

过虎年 七招练如虎添翼

春节至，年味浓。经过一整年的劳碌，人们也暂时放下厚重的行囊，在与家人朋友欢聚的气氛中，迎接新一年的到来。而聚餐赴宴，齐赏春晚，共庆宵旦之余难免引起诸如头晕、眼胀、颈痛、失眠、腹胀积等问题。广州中医药大学第一附属医院针推康复门诊贾超主任医师教你七招，解决七个健康烦恼，助你虎年身体如虎添翼、虎虎生威。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 翁志刚 孙万起

**招式一：对付眼疲劳**

如今手机电脑等电子产品已成为日常娱乐的主力军，过度用眼导致眼胀、眼疲劳非常常见，不妨试试按揉新明穴。

新明穴附近有头面部重要血管神经通过，经常按揉可以疏通局部气血，缓解眼胀及视疲劳的问题。

**操作方法：**用一手拇指指腹轻轻压揉新明穴，以局部有酸胀感为宜，而感觉放射至眼眶及眼球为佳，同时配合眼球缓缓转动，效果更好。一个穴位按三十秒至一分钟即可。另外，还可以在按压完穴位后，闭眼用搓热的手掌捂住眼睛，也有很明显的缓解作用。

**招式二：对付失眠**

欢庆佳节的气氛愉悦了我们的心情，同时也兴奋了我们的神经。而过度兴奋，失眠的问题也容易伴随而来。难睡而易醒，多梦而眠浅，在床上辗转反侧，越躺越累怎么办？神门穴、安眠穴帮你解决这个问题。

神门穴具有养心安神助眠的作用。安眠穴顾名思义，更是治失眠的特效穴位。

**操作方法：**晚上睡觉前，先两手交替用一侧拇指指腹揉按对侧腕部神门穴，动作轻巧，以微微酸胀感为度，每次两分钟；接着再用拇指指腹按压两侧安眠穴，以局部酸胀感散发至头侧为佳。

**招式三：对付颈肩紧张**

低头族、葛优躺，是多么熟悉的词语，而这些不正确的姿势带给了我们的颈椎多少风和雨。假期休闲之余，更应该保护好自己的颈椎。如果颈肩有紧张不适感，可以经常提拿肩井穴。

肩井穴关系着颈肩部肌群，现代常用于治疗肩颈部软组织疾患，可以疏通颈肩部气血，起到舒筋活络的作用。

**操作方法：**提拿肩井穴，用拇指和食指与中指相对用力，提拿肩井处的筋肉，应缓缓提拿，不可使用暴力，然后将筋肉放回，以局部有酸胀感为佳。可重复多次，以局部筋肉松软为度。

**招式四：对付头痛**

颈椎失稳、颈肩的肌肉紧张同样也会引起头痛的问题，最典型的便是寰枢关节紊乱。推荐经常按揉风池穴，可疏风散邪，舒筋活络，有缓解头痛的作用。

**操作方法：**用双手拇指指腹顶按风池穴一到两分钟，以局部酸胀感为宜，胀感放射至头顶及眼眶为佳。同时，自我提捏双侧胸锁乳突肌及按揉咬肌，除了可以缓解颈颈部肌肉紧张，还可以减轻头部筋膜张力，从而减轻头痛症状。

**招式五：对付腹胀积食**

琳琅满目的美食想必是每个新春佳节的必备，然而我们的胃肠却不一定能很好地消化这些东西。因此，除了应当注意每次进食时不可过饱、过杂之外，还可以通过摩腹来促进肠胃的运动以帮助消化。从中医角度讲，腹部有着脾胃经巡行，按揉腹部可促进脾胃的运化；而从西医角度来看，其除了促进腹部肌肉活动、血液流速、神经兴奋性外，以肠道所盘绕的方向而言，顺时针摩腹有助于肠道的传导，具有通气、排便功效，可促进胃肠功能的正常运转。

**操作方法：**先将一手手掌平贴腹部脐脐上，剑突下的位置，接着绕肚脐行顺时针摩擦，以皮肤微微发热感为宜。摩擦的同时保持手掌对腹部有一个轻压的力气，以促进深层脏器蠕动，帮助消化。

**招式六：对付胸闷**

除了头痛不适，很多人都偶尔会有胸闷的情况出现，这一方面是不正确的姿势引起前胸的肌肉紧张而限制了胸廓吸气时正常的打开，另一方面颈椎问题也可能导致胸闷，可经常搓揉大椎穴、膻中穴。

**操作方法：**将手掌平贴于膻中穴处，上下搓揉，以局部微微发热感为宜。可反复多次。

将一手手掌掌根置于大椎穴处，横向搓揉大椎，以局部微微发热为宜。

**招式七：对付腰酸**

过节走亲访友、做客串门免不了久行久坐，若再加上打麻将、早茶谈天，腰部便很容易出现酸痛感。从中医角度看，这是腰部经络不通，或肾虚湿邪困阻所致，经常掌擦命门穴、揉涌泉穴可帮助你挺直腰杆，“肾”气凌人。

