



Y 养生

柔肝养肺试试一粥一茶

有些人常常睡到半夜易醒,中医认为这是肝阴不足的表现。尤其是本身就有肝病的人群更易因肝阴不足,继而致肝阳上亢,出现烦躁、兴奋、焦虑等表现。专家推荐以下一茶一粥食,感兴趣的你不妨一试:

菊花夏枯草桑叶茶饮



做法:将12克夏枯草、10克桑叶浸泡半小时后煮半小时,最后加10克菊花煮3分钟,代茶饮。

特点:对心情郁闷、暴躁易怒,肝郁气滞、肝火上升者尤宜。

芹菜粥



做法:取250克大米淘净,加适量清水煮至半熟状粥,再加入洗净切碎的连根芹菜约100克,煮熟后调味即可食用。

特点:有助清肝火、降血压、止晕。

■ 据《广州日报》

Q 常识

被子别从早晒到晚

很多人觉得被子晒得越久越好,其实并非是这样。一般上午11点到下午2点是最适宜晒被子的时间。被子晒久了,会使里面的纤维变脆、变形,影响外形和保暖效果。如果等到太阳落山再收被子,被子的暖气已经没有了,留下的只有湿气,容易滋生细菌。

■ 据《健康咨询报》

头发稀少也要常梳

反复梳头可刺激头皮末梢神经和毛细血管,对头皮按摩,还能刺激头颈部穴位,促进颅内血液循环,改善颅内的供血。头发稀少或没有头发的中老年人,可直接用手指代替梳子梳理。一般一日梳理3遍,每次10分钟,用力适中,以使头皮有热、胀、麻的感觉为好。

■ 据《医药养生保健报》

夜间长期咳嗽当心哮喘

夜间长期咳嗽是哮喘的一种特殊类型,称为咳嗽变异性哮喘,主要症状为长期、反复的咳嗽,多发生在夜间或闻到刺激性气味后,为刺激性的干咳,少痰,可伴有咽痒,常常被误诊为慢性支气管炎。治疗方面主要以吸入支气管舒张剂和糖皮质激素为主,治疗时间应不少于8周。如果不干预,可发展成为典型哮喘。

■ 据《家庭医生报》



天一热就狂冒痘? 是时候来“战痘”

脸上起了小红疙瘩,人们都会说自己长痘了。其实,大部分痘痘都是医学上所说的痤疮。

痤疮常有两种表现:一种叫粉刺,是单纯由于油脂分泌增多致毛孔堵塞而形成的小丘疹,不发红;另一种叫毛囊性丘疹,是毛孔堵塞时间比较长后,细菌在毛孔内滋生而形成的炎症,会发红、甚至出现脓点。大多数痤疮的产生和皮肤的油脂分泌、内分泌失调密切相关。

广州中医药大学第三附属医院治未病科(健康管理科)主任、主任中医师李红梅介绍,在夏天高温的影响下,皮脂腺上的受体变得更为敏感、活跃,和雄激素结合时产生大量的油脂,也更容易令人受到痘痘的困扰。

日常生活这样预防

夏天温度高,出汗量增加。为了预防痤疮的出现,应及时对面部皮肤进行清理。

李红梅强调,夏天应多吃些清淡的食物,辛辣、油腻以及高热量和海鲜类等致敏食物要少吃,这些食物容易刺激皮肤中的皮脂腺,会令其分泌更多的油脂,就容易造成毛孔堵塞,加重痤疮症状。

她建议,预防痤疮可以多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时不要太劳累,更不能熬夜,要注意保持充足的睡眠。同时也要注意不要用手挤压痤疮,以免感染而留下疤痕。

中医治疗有验方

长痤疮一般由于平素喜食肥甘厚味,导致面部、背部及头皮出现根盘较大的红色痤疮,触之疼痛,部分可见脓头。平素头油多、口干口苦、心烦、失眠、舌质红、体胖大、苔薄黄腻、脉弦滑数,这归属于中医的“粉刺(湿热蕴结)”。中医认为这是肺胃积热,循经上熏,阻滞肌腠所致。

