



# 初春养阳助生发

## 可多吃芽菜和韭菜

立春后天气乍暖还寒,人体腠理变得疏松,对寒邪的抵抗力减弱,应注意保暖。《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”春季是人体阳气生发的季节,应顺应天地阴阳之气,给予适当调摄。

### 阳气郁积易上火 立春养阳助生发

初春时节气温有了一定回升,但寒气并未完全消散,倒春寒时常来袭。此时人体犹如刚发芽的幼苗,气血从内向外走,毛孔也逐步开放。如果穿得少了,一旦遭遇寒凉侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到发散,以致产生“阳气郁”的现象,表现出咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲不振等上火症状。所以立春后,我们应该采用一些方法来帮助体内阳气发散,防止内热产生。

适当地吃一些能补阳气的食物,如葱、蒜等生发性的食物,有利于肝气疏泄。除此之外,春季最常见的生发性食物莫过于芽菜和韭菜了。常见的芽菜有豆芽、香椿芽、姜芽等。

芽菜的正确吃法以凉拌、煮汤为佳,这些吃法最能体现它幼嫩、爽口的特点。绿豆芽和黄豆芽性寒凉,在做芽菜的时候,可适量放一些辛辣、芳香、发散的调料,如姜丝以中和其寒性。而绿豆芽寒性更重,易伤胃气,脾胃虚寒和患有慢性胃肠炎的人不要多吃。而香椿芽最好先用沸水焯烫5分钟再凉拌。香椿不宜过多食用,否则易诱使痼疾复发,慢性病患者应少食或不食。



韭菜也属于生发食物。韭菜辛温补阳,有发汗解表、补肝阳的功能。如韭菜炒鸡蛋可补肝肾、益气血,韭菜与猪肝共炒,气血不足者可以多吃。

韭菜虽好,也要根据个人体质选择食用。易上火的人不宜多食或常吃,有腹泻和消化不良的人也不宜食用。体内阴虚有热和患有眼病、疮疡的人加重病情,最好不要吃韭菜。

春季可多吃芥菜、鸡肝、鸭血、红枣等温性食物。由于青色主肝,可多吃菠菜、芹菜等绿色蔬菜以滋阴润燥、舒肝养血。春季不要多吃油腻和生冷及刺激性的食物。

此外,养阳忌静宜动,春季万物发陈,空气清新,正是采纳自然之气养阳的好时机,应该多去户外锻炼。

### 头痛发热伤于风 按摩食疗得健康

风是春天主气。《黄帝内经》中说:“风者,百病之长也。”在六淫病邪中,风是致病的首要因素。中医认为:“正气内存,邪不可干。”但春天阳气生发,皮肤的毛孔张开,肌肤腠理变得疏松,人体内的正气抵御外部袭击的能力变弱,风邪容易“钻空子”。

“虚邪贼风,避之有时。”对自然界会使人致病的外邪

要及时躲避。而在风邪频繁侵袭人体的春季,怎样才能躲避风邪侵袭呢?明代李时珍曾说:“天麻乃肝经气分之药。眼黑头眩,风虚内作,非天麻不能治。”在此介绍一款天麻炖鱼头。中医食疗理论有“以脏补脏”之说,从这个观点看,鱼头是补脑的,天麻乃肝经气分之药,二者合用,对风邪所引起的头痛发热有很好的治疗效果。

另外,梳头能将风邪“拒之门外”。《圣济总录·神仙导引》中记载:“梳欲得多,多则祛风,血液不滞,发根常坚。”《延寿经》也认为:“发多梳能明目祛风。”梳头祛风还得从人脑后的风池、风府穴说起。风府穴位于脑后发际正中直上1寸处,它是脑部最薄弱的易受邪之处。由于风府穴位于总督一身阳气的督脉上,所以风邪从此处进入首先损害的是体内阳气,轻则使人头痛、恶寒、脖子僵硬,重则引发中风偏瘫。在风府穴外侧两寸许,各有一处凹陷就是风池穴。风池穴也是风邪入口,它位于足少阳胆经上,风邪从风池进入,会令人口苦、目眩。如经常梳头刺激这几个穴位,通畅气血,可让风邪不得侵入。

梳头时先从前额发际向后梳到颈后发根处,再俯身从后颈发根梳到发梢末端。然后从左、右耳上部分别向相反方向梳理。头发稀疏的老人可用手指代替梳子来梳头,边梳边按摩头皮。每个部位的动作可重复5次~6次,整个头发平均每天梳理100次左右最为适宜。(据《中国中医报》)

