

秋冬养生保健谨记这几点

□北 宛

中医理论认为:春夏养阳,秋冬养阴。因此,秋冬季节养生保健应从以下几点入手。

分清虚火实火方能对症

秋冬季节天气干燥,人体很容易“上火”。“上火”为民间俗语,又称“热气”,属于中医热证范畴。中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。因此所谓的“火”是形容身体内某些热性的症状,而上火也就是人体阴阳失衡后出现的内热证候,具体症状如头痛眩晕、目赤耳鸣、咽喉肿痛、口舌生疮、牙龈肿痛、大便燥结等。如今已经要立冬了,天气干燥,人体就更容易出现上火的症状。

上火分为两种情况,即实火和虚火,须辨证治疗。一般认为实火多由于火热之邪内侵或嗜食辛辣所致,而精神过度刺激、脏腑功能活动失调亦可引起实火内盛。实火的症状是面红目赤、口唇干裂、咽喉肿痛、牙龈出血、疖疮乍起、舌红苔黄。秋冬季节因天气干燥、体内阴津不足等原因,容易导致虚火,可进一步分为阴虚火旺和气虚火旺两型。阴虚火旺多表现为潮热盗汗、形体消瘦、口燥咽干、五心烦热、躁动不安。气虚火旺常见症状有全身低热、畏寒怕风、喜热怕冷、身倦无力、舌淡苔薄。

一般来说,虚火症状轻,时间长并伴手足心热、潮热盗汗等,而实火症状重,来势猛。对于实火和虚火两种上火,也需要对症治疗。实火采用苦寒制火、清热解毒、泻实败火的原则和方法;而虚火的阴虚火旺治疗时应

以生津养血、滋阴降火为原则。气虚火旺者治疗时应以补中益气、甘温除热为原则,虚火应该多吃一些补阴的食物,如梨、荸荠、琵琶、银耳、百合等。

万物封藏正是养肾好时机

冬季即将到来,是自然界万物封藏的季节,而肾脏在五行属水,为阴藏,所以冬季正是养护肾脏的好时机。养肾补肾,可以从以下几方面入手:

1.定时饮水:人体若是水液不足,可能会引起浊毒的滞留,从而加重肾脏的负担。所以,定时饮水是非常重要的养肾方法。年轻人喜欢各种口味的饮料,很多人用饮料来代替饮用水,但饮料中常常含有大量的矿物质、添加剂、色素、防腐剂等,这些物质进入人体容易对肾脏造成伤害。

2.少吃盐:盐在体内的代谢途径主要有两个,一是通过身上的毛孔以汗水的形式排出来,二是通过肾脏代谢排出来。摄入的盐分太高,盐当中的钠成分会导致水分排出不顺畅,更进一步加重肾脏的负担。

3.有尿不要忍:天气渐渐冷了起来,很多人睡觉时迷恋温暖的被窝,就算是有尿意,也不愿冒着寒气爬出来。殊不知,积存的小便会成为水浊之气,侵害肾脏。

4.多吃含锌食物:多食用具有护肾利尿作用的食物,如动物肝脏、瘦肉、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类。这些食物内含丰富的蛋白质、维生素、锌类微量元素等,有利于提高机体的免疫力。



日常生活中注重“养心”

养心健脾、益气补血,可以帮助人们的气血运行顺畅。气为血之帅,血为气之母,两者是相互协调。气血调畅,则五脏安和,冲任通盛。

“心理平衡”是健康长寿的基石,《黄帝内经》认为是“恬淡虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。首先要做到少怒,这是在情志层面养心。中医认为,情志致病。其中,怒是七情中非常强烈的一种情绪。“怒不节,气乃不

固”。怒则气机不畅,出现气逆和气滞。止怒的主要方法包括有意识地转移目标、平衡稳定自己的心境或改变一下环境等。

养心还要注重养心阳、养心阴和养心血。心阳虚是心气虚的发展,是心脏功能减弱的一种表现。心阳虚者经常出现心慌气喘、四肢冰冷、面色苍白的症状,这类人关键要避免出汗过多,以免伤了心阳。心阴虚的人,常常会出现“五心烦热”,这样的人要避免过度劳累,有助缓解心阴虚症状。心血虚的人,常会出现头晕乏力、脸色发白、唇甲色淡的症状。

养心,可以适当多吃一些黑色和红色的食物。黑米、乌骨鸡、黑豆等“黑色”食物,有助于补血健体、促进血液循环、减少手脚冰冷;大枣、红糖等“红色”食材能补中益气、养血安神,是养心补血的常用佳品,特别对女性朋友来说,可以多吃一点。中医认为,大枣性味甘温,富含铁元素,病后体弱、贫血以及冬季手脚冰凉的女性都适合用大枣调理身体。如果条件允许也可熬制一些养心健脾、益气补血的汤羹,诸如乌鸡枸杞汤、莲子猪蹄汤等。