李红梅表示,中医治疗痤疮有验方,主要通过清热解毒、活血散结的方法,适用于肺胃积热、循经上熏、阻滞肌腠所致的粉刺。

■ 据《羊城晚报》

M 美味

西瓜翠衣煲水鸭汤



清热解暑,一般人群夏季消暑汤水。

材料:西瓜翠衣500g、水鸭1/4只、绿豆50g、陈皮1角、生姜适量(3~4人量)。

方法:水鸭洗干净,余水去掉血污,西瓜翠衣就是西瓜皮中白色的那个部分(吃掉红色瓜瓤后,瓜皮去掉外层青皮,保留中间白色部分,切块状);在锅中放入2L清水,将水鸭、绿豆、陈皮、姜片一同放入,武火煲开后改文火继续煲半小时,然后放入西瓜翠衣,接着文火煲半小时,最后调味食用。

■ 据《广州日报》

X 新知

8点半前吃早饭,利于控糖

2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称,早上8点30分前用餐的人血糖水平和胰岛素抵抗水平低,这有助于降低患2型糖尿病的风险。

美国西北大学研究人员对参加国家健康与营养调查的10575名成年人数据进行分析。依据每天总进食时长,将他们分为三组:少于10小时、10~13小时以及13小时以上。然后再根据开始进食时间将他们分为六组。

研究人员希望通过分析这些数据,确定进食时长和进食时间是否与空腹血糖水平以及胰岛素抵抗存在关联。各组数据显示,他们的空腹血糖水平并没有很大区别,但进食时间间隔短的人胰岛素抵抗水平高。早上8点30分之前进餐的所有群组均显示胰岛素抵抗水平低。

研究人员说:“这些研究结果表明,与进食间隔相比,进食时间与新陈代谢的关系更紧密,应该采用早饭早吃的策略。”

■ 据《生命时报》

S 释疑

落枕怎么办?



落枕是由于各种原因引起的颈椎关节活动紊乱或者颈肩部肌肉痉挛,从而造成局部缺血性疼痛和活动受限。落枕的原因有多种:

- 1.睡前或睡中颈肩部温度过低或者湿度过高。寒湿侵袭可能引起落枕,所以睡前及睡中要注意保暖。
- 2.伏案工作或使用掌上数码产品时间太久,导致颈肩部肌肉劳损。科学的做法是每工作30至45分钟,起来活动两分钟。
- 3.过往颈肩部有过损伤,如肩周炎或颈椎病等,更易落枕。
- 4.缺少运动人群血液供应不足易引起落枕。规律运动是减少大部分疾病的有效方法。
- 5.睡眠姿势不良或枕头高度、硬度不合理也易引发落枕。

现在介绍几个缓解落枕的方法:

- 1.刚发觉颈部有局部疼痛、活动受限且伴有红肿发热的情况时,千万不要用力快速转动颈椎,充血发热的部位需要用毛巾包裹着小冰块冷敷20分钟,这个时间段需要保护我们的颈椎,减少活动。
- 2.没有红肿发热的情况,我们就可以采取热敷的措施来缓解肌肉痉挛,改善组织的血液循环。用热毛巾敷在疼痛位置,或用红外线取暖仪照射20分钟,每日重复3至4次。热敷后伴有手法按摩效果更佳。
- 3.改善活动受限的方法是在热敷过后缓慢而尽力地活动受限部位。例如你睡醒后感觉不能向右侧转头,这时你便可尝试缓慢向右侧转头至不能再活动为止。可用手辅助活动以保持10至20秒的对抗,反复3至5次后会明显感觉活动度增大。
- 4.还可通过按摩、艾灸、拔罐、点按穴位等方法缓解疼痛,改善活动度。

■ 据《北京晚报》