

快赶跑湿气这个“黏人精”

中医支招帮你摆脱湿邪困扰

焦守广 通讯员 张文静
济南报道

夏季多雨多湿 湿气容易加重

陈修保表示,外湿是指外界环境中潮湿之气对人体的影响,比如长期处于潮湿的环境中、淋雨、涉水等。

外湿容易侵袭人体的下部和关节,导致肢体困重、关节酸痛等症状。

内湿则是由于人体内部的水液代谢失常所导致的。中医认为,脾主运化水湿,当脾胃功能失调时,水谷不能正常转化吸收,导致水湿在体内停滞积聚。内湿的形成,与体质、饮食、生活习惯等因素密切相关。

湿气具有“重浊、黏滞、趋下”的特性。这意味着湿气会导致身体感觉沉重、困倦、黏着不爽,症状容易集中在身体的下部,如腿部、关节等,病程容易缠绵,持续时间较长。夏季多雨多湿,是湿气容易加重的季节。

湿气过重时,身体会出现以下多种不适症状。

身体困重:感觉四肢沉重,提不起精神。

头昏脑胀:头部感觉昏沉,像被包裹住一样。

大便异常:大便黏腻不成形,甚至粘在马桶上。

舌苔厚腻:舌苔白厚或黄腻,舌体胖大。

食欲不振:没有饥饿感,进食后感觉胃部胀满。

皮肤问题:皮肤容易出油、长湿疹或瘙痒。

体质的形成与脏腑功能密切相关,阳虚、气虚及痰湿体质的人更容易感受湿邪。



环境因素,高湿度的环境会加剧湿气问题,如南方的梅雨季节。长期处于潮湿环境中、饮食不节(如过食生冷、油腻、甜食等)、缺乏运动等,都会导致湿气过重。

通过饮食运动等 除掉体内湿邪

饮食调理:多吃健脾利湿的食物,如薏苡仁、茯苓、白扁豆、山药等。减少摄入易形成湿气的食物,避免过食生冷、油

腻、甜食等。多喝陈皮茯苓茶、姜枣茶等,有助于健脾化湿。

运动祛湿:运动可以促进身体新陈代谢,增强脾胃功能,帮助排出湿气。每天坚持散步30-60分钟,最好是在空气清新的户外进行。慢跑也是不错的选择,它可以加快血液循环,促进身体代谢,通过汗液排出部分湿气。根据自己的身体状况选择合适的运动强度,避免过度劳累。

中医调理:根据体质选用合适的中药,如参苓白术散(健

脾祛湿)、龙胆泻肝汤(清热利湿)等。

推荐一款“健脾祛湿饮”,用黄芪3g、茯苓5g、山楂5g、泽泻3g、陈皮3g、荷叶2g泡水喝,适用于周身乏力、困倦、容易发胖、舌边齿痕明显者。

艾灸祛湿:艾灸是一种常用的中医祛湿方法,通过艾灸关元、脾俞、足三里等穴位,温阳健脾,促进湿气排出。艾灸足三里穴可以健脾益气,帮助脾胃更好地运化水湿。艾灸阴陵泉穴有助于利水渗湿。一般每次艾灸15-20分钟左右,每周可以进行2-3次。

泡脚足浴:使用一些祛湿中药来泡脚。例如,准备艾叶、苍术、牛膝等药材。将这些药材放入水中煮沸,然后加入适量热水,泡脚15-30分钟。这些药材具有温阳祛湿的作用,通过泡脚,可以使药力通过足部穴位进入人体,起到祛除体内湿气的效果。

生活习惯:室内经常通风换气。早晨起床后和傍晚的时候,打开窗户,让新鲜空气进入室内,将室内湿气排出。如果住在潮湿的环境,如南方的梅雨季节,可以使用除湿器。避免堆积杂物,因为杂物容易吸附湿气,而且清洁起来也比较麻烦。

在现代医学中,湿气所带来的一些症状,可能与慢性炎症、代谢综合征、淋巴或血液循环障碍、肠道菌群失调等有关。虽然现代医学中没有“湿气”这一具体概念,但通过改善生活方式、饮食习惯和使用一些药物,可以缓解类似症状。

陈修保表示,湿气是一个复杂的中医概念,其调理需要综合运用饮食、运动、中医调理等多种方法。通过改善生活方式和饮食习惯,可以有效减轻湿气带来的不适,提升生活质量。

生活课堂

冬瓜:夏季“第一瓜”

中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威介绍,冬瓜常被称为“夏季第一瓜”,其性寒味甘、清热生津。夏季食用冬瓜可以帮助解暑除烦、消肿利尿、排出湿气,还可补充人体因出汗而流失的钾元素,避免中暑。

冬瓜还富含氨基酸和膳食纤维,可以帮助消耗人体多余脂肪,帮助降低胆固醇、血脂。注意:冬瓜性寒,脾胃虚寒、肾虚者不宜多吃。

桃红四物汤淡化黄褐斑

南方医科大学第三附属医院妇产科副主任医师李迎春介绍,脸上有黄褐斑,推荐饮用桃红四物汤,帮助活血化瘀、淡化黄褐斑。

方法:1.取桃仁10克、红花6克、当归12克、熟地15克、川芎9克、白芍10克、郁金9克,用清水浸泡30分钟;2.将浸泡好的药材放入锅中,加入800毫升左右清水,大火煮沸后转小火煎30分钟,滤出药液;

