

冬季中药泡水进补 跟着体质“走”

听听专家的意见,你也能成行家

温度下降,许多人会感到全身发冷,手脚冰凉,让人难以忍受。在中医上这种情况被称为“阳虚”。那么在日常生活中如何改善人体“阳虚”的体质呢?记者邀请了安徽中医药大学第一附属医院中药房主任朋汤义,来跟大家聊聊冬季适合泡水饮用的药材以防冬季严寒。

张依帆 陈宜森 记者 李皖婷 文/图



名医简介 朋汤义,安徽中医药大学第一附属医院中药房主任,副主任中药师,执业药师,安徽省药学会会员,安徽省中药天然药专业委员会委员,国家中药特色技术传承人,安徽省中医院中医住院医师规范化培训——中药培训基地负责人,安徽中医药大学中药专业中药识别实践教学基地负责人。

药材揭秘: 看一看它们都有啥作用?

黄芪:味甘,微温。具有补气作用,非常适合气虚病人。

红景天:主治气虚体弱,病后畏寒,气短力乏等。

党参:味甘性平,可补中益气,和胃生津。

冬虫夏草:可治疗肺气不足,气喘以及心脑血管病引起的气衰等。

当归:味道较浓,可能有些人无法适应其味道。可补血活血,润燥滑肠。

枸杞子:最常用泡水的药材之一,可益精明目,滋补肝肾。

佛手:有理气化痰,舒肝健脾之功效。

专家提醒: 药材不是你想泡就能泡

朋汤义特别提醒,泡水饮用的药材切忌胡乱使用,也不可随意根据网上信息加以使用。从中医的角度来说,冬日忌寒补,夏日忌温补(个别差异病人除外)。也就是说在夏天不要食用温性的药材,冬天切忌寒性药材。“寒者热之,热者寒之”。

中药进补,就是利用药物的偏性,来纠正人体的偏性,用以达到人体的阴平阳秘。当然,纠正体质是一个很漫长的过程。个人体质是偏寒还是偏温这是先天与后天条件共同决定的。先天体质偏寒或者偏温就会导致体内阴阳失调。后天的影响,例如常年工作在阴冷潮湿的环境里的人就容易感染寒邪,导致体质偏寒。

相比较于夏天,冬天能泡水食用的药材相对较少,上述的药材是都可以泡水使用的。但金银花、菊花这种寒凉性的中药,虚寒体质的人就不能喝。可能会导致拉肚子的情况。然而这也与个体差异有关,例如有的人需要清肺化痰,也可以在冬天使用胖大海。

朋汤义提醒,人体阴阳的调节与体质的平衡是个漫长的过程,因此在日常生活中,针对不同季节不同体质我们需要做相应的滋补调养。

“十面霾伏”,六招突围

听名医支招如何减轻雾霾对人体的伤害

PM2.5对人类,尤其是呼吸系统疾病患者、年老体衰的人群、儿童等敏感人群健康的危害性已经得到了国际社会的公认。冬季的合肥也常面临“十面霾伏”的遭遇,PM2.5小时峰值浓度严重超标,那么面对雾霾,生活中我们可以做些什么来对抗“十面霾伏”、突出重围呢?且听全国名老中医学术继承人、安徽省针灸医院脑病一科主任王颖为您支招。

王津森 胡进 记者 李皖婷

秘籍一:戴口罩

雾霾天气,很多户外出行的人都选择戴口罩出行。那么是不是所有口罩都能对抗雾霾呢?王颖表示,选对口罩很关键。

普通棉布、纱布口罩没有什么防护作用,最普通的纱布口罩防护空气中的颗粒物效果最差;医用一次性无纺布口罩对于细小颗粒物阻挡效果有限,阻挡细菌却不能防尘,对PM2.5的阻挡效果也有限;活性炭口罩添加了具有吸附作用的活性炭层,但它只对隔绝异味起作用,对抗颗粒物防霾效果欠佳。

测试显示,达到N95和KN95标准的口罩能过滤大气中95%以上的PM2.5颗粒,能有效阻隔其进入呼吸道。但是王颖也提醒,有心血管疾病的患者不要盲目戴专业防护口罩,这种口罩易造成缺氧、头晕等症状。

秘籍二:饮食调整

雾霾天,王颖建议多吃些新鲜蔬菜和水果,尤其是梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。

可常喝冰糖雪梨。冰糖有生津润肺、清热解毒、止咳化痰、利咽降浊的功效;冰糖加雪梨效果更佳,有清热润肺,清凉止咳的效果,加热过的梨汁含有大量的抗癌物质——多酚,梨和加热过的梨汁,都有加速排出体内致癌物质的功能。