命门穴又称之为长寿穴，既可以补肾阴也可以补肾阳，具有强肾固本、壮腰膝、延缓人体衰老之功效，对改善腰痛、手脚冰凉、四肢乏力等很有帮助。

**操作方法：**用两手掌重叠横擦腰部命门穴以感觉发热为度，然后以手掌搓热捂住两肾反复三至五次。

涌泉穴具有改善善忘、安神、开窍、醒脑、固真气的作用。

**操作方法：**用一手拇指指腹轻揉对侧脚涌泉穴，动作宜轻，轻为补法，每次两分钟。也可以使用手掌心搓热对侧脚涌泉穴的方法，以透热为度。



空腹血糖高？年节期间要这么做

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 宋莉萍

年节期间，不少慢病患者出于传统习俗尽量不进医院。糖尿病患者出现空腹血糖高，于是便自己加量胰岛素。广东省中医院二沙岛医院内分泌科主任唐咸玉提醒，空腹血糖高有多种原因，应及时求助内分泌专家，切不可擅自加减药。

**空腹血糖高自行加药后血糖更高了**

“此前就曾有位徐奶奶来门诊求助。她因为最近空腹血糖经常升高，于是便自行把晚上的胰岛素加了量。结果血糖更高了，还出现了心慌、出汗等状况。”唐咸玉告诉记者，其实这位徐奶奶夜间出现的心慌手抖，是明显的低血糖症状。她的空腹高血糖，应该是低血糖之后的反应性高血糖。因此，此时不应该着急把胰岛素加量，而是应监测凌晨3时的血糖。另外，也建议减量胰岛素，避免再发低血糖。

**7种情况可能导致空腹血糖升高**

空腹血糖是指禁食(禁能量)时间8—12小时后的血糖，即清晨空腹状态下的血糖。唐咸玉提醒，空腹高血糖有多种原因，应由医生判明情况，辨证施治，不可随意自行加减药。空腹高血糖以下7种情况最为多见。

**饮食因素：**糖友如果前一天晚上进食过多、较晚进餐，或进餐持续时间较长，都有可能会导致第二天早上的空腹血糖偏高。

**运动因素：**糖尿病管理强调“管住嘴，迈开腿”，运动量减少也有可能致空腹血糖升高。所以如果前一天晚上运动量比正常情况减少，引起的血糖升高情况，则可能会持续到第二天早上。

**睡眠障碍：**睡眠不足或失眠，常会出现交感神经兴奋，升糖激素分泌增加，胰岛素分泌受抑制，进而空腹血糖也随之增高。

**应激状态：**除了睡眠障碍，机体在某些应激状态下，如感冒、手术、感染等，也会刺激体内的激素分泌，导致升糖激素分泌增加，进而导致血糖升高。

**药物因素：**有些糖友可能合并有其他的的基础病，需要联合用药治疗。唐咸玉提醒，有几类药

怕痛风！这个春节这么吃

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 张迅恺

蛋白质，降低尿酸水平。

**多吃植物性食品**

新鲜的蔬菜可多吃，建议500克/天。

多进食新鲜的水果，建议进食200克/天。注意，最好整个水果吃，不要榨果汁。可以选择含糖量较低、偏酸的水果，如青梅、西瓜、椰子、葡萄、草莓、樱桃、菠萝、桃子、李子、橄榄等。

**限制脂肪摄入**

**选择脂肪低的动物性食品：**脱脂牛奶、鸡蛋白<鱼肉<去皮鸡肉<牛肉<瘦肉。

控制烹调用油，植物油20—30克/天。花生、核桃、瓜子等坚果含脂肪多，要少吃，应少于15克/天。

**合理选择优质蛋白质**

限量进食瘦肉、鱼和家禽(去皮)、豆制品。增加低脂肪或脱脂奶制品、鸡蛋白、动物血类，补充

**减少外源性嘌呤摄入**

**限制高嘌呤食物摄入：**如动物的内脏、长时间煮的肉汤，这些都是嘌呤非常高的食物。海鲜，特别是贝类和沙丁鱼、小鱼干等，嘌呤的含量也大幅度超过标准，这些食材都要尽量少吃。同时，蚕豆、黄豆、绿豆、黑豆、豆粉、腐竹、豆皮等都含有较多的嘌呤物质，要控制量的摄入。

