



节气养生

立夏养生重点

聂勇

5月6日是二十四节气之一的“立夏”。立夏是夏天的开始,万物繁茂,气温逐渐升高,雷雨增多。古人所说立夏,含“万物至此皆长大”之意,就是说一到立夏,随着日照和雨水的增加,气温逐渐升高,农作物和各种绿植开始茁壮生长。夏天养生重点在于养阳、祛湿、预防胃肠道疾病,同时应保证睡眠。由于天气变热,人容易烦躁,因此还要注意调节情绪。

者已经转化为精华的也不能顺畅运送到身体各个脏腑。夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症,比如吃冰冷食物,往往最先损伤的就是脾胃。

◆保护胃肠道

立夏时节常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防外感风寒,尤其小孩和老人夜间容易着凉引发肠胃不适等。其次,炎热天气,食品容易变质,也是胃肠道疾病的高发时期。针对夏季防病,专家推荐多吃生姜,夏吃姜可起解鱼虾毒、温运脾胃、发散暑湿的作用。对一般暑热,表现为头昏心悸及胸闷恶心的病人,适当吃点生姜汤大有裨益。

◆适时午休

进入立夏之后,天亮得早,人们起得早,而晚上相对睡得晚,易造成睡眠不足,所以要增加午休。午睡时间因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长让人感觉没有精神。睡觉时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风而生病。对于中午不能午休的上班族来说,午间时分可以听听音乐或闭目养神30至50分钟。

◆慢运动

立夏健身时活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作,故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。

◆戒燥戒怒

立夏时节天气渐热,“暑易伤心”,高温天气易使人“心躁”。因此,应戒燥戒怒,保持神清气和、心情舒畅,通泄自如,以免伤心、伤身、伤神。每天安排时间静坐冥想,是修心的好方法。炎热的天气难免使人心情烦躁,但这时若能保持笑口常开,恬淡虚无,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,使其保持正常状态。

医生在线

缓解痛经有办法

刘二泉

痛经指月经前后或月经期间出现的下腹部疼痛、坠胀,伴有腰酸或其他不适,还有一小部分人会出现头疼,严重者影响生活和工作。

痛经有两大类,一是原发性痛经,指生殖器无器质性病变的痛经,可以说是一种正常的生理反应,占到痛经的90%以上。二是继发性痛经,指由盆腔器质性疾病引起的痛经,如子宫生殖道畸形、子宫腺肌病、子宫内膜异位症、盆腔炎症性疾病等引起女性子宫、盆腔异常而继发的症状。如果说原发性痛经是一个生理性现象,那么继发性痛经,就是某种疾病的一种病理表现。

我们重点来说一下原发性痛经。原发性痛经多见于青春期,常在初潮后1~2年内发病;疼痛多自月经来潮后开始,最早出现在经前12小时,以月经第一天疼痛最剧烈,持续2~3日后缓解,疼痛常呈痉挛性,疼痛部位常位于下腹部耻骨上,也就是“小肚子”,有时还会放射至腰背部和大腿内侧;可伴有恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等症状,严重时面色苍白、出冷汗,甚至疼到需急诊就诊,但妇科检查无任何异常发现,没有器质性病变。

原发性痛经有多种缓解方式。

首先要重视心理调节,女性朋友要明白,月经时的轻度不适是生理反应,消除紧张和顾虑,保持心情通畅,可缓解疼痛。

其次,要保持良好的生活习惯,保证足够的休息和睡眠、规律而适度的锻炼,戒烟对缓解疼痛有一定的帮助。

再次,采用物理热疗法,使用热水袋或下腹的热帖也可缓解痛经,但需注意不要烫伤皮肤;另外,中医推拿针灸,中药以通气调血为主,推拿针灸用手指轻柔按压相应穴位,进行刺激也可缓解痛经。

疼痛不能忍受时还可辅以药物治疗缓解疼痛。女性朋友首先想到的就是止痛药,但是又担心止痛药会不会成瘾,有没有副作用?痛经的罪魁祸首是前列腺素,服药可以从根源阻断,有药就是前列腺素合成酶抑制剂,代表药物有布洛芬、甲氯芬那酸等,通过抑制前列腺素合成酶的活性,减少前列腺素产生,防止过强的子宫收缩和痉挛,从而减轻或消除痛经,治疗有效率可达80%。这类药物只是止痛药的一种,并且不会成瘾,因为很快会代谢,副作用也较小,因此这类止痛药是可以放心服用的,但不要长时间随意吃。一般在月经来潮即开始服用效果最好,连服2~3日。如布洛芬200~400mg,每日3~4次。还有一种是口服避孕药,适用于有避孕需求的痛经妇女,通过抑制排卵,减少月经中前列腺素含量,疗效达90%以上,可谓一举两得。

(作者单位:山西医科大学第二医院妇产科)

保健有方

靠墙静蹲可缓解髌骨软化症

郭旭光

生活中不少中老年人因髌骨软化症所困扰,膝盖发软,经常疼痛,腿不听使唤,上楼时表现尤为明显。患者除遵医嘱口服非甾体止痛药和休息外,还可采用靠墙静蹲锻炼进行治疗。因为靠墙静蹲锻炼可提高下肢肌群力量与稳定性,对膝关节健康好处很多,特别适用于髌骨软化症等膝关节疾病患者的恢复。

具体方法是:后背靠墙,双脚分开与肩同宽,脚尖向前,小腿与地面保持垂直,膝关节不要内扣或外翻,膝关节屈曲角度大于90度,可因人而异。每次训练3~6组,每组坚持时间因人而异,以(大腿)股四头肌刚出现酸痛为准,组间休息1~2分钟。

