



养生十二时辰

席啸虎

《灵枢·顺气一日分为四时》所载:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”其间说明了“一日四季”,古人又把十二时辰对应到“一日四季”中,研究其养生之道,也就是把握身体自然规律,适时做适事,身体一定会越来越好。

晨起如春

寅时(3:00至5:00)对应肺经,宜宣清降浊。此时熟睡,有助于肺气调节和输布血液,运行百脉,尤其是心脏功能欠佳者,不宜早起锻炼。

卯时(5:00至7:00)对应大肠经,宜清肠排毒。此时起床,可帮助大肠进行充分活动,大肠进入活跃状态,以便吸收完食物剩余养分,排出一天代谢积攒的渣滓。

辰时(7:00至9:00)对应胃经,宜早餐进补。此时吃早餐最容易消化,也可以适当补充水分,也可做导引,以手为梳,以醒脑明目。

午时如夏

巳时(9:00至11:00)对应脾经,宜消化吸收。在此期间可以适当锻炼,也可以按隐白穴(60下为佳)或练“脚趾抓地”运动。

午时(11:00至13:00)对应心经,宜小憩养心。人如在午时能睡片刻,对养心大有好处,可使下午乃至晚上精力充沛。

未时(13:00至15:00)对应小肠经,宜分清泌浊。“未时分清浊,饮水能降火”,此时宜多喝水、喝茶,有利于小肠排毒降火。

暮下如秋

申时(15:00至17:00)对应膀胱经,宜利水清瘀。这段时间记忆力和判断力皆佳,是工作、学习的第二黄金时段,故古人云“朝授业,夕习复”。

酉时(17:00至19:00)对应肾经,宜固本培元。傍晚是人体贮藏一日所纳精华,调养肾脏、固本培元的佳期。

戌时(19:00至21:00)对应心包经,宜安逸保心。心又主喜乐,此时宜休闲娱乐,漫步聊天,愉悦身心,并创造安然入睡的条件,避免剧烈运动。

夜半如冬

亥时(21:00至23:00)对应三焦经,宜调和百脉。人如果在亥时睡眠,百脉就会得到休养生息,对身体十分有益。

子时(23:00至1:00)对应胆经,宜沉潜胆气。古人把子时之初的23点界定为新一天的开始,对应冬至,阴气至极而阳始生,此刻应深睡,以养护初生的阳气。

丑时(1:00至3:00)对应肝经,宜熟睡保肝。必须进入熟睡状态,让肝脏得到最充足能量。如果丑时不入睡,肝还在输出能量支持人的思维和行动,就无法完成新陈代谢。

(作者单位:山西省中医院药剂科)

养生之道

“春困”来袭咋应对

杨娟

春季气温回升,人体血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对较少,人们因而常会感到困倦,民间称之为“春困”。中医认为,清阳升则头目清,平时喜欢吃生冷、油腻食物或者喜欢饮酒的人,脾胃功能比较虚弱,加上春季湿气较重容易困阻脾阳,以致清阳之气不能上升至头目,以致春困。

消除“春困”,需注意以下几方面——

- 睡眠环境舒适,保持睡眠环境足够的安静和昏暗,有利于褪黑素的分泌,提高我们的睡眠质量。
- 多晒太阳,去户外活动。白天接触室外光照,可促进生物钟尽快跟上季节变化,慢慢摆脱起床困难。工作时多靠近窗户,午饭前后去空旷人少的地方散散步,呼吸新鲜的空气。
- 合理饮食,不要吃得过饱,饱餐以后为了帮助消化吸收,胃肠的供血会增加,头部的供血相对会减少,很容易饭后犯困。
- 常按摩。感到疲劳时,可以按摩放松一下,可适当提神,让人神清气爽,精神加倍。
- 远离电子产品。手机等电子设备会严重干扰生物钟的运转,所以,睡觉前把手机、电脑、电子书都放一边,离远一点。
- 多吃碱性食物。春天可多吃一些蔬菜、水果等碱性食物,如马铃薯、油菜、香菇、南瓜、茄子、苹果、梨、香蕉等食物,能一定程度缓解春困。

(作者单位:山西省中医院血液科)



误区警示

采耳需谨慎 当心耳道染病

王海燕

小张是一名业务员,平时接待客户比较多。两周前,小张带客户去采耳店体验了一下采耳的舒适。谁知不久之后,小张就感到耳朵里面非常痒,还出现了耳道黏糊糊的感觉。于是去了药店,药店店员推测他大概是得了中耳炎,让他回家自己滴“滴耳油”。不承想,小张的耳道越来越痒,持续两周,到了奇痒难忍、寝食难安的程度,耳道还不断流出有臭味的分泌物,实在忍不了了,才来到医院就诊。

经过检查,我诊断小张患上的是真菌性外耳道炎。无独有偶,近日市民霍先生也碰到这个问题。霍先生因为耳部瘙痒了半个月,到我院就诊,经耳内镜等检查,确诊为真菌性外耳道炎。经过了解发病诱因,张先生平时有用指甲或牙签掏耳朵的习惯,一个月前他曾在某沐足店“采耳”。经过耳道冲洗、耳浴、抗真菌药膏涂耳等治疗一周后,张先生的耳部症状明显缓解。我叮嘱他要注意耳道保持干燥,禁止反复掏耳及不洁“采耳”,之后他的病情没有再复发。

外耳道真菌感染的主要表现为耳道奇痒、耳道疼痛,同时耳道分泌物增多,耳纤维镜下可以看到耳

道里白色、灰色甚至黑色的绒毛样霉毛团及黄白色的脓性分泌物,耳道皮肤和鼓膜充血、肿胀。通过清洗耳道、外用药膏,必要时口服药物,一般两周左右就能好转。问题虽然不大,但那种奇痒难忍的感觉,着实让人心情烦躁、坐立不安。治好后如果不注意的话,还是会有再次感染的可能。