**改变烹调方式：**在烹饪方式上多选择清蒸、水煮、炖拌、炖等烹调方法，避免煎、炸、烤、高油、高糖的食物以及盐腌食品。

**避免剧烈运动：**激烈的无氧运动，如短跑、高速游泳、力量训练等会大量分解三磷酸腺苷(ATP)，产生腺嘌呤，使尿酸水平升高，加重痛风病情。

**避免过度饥饿：**过度饥饿有可能会致我们体内的嘌呤成分受到激发，从而使尿酸升高。

**避免大量果糖摄入：**摄入超过人体需要的过多果糖，就可能会转化为脂肪。果糖在转化为脂肪的过程中，会产生尿酸。另外果糖本身也会影响肾脏对尿酸的排泄。

**避免饮酒：**乙醇会导致体内乳酸和酮体积聚，在小时这两种物质会与尿酸竞争排泄通道，最终使尿酸的排泄量减少，引起高尿酸血症。

**促进尿酸排泄**

选择低血糖生成指数(低GI)的食物以改善胰岛素抵抗。多吃碱性食物如蔬菜水果以碱化尿液。多喝水以增加尿液(2500—3000ml液体/天)。

年节餐桌如何选择养生汤水？

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 查冠琳

可以选择人参煲土鸡；阴虚的人，则可以用石斛来炖老鸭，“九大仙草之首”的石斛和老鸭都有助于养阴；而属于血虚体质的人，虫草炖猪肝效果也比较好。

团圆年节时分，饭后甜品难免，汤圆更是年节必备。市售汤圆有可能糖分、油脂含量较高。胡世云说，自己做的汤圆更健康，可以在汤圆的馅料和配合的汤水上下功夫。例如结合广东的当地药材和冬季要注意健脾祛湿的特点，馅料中适当加入陈皮、茯苓、淮山、紫薯。这样口感清新不油腻之余，也可更适合季节养生。

可以选猪尾、牛尾是什么滋味？在没吃过之前别皱眉，吃过炖过的牛尾，你就忘不掉这味美食。牛尾，可补中益气，强壮筋骨，填精补髓，十分适合体虚者进补。烹调时常常会搭配萝卜，不仅能去除牛尾的膻味，还能在滋补的同时，起到解腻清热的作用。广州市第一人民医院中医科医师李欣特别为您推荐一款时令靓汤——牛尾萝卜枸杞汤，既养身又暖胃，同时还对缓解腰膝酸软、筋骨无力有益处。

**材料(3—4人份)：**萝卜500克、牛尾800克、枸杞子5克、生姜多片、黄酒适量。

**做法：**食材冲洗干净，萝卜削皮切大块；牛尾斩段，冷水下锅，加入部分生姜和黄酒一同焯水，撇去浮沫，捞出备用；汤锅中加入适量清水煮沸，放入牛尾、生姜和适量黄酒，武火煮沸后转文火煮1小时，加入萝卜、枸杞子再煮30分钟，食用前调味即可。

**功效：**温中散寒，强健筋骨，健胃益肾。本汤品适合一般人秋冬调补食用。也可用于畏寒怕冷、腰膝酸软、筋骨无力、脾胃虚弱、食少纳呆、老年体弱、术后体虚、大便干结、皮肤干燥等人群。

春节聚餐饮酒，这样做不伤身

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

春节到了，这个阖家团聚的日子，也是走亲访友、聚会饮酒的高峰时期。如何做到既饮酒助兴又不伤身？广东省名中医、广东省第二中医院范德辉教授来给支几招。

**第一招：挑酒友**

酒能助兴，亦能乱性，酒性不好的人往往借酒骂人，甚至打架，或是借酒挑拨是非，遇到这种人尽量远离，干脆找理由不喝酒，否则易致酒后坏事，伤了肠胃还伤感情。

**第二招：选好酒**

喝了酒头痛欲裂，可能是碰到了假酒。所以，购买时就应到正规的商场超市，尽量不喝散装酒。另外，千万不要在春节期间喝啤酒，尤其是冰镇过的啤酒，最易伤脾胃。

**第三招：掌握酒量**

“小酌怡情，大饮伤身”，春节聚餐，面对美酒佳肴和亲朋好友的劝酒，难免多喝几杯，此时一定要掌握自己的酒量，以平时自己喝醉酒量的三分之一为度最合适，避免醉酒，这样既能增进感情，又不伤身体。

**第四招：饮酒前先护胃**

范德辉提醒，切记不要空腹饮酒。喝酒前应先喝一小碗汤，餐桌上的甜汤、肉汤或蔬菜汤都可，这样可以增加胃内液体，以降低酒

精浓度。再吃一两块肉，肥肉更好，肉的油腻可以阻断酒精直接进入胃黏膜，以产生胃保护膜。再吃一些淀粉类主食或米饭，如半碗饭或一两个馒头，避免空腹饮酒。吃过东西再饮酒可减慢酒精进入血液的速度以保护肝脏。最后吃一点蔬菜，增加胃中纤维素，刺激胃酸分泌，也可减慢酒精进入血液的速度。做好以上这四步，可以保护胃黏膜免受酒精直接刺激，以减慢酒精进入血液的速度，从而减轻肝脏负担。