3.药渣中再加600毫升清水,大火煮沸后转小火煎15分钟,合并两次药液,可在早晚餐后1小时温服。

注意:经期女性不宜饮用,可在经期后第5天恢复饮用。

早上吃姜生发阳气

湖南中医药大学教授谢雪姣介绍,生姜辛温,有助于生发阳气,早晨太阳冉冉升起的时候,人体阳气也是生发的,此时吃生姜,可以为一天的人体活动打下良好基础,就像喝了参汤一样,阳气得到了补充。

而当夜幕降临的时候,人体阳气也是沉降、潜藏的,如果此时再食用辛香食物,可能会导致出现失眠、烦躁、盗汗等不适症状。特别是阴虚火旺人群,表现为口干舌燥、咳嗽、大便干、心烦易怒、睡不着觉,这类人群晚上最好避免食用生姜。

轻度脂肪肝如何逆转

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科主任医师梁霄介绍,相比于病毒性肝炎,部分轻度脂肪肝患者可以通过饮食、运动逆转。避免3个伤肝行为、注意3个养肝行为,就有可能做到!

避免3个伤肝行为:1.长期饮酒会加重脂肪肝发展。饮酒没有“安全值”,只要喝了就对健康产生不良影响,因此最安全的饮酒量为0。

2.长期节食、吃素。减肥对脂肪肝是好事,但如果靠节食或长期吃素减肥,会导致营养不良。体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积。

3.乱吃药。很多药物都有肝损伤的风险。如长期使用非甾体抗炎止痛药、抗生素、抗肿瘤药、激素类药物,一定要按医嘱服药并定期检查肝功能。

注意3个护肝行为:1.减少高油高糖食物的摄入。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,也一样会加重脂肪肝。

2.多吃膳食纤维。蔬果等食物中的膳食纤维,可改善胰岛素抵抗、减缓脂肪吸收、促进胆固醇排泄。

3.规律运动。脂肪肝患者每周要进行起码5天的30分钟以上中等强度运动(如慢跑、快走、游泳)。每周2次力量训练。注意:中等强度是指运动时稍有劳累,可说出一些短句予交流,但说出完整长句子会岔气的强度。

据CCTV生活圈

为什么人越老觉越少

对付老年人睡眠障碍,还需多管齐下

记者 秦聪聪 济南报道

6月23日—29日是全国老年健康宣传周,今年的活动主题是“银龄健康,从心启航”。6月24日,山东省卫生健康委召开“鲁医健康说”新闻发布会,邀请相关专家重点介绍老年心理健康科学知识,助力提高老年人健康素养水平。

五大原因 让老人睡不着

山东大学齐鲁医院老年医学科主任医师江文静介绍,老年人睡眠障碍,既与生理老化相关,也受心理、疾病和环境等多种因素的影响。

归纳起来主要有以下5个方面的原因:一是随着年龄增长,大脑结构和功能衰退,褪黑素分泌减少,影响睡眠结构和昼夜节律。

二是老年人退休后社交减少,孤独感增加,抑郁焦虑情绪等都会诱发睡眠障碍。

三是老年人常患有多种慢性疾病,不适症状如疼痛、瘙痒等都会干扰睡眠。

四是有些药物引起的睡眠障碍,比如激素类药物兴奋大脑,可引起入睡困难,利尿剂会加重夜尿导致睡眠中断等。

五是老年人对外界环境更敏感,同时老年行为模式的改变,如白天打盹、午睡过长、缺乏运动等,也会加重睡眠障碍。

改善睡眠质量 首选认知行为治疗

针对老年人“睡不好”,江文静表示,首先要找到导致睡眠障碍的原因,比如有效控制慢性病,调整引发睡眠障碍的药物。此外,睡眠呼吸暂停(即病理性打鼾),困扰着很多老年

人,可引起多器官损伤,需要采取减重、使用呼吸机辅助通气纠正等措施。

如何治疗老年人睡眠障碍?以失眠为例,首选睡眠认知行为治疗。

一是改善睡眠认知,既要重视睡眠健康,又不可过度关注,不能每天只盯着自己的睡眠时间,要明白白天的不适症状,不完全是由睡眠障碍引起的,避免引起焦虑抑郁情绪。

二是营造良好的睡眠环境,保持合适的温度、湿度、光线,选择合适的床垫等。

三是调整生活习惯,保持规律的作息时,每天尽量在同一时间上床睡觉和起床,调整生物钟,减少白天小睡、增加日间合理户外活动等。

四是调整饮食,限制刺激食物的摄入,如咖啡、浓茶,戒烟限酒,老年人应尽量减少睡前饮水量,减少夜间如厕的次

数,避免因频繁起夜而影响睡眠质量。

五是睡前避免观看过度兴奋的影视作品、读物,杜绝睡前使用手机,建议听一听舒缓的音乐等。

六是行为疗法,比如,睡眠限制疗法,通过减少不必要的卧床时间,逐步调整睡眠模式,以提高睡眠效率和质量。

七是睡眠刺激控制疗法,具体做法是,只有困倦时才上床,卧室和床专用于睡眠,20分钟内无法入睡时要离开卧室,困倦时再上床;固定起床时间和避免日间小睡。

八是放松疗法,比如进行有助于睡眠的呼吸练习等。

如果非药物治疗效果不佳,可在医生指导下谨慎使用药物治疗,优先选择半衰期短、不良反应少的药物。对于伴有抑郁和焦虑情绪的老年人,可考虑联合使用抗抑郁药物。