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016 E-mail:yjlxwb@163.com

## 三种食物瘦腰最有效 杏仁能阻止热量吸收

消耗腰部的多余脂肪,运动当然很重要,但是吃对食物更重要,在瘦身减肥的时候如何通过饮食来调节身上的多余脂肪呢?多吃以下食物吧。

### 大豆

大豆富含抗氧化物、纤维及蛋白质。大豆吃法多样,可以作为零食或者用来做菜、煲汤。豆制品的种类也很多,如豆腐和豆浆,都是健康美味又减肥的。美国营养学院期刊的一项研究发现,用豆浆代替牛奶作为正餐饮品的肥胖者能更成功地减肥。

### 鸡蛋

不能找到蛋白质含量比鸡蛋更丰富的食品了。鸡蛋很受营养学家的推崇,因为它们

含有各种重要的氨基酸,而身体正是用这些氨基酸来“生产”从肌肉纤维到大脑化学成分等几乎所有物质。研究发现早餐吃鸡蛋的人,他们在一整天里会较少感到饥饿。鸡蛋所含的蛋白质和脂肪会让人有过饱的假象。如果你的胆固醇不高的话,每天吃一个鸡蛋。

### 杏仁

这种美味的果仁含有丰富的纤维,还有强力的抗氧化剂——维生素E。它所含的矿物质,是身体产生能量、塑造肌肉组织和维持血糖的必需品。稳定的血糖能有效防止过度饥饿引起的暴食及肥胖。不过,杏仁最神奇的功能是它可以阻止身体对热量的吸收。(据《家庭医生报》)

## 轻度急性酒精中毒 可用咖啡浓茶缓解症状

酒精中毒者除了呕吐外,在神经兴奋期还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后,一般表现为面色苍白、口唇湿冷、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢有鼾声。因而,在亲朋好友相聚时,应相互提醒慢慢饮酒,更不能空腹大量饮酒。空腹饮酒会使胃部在没有保护的情况下加快酒精的吸收速度,酒精浓度增高而导致醉酒。饮酒前应进食一些含蛋白质及脂肪丰富的食物,如酸奶、肉类、馒头等。

急性酒精中毒者症状有轻重不同,一般处理原则是禁止继续饮酒,可采用刺激舌根部以催吐,轻者饮用咖啡或浓茶可缓解症状,对症状较重者可用温水或2%碳酸氢钠溶液

洗胃。一般醉酒者经休息、饮茶即可较快恢复,中毒症状重者宜送医院诊治。

对昏睡者可在洗胃后注入浓茶,出现昏迷者可肌注茶氨酸咖啡因0.5克或戊四氮0.1~0.2克,以及利他林、回苏林等中枢兴奋剂,呼吸抑制呈浅缓慢呼吸衰竭时可肌注山梗菜碱10毫克或尼可刹米0.375克,必要时进行人工呼吸。

对严重中毒者可静脉注射50%葡萄糖溶液100毫升和胰岛素20单位,同时肌注维生素B6和烟酸各100毫克,以加速乙醇氧化及促进患者清醒。必要时可进行血液透析。酒精中毒伴有脱水者可采取静脉补液。此外,如果酒后头痛较明显,可喝蜂蜜水缓解。(新浪)

## 控制糖尿病肾病三要素 有效控制糖尿病是首要因素

2010年世界糖尿病日的主题是“控制糖尿病,刻不容缓!”糖尿病肾病是糖尿病最为常见的并发症之一,约占糖尿病患者1/4~1/3。糖尿病肾病进展缓慢,多见于病程较长的患者,早期以微量蛋白尿为唯一表现,如果不能早期发现、早期控制,持续进展可形成显性蛋白尿,引起肾功能不全,最终可能发展成为慢性肾功能衰竭,危害患者的生命与健康。河南誉美肾病医院专家

为您支招,帮助您有效阻止或延缓糖尿病肾病进展,具体方法如下:

首先,有效控制糖尿病是预防各种并发症发生与发展的首要因素。因此,患者要从一开始就采取运动、饮食与药物相结合的综合疗法,以使血糖降至理想范围内并保持长期稳定,以减少糖尿病肾病的发病率。其次,严格控制血压。高血压可引起肾脏损害,降压治疗对于改善肾小球滤过率