来源:北京晚报

半夜胸闷胸痛 心脏在“呼救”

□翁淑贤

提起胸痛,可能因为轻重不一,每个人的处理方式也不一样。有的人痛过一阵后以为没事了不必大惊小怪,有的人很重视,花了不少时间打电话托人咨询医生,但多数人都怕去医院,总想着熬一熬就能挺过去。

你可能不知道,胸痛其实是心脏给你的“预警”,想硬撑着“挨一挨”就行?小心,这可能是在“玩命”!

医生提醒,胸痛与许多致命性疾病相关,急性心肌梗死、心绞痛、主动脉夹层等,它们常见症状就是胸痛,其中急性心肌梗死,病死率及并发症发生率极高。对于急性胸痛患者来说,早识别、早呼救、早确诊、早救治十分关键,任何一个环节出现延误都会影响救治效果。

胸闷胸痛 怎么重视都不过分

今年9月的某一天深夜,70多

岁的张伯在家睡觉,夜里突然出现无明显诱因的胸闷、心悸和头晕。张伯想着晚上不要打扰家人,打算等天亮之后再去医院,于是自行服药后继续睡觉。后来实在撑不住了才叫家人,结果到医院后已回天无力,张伯最终因心肌梗死去世。

今年9月的某一天傍晚,60多岁的陈伯在荔枝湾涌散步时突然感觉胸痛、头晕,由于陈伯之前有过“经验”,知道胸痛不能拖,马上让朋友帮忙打120把他送到广医三院胸痛中心。经心电图提示他“急性下壁心肌梗死”,医生立即开启绿色通道。

广州医科大学附属第三医院心血管内科陈晞明主任指出,当时陈伯的情况相当危急,到达医院时又出现4次室颤并伴随着休克等危及生命的情况,他和医护团队一边争分夺秒地开通血管,在陈伯的右冠脉放了支架,一边持续不断地

给他做心肺复苏、电除颤和补液,终于把他从“鬼门关”拉了回来。

同样是出现胸痛,张伯由于不愿打扰家人,“熬到天亮”再说,耽误了最佳的救治时间最后导致了死亡。陈伯马上请人拨打120送到医院处理,两者的结果完全不一样。不少胸痛患者胸痛过后,以为熬过去了就没事了,但是真正“要命”的是随之而来有可能发生的室速或室颤,这也是导致胸痛患者死亡的最主要原因之一。陈晞明提醒,超过6%的急性冠脉综合征患者在出现症状的48小时内会发生室速或室颤。所以,对待胸闷、胸痛,怎么重视都不过分,哪怕到了医院后发现是“虚惊一场”,也好过因不在意导致悲剧。

遇到胸痛 记住两个“120”

心梗很多人都听说过,但未

必知道它有多凶险。陈晞明解释,心肌梗死就是为心脏供血的血管被堵塞了,无法为心脏供血,没有了供血,心肌细胞就会开始坏死,从而心脏也会减少向身体各个组织器官供血。因此,心肌梗死死亡率很高,黄金救治时间是120分钟。120分钟以内救治的话,心肌细胞坏死面积会大大减少,而心肌细胞坏死的面积直接决定了患者的生存率和以后的生活质量以及并发症出现的概率。

遇到胸闷、胸痛、心悸等疑似症状该怎么办?陈晞明支招:记住以下几点,特别是牢记“两个120”,第一是“有胸痛,要拨打120”,第二是争取“黄金120分钟”救治时间。

- 1.如果有胸闷胸痛症状,马上拨打120寻求医务人员帮助;
- 2.平躺休息,保持空气流通,放松心情,避免紧张;
- 3.密切监测血压和心率;

4.舌下含服或嚼服硝酸甘油片1片,若症状不缓解,10~15分钟后再次含服硝酸甘油片;

5.有条件的可以吸吸氧,以助缓解症状;

6.保持电话畅通,确保120可随时沟通。

他还提醒患者及家属,要摒弃下面两个错误做法:

错误做法1:把宝贵的时间花在电话咨询亲戚朋友,不及时寻找专业的救助;

错误做法2:总希望服药后能等来病情自行缓解,或者抱着“熬一熬”会有好转的想法拖着不就医。

总之,出现急性胸痛、疑似心梗,应马上寻求专业的帮助,同时想办法自救很重要,切莫延误抢救的最佳时机。

来源:广州日报
(本版稿件作者请与编辑联系,以便发放稿酬。)