秘籍三:以水养肺

干燥的空气更容易带走水分,造成肺黏膜和呼吸道的损伤。这就是中医所说的,燥邪容易伤肺。补充水分不但有利于肺的保养,对整个人体也是百利而无一害。

在干燥的秋冬季节,每日至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

秘籍四:少开窗

很多人习惯开窗通风。不过王颖表示,雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

秘籍五:减少户外运动

雾霾天气如果进行户外运动,会刺激呼吸系统或造成呼吸道感染,增加呼吸道疾病的发病率。

秘籍六:提高身体抗邪能力

中医认为“正气内存,邪不干正”。疾病的发生、复发、加重都与人体自身抵抗力有关系,雾霾天气可致很多呼吸道疾病如肺炎、支气管哮喘等加重。除了要避免雾霾这样“邪气”的侵袭,还要注意提高自身的“正气”,减少疾病的发生或加重。

秋冬收藏,冬季要注意保暖,提高阳气。多食牛、羊肉等补火助阳之品。少吃海鲜等寒凉食品。早睡晚起,减少户外活动,平时在家可自我按摩足部和背部,促进气血运行。有条件的可以在家使用艾条在足三里(外膝眼下四横指)、肺俞(第三胸椎棘突旁开两横指)、肾俞(第二腰椎棘突旁开两横指)施灸。提高人体正气,抵御雾霾“邪气”的侵袭。

32岁的她骨质疏松如60岁老人

专家提示:预防“骨头杀手”,你需要牢记以下几点

32岁女子最近下楼时崴了一下脚,竟然骨裂!去医院检查,发现她的骨密度竟然如同60岁老人一般。以往人们总觉得骨质疏松是老年病,然而骨质疏松症却越来越年轻化,怎么办?省卫生计生委专家日前支招,预防骨质疏松要从日常生活做起。

陈旭 记者 李皖婷

32岁白领骨质疏松如老人

32岁的李女士从今年年初开始长期熬夜加班,她几乎每天晚上都要喝三大杯咖啡。一天,她下楼时不慎崴了一下右脚,拍片结果显示右脚第五趾骨骨裂。做骨密度测定显示,她的骨密度远远低于标准值,骨质疏松已如同60多岁的老人。

20岁在校大学生李琳因骨折到医院就诊,痊愈后,做了骨密度测量,结果令人大吃一惊:她骨密度非常低,已患上严重的骨质疏松症。李琳是一位典型“宅女”,平时不喜欢运动,甚至很少外出散步。

“骨质疏松一旦出现就不可逆转,治疗也只能延缓其骨质疏松的进程。”专家表示,近年来骨质疏松患者越来越年轻化,这与他们不健康生活和饮食习惯有关:抽烟、喝酒、熬夜、常喝碳酸饮料浓茶咖啡、缺少锻炼与日晒……这些都是“骨头杀手”。

预防骨质疏松全攻略看这边

每天一杯奶、一把豆。高蛋白的食物如牛奶、蛋类、鲑鱼、瘦肉、大豆、豆类和蔬菜,能够增加骨骼内的矿物质成分,减少骨折风险,保护肌肉,防护关节,并提升骨骼力量。

干果补钙。和乳制品一样,干果也能够为骨骼提供钙质,如杏仁、芝麻等,都是钙质和矿物质的重要来源,每天一把即可。

锻炼腹肌。弯曲的脊椎让身形显得老态龙钟,挺拔的脊椎能让人精神百倍。加强腹部练习,提升脊椎的力量和伸展力,也能强化周围肌肉,给脊椎更有力的支持,并预防摔倒。

别喝软饮料。带气的软饮料或者甜饮料对骨骼有决定性的影响,尽量选择自然无糖的饮品,如鲜榨果汁、白开水。

留心体重。标准的体重,即保持体重指数处于正常范围,也是对骨骼的奖赏,太瘦或太胖,都会让骨骼深受其害。

小心咖啡因。每天消耗300毫克以上的咖啡因,就能加速钙质的流失。因此,减少含咖啡因如咖啡等饮食的摄入,最好以牛奶代替。

爱上绿叶菜。该物质对合理调整钙质和骨骼形成都有重要作用。它能增加骨骼矿物质密度,预防骨折,并与维生素D一起合作促进骨骼健康。