通过询问,我发现大部分患者都有爱频繁挖耳的习惯或有去过采耳店的经历。患者在采耳过程中接触到店家提供的包括鹅毛棒、耳道镊子等采耳工具,当时会体验到耳道舒服。等到发现自己耳道越采越痒、疼痛流脓的时候,就该改道来耳鼻喉科了。为什么采耳后可能感染真菌呢?一方面,人的外耳道皮肤娇嫩,如果由非专业人员或者培训不到位的人员来采耳,过程中容易损伤外耳道的皮肤;另一方面,一些采耳店同时还提供足疗、足浴等服务,如果卫生消毒措施不到位,可能会把足部的真菌传播到耳朵,也可能在不同的客人之间出现交叉感染。

实际上,很多真菌都是条件致病菌,正常情况下在物表和人体皮肤黏膜上也会存在,而在皮肤黏膜

有损伤时或者病人自身抵抗力下降之后,和真菌接触后就容易感染。采耳店用的鹅毛,实际上就是一个真菌的“超级载体”。高温消毒、消毒液浸泡能够有效杀灭真菌,但必须有足够长的时间且所有工具都要完整消毒。如果仅仅是用酒精局部喷洒一下采耳工具,是不足以杀灭真菌的。

在此,我提醒市民朋友们,耳朵有自洁功能,大多情况下是不需要频繁采耳的。耳道有耳垢(耳屎、耳聃)聚集或其他耳科疾病时,请大家选择正规医院的耳鼻喉科就诊,专业的医生、专业的技术和器械,会为您提供专业的医疗服务。

(作者:太原市人民医院耳鼻喉科 副主任医师)



温馨提示

心脏病的“信号”

刘健

心脏是人体血液循环的动力来源,尽早发现心脏疾病的苗头,就能更好地管理疾病。如果出现脖子变粗、嘴唇青紫、呼吸困难、突然失眠、脸部浮肿、勃起功能障碍等现象,可能是心脏发出的“求助信号”——

◆脖子→变粗

衬衣腰身合适但领子太紧,项链莫名“变短”,脖子与脸等宽,甚至快要“消失”……如果遇到这些情况,说明颈围可能超标。

脖子粗细体现了上身皮下脂肪的多少,颈围越大,心血管疾病的发生风险就越高。如果男性颈围大于39厘米,女性颈围大于35厘米,这个时候就需要小心了。

◆嘴唇→青紫

在寒冷的冬天外出,可能会被冻得嘴唇发紫。但如果不是这种情况下嘴唇发紫,很可能是疾病征兆。嘴唇发青发紫或唇边呈现青紫色,可能存在血液循环不良导致的心脏病问题,比如先天性心脏病(先心病),另外,贫血或者呼吸系统疾病,都可能导致嘴唇发紫。

◆鼻腔→气喘

有时候心脏疾病不仅仅表现在心脏,而往往表现在呼吸系統上。比如先心病患者由于心脏结构异常,而导致肺淤血,可表现为呼吸困难。

这种呼吸困难在心脏疾病的早期,主要是出现在体力活动之后,比如爬一段楼梯就气喘吁吁,而且过

去从来没有这种现象,应该警惕心脏问题。或者在床上休息时,不能平卧,躺下就出现呼吸不畅,同时伴有咳嗽加重,需要加高枕头才能缓解,这很可能是心脏患了疾病。

◆面部→浮肿

如果平时脸部很少出现浮肿的情况,但最近面部出现肿胀,用手指按压后出现压痕,而且压痕部位皮肤弹不起来,可能提示心脏问题,应及时去医院就诊。

虽然不能单纯通过这些信号来判断是否患有心脏病,但如果出现上述现象,也有可能是心脏发出的一些“求助信号”,此时要关注自己的心脏情况,最好选择及时前往医院,进行全面的检查来明确诊断。



健康新知

肿瘤患者免疫治疗期间的饮食原则

王利芳

一是平衡膳食,保持高热量、高蛋白饮食,确保患者通过食物摄取满足身体需求的多种营养素,尤其应保证足够的能量和蛋白质摄入,以维持体重稳定。确保每日摄入足量的碳水化合物(馒头、米饭及土豆、红薯等)、优质脂肪、蛋白质(包括来源于肉、蛋、奶及鱼类等的动物蛋白和豆类蛋白),同时还要摄入足量的蔬菜、水果,保证维生素及矿物质的摄入。

二是维持合适的体重。患者体重减轻大于5%,就提示存在营养不良风险,会对身体功能及临床治疗造成影响,因此,维持相对稳定的体重对患者很重要。

三是保证食物多样性,搭配合理。专家建议每日应摄入20~30种食物,植物性食物不仅提供机体丰富的碳水化合物,还富含多种防癌的维生素、微量元素等,多数具有肿瘤预防作用的膳食来自于植物性食物。动物性食物富含丰富的优质

蛋白质,有利于肿瘤患者机体组织重建,免疫细胞更新。

四是多进食蔬菜、水果等富含维生素的食物。一些维生素可促进糖蛋白合成,有助于提高免疫球蛋白含量,提高机体免疫力。

五是多进食菌菇类、海产品等富含微量元素、矿物质的食物,多方面补充营养。总之,良好的营养状态直接关系到肿瘤治疗的成败。适当增加热量,保证蛋白质摄入量,可增强患者肌肉蛋白质的合成代谢,提高对治疗的耐受力,显著改善免疫状况,降低并发症风险,提高生活质量,改善临床结局。

(作者:山西省肿瘤医院特诊老年科 主治医师)

