于清凉又会损伤脾胃、积攒体内痰湿,从而引发系列呼吸系统疾病。因此,在饮食中要选择具有温和补身疗效的食物对脾进行保养,从而起到增加肺部等呼吸系统抵抗力的作用。

敷脐疗法养脾胃防肺病

对于养脾胃防治肺病,余世锋表

示,中医当中的敷脐疗法可以在一定程度调理脾胃,缓解病症。

敷脐疗法是将配好的药物敷于患者的肚脐上,并盖上塑料薄膜和纱布,然后用胶布固定(古代的方法是,盖上树叶或菜叶,然后用布条捆扎),从而达到治疗疾病的目的。

肚脐为神阙穴所在,任脉由此通过,且与督脉命门对应。由于任督二脉统领全身经络之气血运行,联络五脏六腑、四肢百骸,所以此法可通过调整任督二脉功能而治疗全身疾病。本法简便易行,无副作用,大家容易接受。要想达到如下功效,可以试试这些敷脐疗法:

温中散寒,收敛止泻。酒饼一个,研末,或五倍子末5克、吴萸6克,炒焦为末,以食醋调成饼,敷于脐上。

清热除烦,镇静安神。黑牵牛子粉1克,朱砂1克,冰片少许,水调敷于脐上固定。

润肠通便。大黄3克,食盐4克,共捣为细末,填于脐上,固定。

清热化湿。黄连2克,吴萸1克,共研细末,填于脐上,固定。

三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个好一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”,患者风寒入脑,导致头面神经间异常放电,产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻痹神经暂时止痛,易导致白细胞大量减少,并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁,是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药,通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根,疗效快速。颅痛宁自上市以来,服药病友普遍反映,没想到多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁:全国独家新药,国家20年专利保护,已治好很多患者,尚未见无效病例

报告,被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息:即日起买5送1特惠活动
咨询热线:0551-62837282(市内免费送货)
地址:合肥普济药房(市府广场)益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)淮南仁济(润丰宾馆旁)安庆宝芝灵(116医院对面)阜阳华利(三里小学旁)六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房(工农路9号)

合肥市疾控中心提醒 10月,市民需 预防腹泻和流感

10月是收获的季节,亦是旅游黄金季节;但10月天气主要以晴天为主,雨量明显减少,日间温差变化大。合肥市疾控中心专家提醒,十月份市民无论外出旅游还是在家庭聚会、聚餐,都应注意预防感染性腹泻、流感、手足口病等疾病。

由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要。在这个季节,市民要均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。

此外,赴广东等南方旅游的市民注意预防感染性腹泻外,还应注意预防登革热。患有高血压、冠心病和胃、十二指肠溃疡等慢性病患者应注意保持生活节律,预防疾病复发、中风和心肌梗死。随着天气转凉,温差变化大,市民应做好防寒保暖,预防普通感冒等呼吸道疾病。

李多富 记者 李皖婷

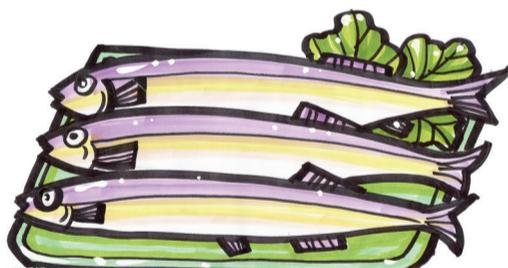
寒露时节 吃点秋刀鱼

10月8日是二十四节气中的寒露,此时是秋刀鱼最肥美的时候,中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜建议大家,趁此机会多享受这种美味。

秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和多种矿物质,还含有人体不可缺少的EPA和DHA等不饱和脂肪酸,它们有抑制高血压、动脉硬化作用。为了除腥增鲜,在烹调加工时可以加点柠檬汁,也可以加些胡椒粉、孜然等调味料。王宜给大家推荐一道秋刀鱼的美食——蒸豆豉秋刀鱼。

原料:秋刀鱼3条(500克);豆豉25

克;红辣椒1个;黄辣椒1个;香葱1根;生姜1小块;大蒜5瓣。调料:食用油25克;酱油5克;料酒25克;胡椒粉5克;盐2克。
制作方法:1.秋刀鱼取出内脏后切段,洗净放入盘中;2.葱洗净后切成葱花;姜、蒜洗净切末;辣椒洗净切块;豆豉洗净;3.锅内放少量油,将葱、姜、蒜、辣椒、豆豉入锅爆香后淋在鱼上;4.再放上胡椒粉、酱油、料酒、盐,蒸约6分钟至熟即可。