很重要。在糖尿病早期,治疗高血压可能比控制血糖更重要,但两者要同时进行。第三,控制蛋白质的摄入,蛋白质食物摄入过多可加重肾脏负担,不利于对糖尿病肾病的控制。河南誉美肾病医院专家建议,糖尿病肾病患者每日蛋白质的量不宜超过40克。

河南誉美肾病医院(原河南同济肾病医院)采取一对一治疗,针对每位患者制订个性化诊疗及随访方案,保证每位

患者的最佳康复及后续治疗,使每位患者在誉美得到最好的治疗效果。

在此,河南誉美肾病医院的全体员工给您拜年了,恭祝您:新春愉快,身体健康,阖家欢乐,万事如意。

网站:www.hntjsbyy.com  
电话:0392-72213333  
免费电话:800-9191-555



河南誉美肾病医院  
专家建言

## 一侧输卵管切除仍有机会怀孕

近日,笔者在爱民医院不孕不育科,采访了刚刚被确认已经怀孕的患者朱女士,她和家人正与医护人员分享这一喜讯,朱女士开心地笑着,眼里闪烁着点点泪花,激动地说:“真是太不容易了,我都没想到自己这辈子还能做妈妈。”

原来,朱女士婚后一年就怀孕了,全家人都沉浸在喜悦中。但不幸的事却发生了,朱女士做检查时被告知是宫外

孕,不仅孩子保不住,还得切除一侧的输卵管。从那以后,夫妻俩做梦都想要一个孩子,可朱女士的肚子一直没动静,她也曾在大大小小的医院检查治疗过,但始终没能如愿。

就在朱女士和家人陷入绝望之际,听从一位在爱民医院治疗后顺利产下一个健康男婴的朋友介绍,便抱着试试看的态度来到了医院。不孕不育科专家详细了解了朱女士的病情,通过进一步检查发

现,朱女士不仅失去了一侧输卵管,另一侧输卵管也已经堵塞、粘连,根本无法怀孕。针对朱女士的病情,专家采用腹腔镜联合COOK导丝输卵管复通术为其治疗。手术不到一小时就结束了,非常成功。四个月后,朱女士终于又怀上了宝宝。

据专家介绍,腹腔镜联合COOK导丝输卵管复通术集诊断、治疗为一体,手术在可视的状态下进行,能快

速找出病因并直接给予微创治疗,时间短、创伤小,在很大程度上减轻了患者的痛苦,已经为许多不孕夫妻圆了父母梦。

专家还提醒,如果患者一侧输卵管经过手术治疗切除后,另一侧输卵管正常无损,仍有怀孕生育的机会。如果无法怀孕的女性,应尽快到医院进行检查、治疗,以免延误最佳怀孕时机。

孕育热线:0392-3326120

## 黄酒煮姜可预防感冒

春节大家活动多了,又是喝酒又是熬夜的,这很容易因疲劳而感冒,所以春节期间也要着重预防感冒。而黄酒中加点姜片煮后饮用,既可活血祛寒防感冒,又可以开胃健脾,而且黄酒的酒精含量为15%~20%,是比较理想的酒精饮料。

黄酒,又名老酒。黄酒在我国是最古老的饮料酒,它以糯米为原料,酒曲为糖化发酵剂,经酿造而成,品种及产地很多,最有名的是浙江省的绍兴黄酒,又根据品类酿造方法的不同,有花雕、状元红、加饭酒、封缸酒、善酿酒皆属黄酒。而黄酒的酒精含量为15%~20%,是比较理想的酒精饮料。

黄酒是我国的特产,糖度适中,呈琥珀色,黄中带红,香气浓郁,醇厚可口,回味绵长,黄酒的营养价值高,是含人体必须氨基酸较全面的饮料酒,

加饭酒中的17种氨基酸,其中有7种为人体必须氨基酸,比啤酒还高5倍~10倍,并且黄酒的营养物质多为低分子糖类,易于人体消化和吸收,黄酒中还含有有机酸、脂类、微量高级醇和多种维生素。

黄酒性温辛大热,味甘苦,温通气血,补血舒筋,健身通络,养肤散湿,饮用适量黄酒具有帮助血液循环,促进新陈代谢的功效。

在冬季饮服黄酒,可以活血祛寒、通经活络,能有效抵御寒冷,预防感冒,尤其黄酒中加点姜片煮后饮用,既可活血祛寒防感冒,又可以开胃健脾。但要注意一是少量饮黄酒利多弊少,一般每日折合150克~200克为宜;二是黄酒的饮用可以根据酒的品种和气候分别采用热饮或冷饮;三是黄酒是很好的药引子。(新浪)