**第五招：酒后防护**

喝酒后睡觉时以侧卧或仰卧为宜，不可俯卧位，以免睡中窒息；醉酒导致严重神志不清，陪伴者要及时拨打120，送至医院就诊。

同时要注意保暖。范德辉指出，酒后体表毛孔扩张，风寒外邪容易侵袭肌表，人体更容易受寒，故酒后应避免随意减衣以防受凉感冒。

另外，酒后可以适当饮用鲜果汁，其中含有丰富的维生素C，可起到一定的解酒作用。多喝白开水，稀释血液中酒精的浓度，并增加尿量，加速酒精的排泄。小米粥可养胃止呕，酒后喝点小米粥可缓解胃部不适。也可以用葛花煎水饮用，有解酒醒脾功效。



煲剧、刷手机导致眼不适？饮茶可护眼！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

今年过年很多人会选择“宅家”，肯定少不了煲剧、刷手机，眼红、眼干、眼屎多怎么办？广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授教读者用饮茶的方法护眼。

黄仲委教授介绍，茶叶能提神醒脑，消除疲劳、生津利尿、消食去腻、减肥健美，其实不同的茶叶对眼睛健康调理还有不同的功效。

**【绿茶】**如龙井、碧螺春，属不发酵的茶，性味寒苦，清热解暑，适合胃热者饮用。青年白领因工作压力大、应酬多、易上火，常易口苦舌生疮、尿黄便秘，尤其是熬夜眼红眼干眼屎多，可经常泡饮。

**【杞菊茶】**枸杞子5克、菊花3克，口淡舌质淡加普洱或红茶，口苦加绿茶泡茶，每天一次，可多次续水。长时间对电脑、手机的触屏一族可经常饮用，眼干、视疲劳、黄斑变性早期也可作辅助治疗。

**【灵芝茶】**灵芝3—5克、西洋参5克、三七片3克、普洱茶或绿茶泡茶，每天一次，可多次续水。适用于中

老年人、高血压、高血脂、高血糖、高尿酸症等。辅助用于各类眼底出血血管堵塞、黄斑变性新生血管出血、水腫。

**【陈菊翁茶】**陈皮一小片、水翁花10克、菊花3克，加绿茶泡茶。其中水翁花气微香，味苦微甘，性凉，可清热生津、解酒消利湿。每天一次，可多次续水。适用于熬夜、酒后、触屏一族，常眼红、眼干涩、眼分泌物多，伴有头昏脑胀、食欲不振胃胀、舌苔厚者可饮用。

**小贴士**

喝茶要注意避免“醉茶”(又称“发茶痧”)，其致醉物质是咖啡因，表现为头痛、心慌、恶心、手足颤抖等现象，严重者甚至惊厥、抽搐。茶醉多因空腹喝，尤其是喝过量的浓茶。胃溃疡病人忌喝茶。泡茶不是一律要洗，普洱、乌龙等可先用沸水快速洗一下，再把水倒掉，认为能洗茶又给茶加温，有利于茶香的挥发。但绿茶、红茶等如果洗了反倒香气味道大减。

腰膝酸软，筋骨无力？试试这碗牛尾汤！

文/羊城晚报记者 张华

猪尾巴、牛尾巴是什么滋味？在没吃过之前别皱眉，吃过炖过的牛尾，你就忘不掉这味美食。牛尾，可补中益气，强壮筋骨，填精补髓，十分适合体虚者进补。烹调时常常会搭配萝卜，不仅能去除牛尾的膻味，还能在滋补的同时，起到解腻清热的作用。广州市第一人民医院中医科医师李欣特别为您推荐一款时令靓汤——牛尾萝卜枸杞汤，既养身又暖胃，同时还对缓解腰膝酸软、筋骨无力有益处。

**材料(3—4人份)：**萝卜500克、牛尾800克、枸杞子5克、生姜多片、黄酒适量。

**做法：**食材冲洗干净，萝卜削皮切大块；牛尾斩段，冷水下锅，加入部分生姜和黄酒一同焯水，撇去浮沫，捞出备用；汤锅中加入适量清水煮沸，放入牛尾、生姜和适量黄酒，武火煮沸后转文火煮1小时，加入萝卜、枸杞子再煮30分钟，食用前调味即可。

**功效：**温中散寒，强健筋骨，健胃益肾。本汤品适合一般人秋冬调补食用。也可用于畏寒怕冷、腰膝酸软、筋骨无力、脾胃虚弱、食少纳呆、老年体弱、术后体虚、大便干结、皮肤干燥等人群。