睡得好胜似仙 秋冬睡觉头朝西

“花竹幽窗午梦长,此中与世暂相忘。华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”这首以睡眠为主题的诗歌,是北宋著名政治家、文学家王安石所作。它阐明了睡眠对人的重要性:好的睡眠比一副仙方还有效。南方医院中医科主任周迎春就针对秋季如何睡得好、睡得科学作简单介绍。

时下已入秋,阳气渐收,阴气渐长,需要顺应秋时,调整睡眠习惯。首先,秋季充满肃杀之气,易导致心情压抑,此时应保持安宁平和,用平常心看待身边的人和事,减少坏情绪对睡眠质量的影响。另

外,秋季阳气渐收,应该早睡早起,就像鸡的活动规律一样,天亮就起床活动,天黑就早点回家休息,这也提醒爱运动的人士应尽量选择在早上运动。此外,在睡眠朝向上,孙思邈在《千金要方》中说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西,脚朝东,这是顺应“秋冬养阴”的规律。

除以上三点外,秋季睡眠还有很多讲究。秋季天气干燥,易使肺阴、心阴不足,导致失眠,可喝些冰糖百合莲子羹、天冬麦冬茶等护阴。

提醒

养护颈椎,记住三点

河南省中医院健康体检中心王洪兴医生对养护颈椎的建议:

颈部要保暖。颈部受寒冷刺激,会使肌肉血管痉挛,加重颈部疼痛。因此,最好穿高领衣服,穿低领衣服时要戴围巾。

用枕适当。最佳的枕头应该能支撑颈椎的生理曲线,保持颈椎的平直。枕头要有弹性,枕芯以木棉、中空高弹棉或谷物皮壳为宜。

工作姿势要正确。颈椎病的主要诱因是姿势不正确。低头时间过长,使肌肉疲劳,颈椎间盘出现老化,并出现慢性劳损,会引发一系列症状。最佳的工作姿势是颈部保持正直,微微前倾,不要扭转、倾斜。 摘自《医疗保健》

饮食

螃蟹,需配着主食吃

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出,螃蟹是高蛋白食物,大量摄入蟹肉对消化道里蛋白酶的需求就会很大。所以在吃大闸蟹时最好配合一些米饭或粥,因为有了淀粉的“稀释”,蛋白质不会那么密集地进入胃肠,也不会过多地被浪费,同时又减轻了消化道和肝脏、肾脏的负担,能让身体更轻松一些。

此外,大闸蟹是大寒之物,要搭配着姜和醋吃。不可同时搭配凉性食物,如啤酒、凉茶。同时,为避免胆固醇摄入过多,一天内不要进食太多。摘自《大河健康报》

老人

晒太阳吃鸡蛋,健脑

近日,英国埃克斯特大学的一项新研究显示,老人缺乏维生素D,容易患上脑退化症。研究者找来1600名65岁以上非脑退化、中风或心血管病老人为研究对象,进行了为期6年的调查。研究人员发现,缺乏维生素D的老人较一般人患脑退化症的几率高出五成,严重缺乏维生素D的老人,患脑退化症风险更大增125%。

如何补充维生素D?研究者指出,暴露于阳光下,身体便可吸收维生素D,其他途径包括吃含丰富脂肪的鱼类,如三文鱼、鲑鱼,牛奶、鸡蛋中也含有丰富的维生素D。埃克斯特大学医学院教授表示,会进行接下来的临床试验,研究出预防脑退化症的具体方法。 摘自《益寿文摘》

成长

青少年缺觉,长大易肥胖

近日,美国《儿科学期刊》发表一项研究指出,青少年睡眠不足会导致日后患上肥胖症的风险。

该研究由美国哥伦比亚大学和北卡罗来纳大学学者联手进行,新研究表明:与每晚睡眠时间多于8小时同龄人相比,每晚睡眠时间少于6小时的16岁青少年在21岁时患上肥胖症的风险会高出20%。而美国国家睡眠基金会研究结果显示,青少年每晚通常需要9小时零15分钟睡眠时间。

近日,该项研究工作人员又从“美国全国青少年健康状况纵向调查”数据中选取了16岁和21岁青少年的健康信息,最终获得上述研究结果。 摘自《生命时报》