值得注意的是,锻炼动作须标准,否则可能加重膝关节疾病的进展。

◆饮食清淡

在立夏这一节气度过之后,温度也开始逐渐升高,在这时很多人难免急躁上火,所带来的影响就是食欲下降。所以饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。立夏以后饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化作用。

◆注意祛湿

立夏之后,雨水增多,天气湿热,所以立夏时节有必要祛湿。在家可以煲点祛湿汤,可选用如扁豆、冬瓜、苏叶、茯苓、棉茵陈等具有祛湿功效的食材、药材。

◆少吃生冷食物

中医认为,脾为生之源,是人体的气机枢纽。但如果脾气不足,吃进的食物就不能顺利转化为水谷精华,或

温馨提示

痛风患者可以吃烧烤吗

王超

最近一段时间,淄博烧烤“火”了,它凭着“烤炉、小饼、蘸料”三件套,抓住了众多食客的胃。许多痛风患者似乎也受到诱惑:“烧烤,我们究竟能不能吃呢?”“我也能去淄博感受一下吗?”

大家都知道,痛风患者血液中的尿酸水平很高,痛风的急性发作是由于过饱和的尿酸盐结晶析出,并沉积在关节及其他组织而引起炎症导致的。

尿酸是嘌呤代谢的最终产物,为了减少痛风的发作,高嘌呤饮食也就成为了痛风患者不能跨越的“红线”。

美食如此诱人,痛风患者能吃什么不能吃什么呢?

◆高嘌呤食物(超过150mg/100g)

每100g含有150mg以上的嘌呤就是高嘌呤食物了,这类食物对于痛风患者来说,是任何时候都不适合食用的。比如以下——

各种动物内脏:肝、大肠、脑、腰子、脾等;

部分水产品:生蚝、牡蛎、带鱼、虾、鱿鱼等;

部分动物肉类:鸭肉、鹌鹑、马肉、牛颈肉等;

部分蔬菜:豆芽、豆苗、香菇、紫菜、芦笋等。

◆中嘌呤食物(50~150mg/100g)

每100g食物中含有嘌呤50~150mg则为中嘌呤食物,这类食物在痛风急性发作期不宜食用,但在缓解期可以切成小块焯水食用。比如以下——

大部分动物肉类:牛肉、羊肉、猪肉、鸡胸肉、鹿肉等;

部分鱼类:鲈鱼、鲍鱼、鲫鱼、草鱼等;

干豆类:黄豆、黑豆、绿豆、红小

豆等;
部分干果:腰果、花生等。

◆低嘌呤食物(小于50mg/100g)

每100g食物中的嘌呤含量小于50mg则为低嘌呤饮食,这类食物在任何时候都是可以食用的。比如以下——

各种蛋类:鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋等;

奶类:牛奶、奶酪;

根茎类蔬菜:土豆、芋头、甘薯、萝卜、胡萝卜等;

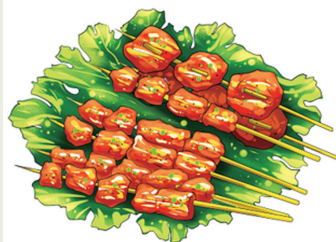
浅色叶菜:大白菜、圆白菜、娃娃菜等;

瓜类蔬菜:冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜等;

茄果类蔬菜:番茄、茄子、青椒;

各种粮食:大米、白面、小米、玉米等。

除了上述的这些,痛风患者还需限酒、禁烟,啤酒的嘌呤含量最多,是绝对不能喝的,果糖饮料也要控制摄入量,并且需要大量饮水,每日2000ml以上。



温馨提示:痛风急性发作需到风湿科就诊,在专业医师的指导下用药,切忌自行服药,以免耽误病情。

(作者单位:山西中医药大学附属医院风湿科)

延伸阅读

降尿酸茶饮

蒲公英茶

蒲公英有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的作用。现代研究表明,蒲公英有明确的降尿酸作用,日常用蒲公英泡茶饮,可帮助降低痛风患者血液中的尿酸水平。

两草茶

金钱草与车前草历来是利尿、排石经常使用的药物,用其泡茶可促进尿酸排泄、抑制以及清除尿酸结晶,从而达到辅助治疗痛风的目的。

医疗资讯

我省首例达芬奇机器人RATS手术完成

近日,我省首例达芬奇机器人RATS手术(达芬奇机器人辅助胸外科手术)在山医大一院胸外科顺利完成,目前,患者病情稳定。这一手术的成功实施,进一步推动我省胸外科常规手术微创化、关键操作智能化、复杂手术安全化,标志着我省胸外科手术进入超精准时代。

日前,在麻醉科、手术室的全力配合下,一台由山医大一院胸外科主任张弘广操作、主治医师张雍德辅助

的机器人手术正在紧张进行中。伴随着马里兰钳轻快精细地夹持、凝切,淋巴结被整块完整地清扫,灵活的机械手在肺组织和血管表面细致地游离着血管和支气管,精确完美地切除了病变组织。

据了解,达芬奇机器人辅助胸外科手术(RATS)是胸外科微创手术中最前沿的技术,具有多项优势:一是机器人双通道光源、高清三维立体成像系统,能准确辨认淋巴结、准确保

护周围脏器及神经血管,裸眼3D效果真实还原操作场景;同时,机器人手由多关节组成,灵活自如,近乎270度的操作角度,能完成高度精细化操作,提高了手术精确性、灵敏度;而且人机合一,能够减轻术者疲劳,滤除生理震动,避免人的呼吸和生理颤抖对操作的影响,增强了手术稳定性和安全性;患者手术痛苦少,术后恢复也更快。

记者 魏薇 通讯员 张君