

清明前后天气多变 慎防心脑血管疾病

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 黄庞宁

清明前后,广州阴雨连绵、忽冷忽热。不仅呼吸道疾病、肠胃疾病高发,也需慎防心脑血管疾病高发。

天气忽冷忽热,心脑血管事件高发

就在3月25日,广州普降冰雹后的第二天,广州中医药大学第一附属医院心血管科一天之内收治了3名青壮年心梗患者,经过胸痛中心救治,转危为安。几名患者突发疾病,除了日常生活作息不规律外,春季气候变化无常也是诱因。广州中医药大学第一附属医院心血管科赵新军副主任医师介绍,春季忽冷忽热,人体血压、心率、心血管也会随之应调节,血管内膜上的一些斑块变得很不稳定,容易溃破,血栓就形成了。中医认为,春季阴雨连绵,居住环境寒湿,加之寒

热交错,使得人体内原有痰浊、痰湿、淤血,郁而化热、化火,甚至蕴结成毒邪;或者寒邪入里,凝结心脉、脑络,就容易诱发心脑血管突发事件。如果感到头晕、头痛、头胀,脑袋像被布裹着一样,眼皮沉重感不想睁眼;胸口发闷、心绞痛、心跳加快,或者感觉到胸口憋气、透不过气来等,这些血压升高、冠心病发作、心衰发作的信号,要加以警惕。此外,如果在潮湿的天气里,精神困倦、不想吃饭,少言寡语、语气低微、倦怠乏力,发觉尿少,这些都是心脑血管病患者心血管事件将发的预警,尤其是家中高龄、超高龄老人出现类似情况,要尽快去医院就诊,等到出现气喘憋闷、胸口

木棉花开,慎防呼吸、胃肠疾病

广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟教授介绍,春季天气潮湿细菌易滋生,感冒、流感等呼吸道疾病高发。而潮湿的天气对脾胃消化系统也会产生影响,比如引起胃酸分泌增多,湿气困在身体里抑制消化功能,影响肠胃蠕动,从而出现食欲不振、腹胀、纳差、便溏等肠胃症状。中医认为“五脏相关”,感冒、急性胃肠炎等也常诱发心脑血管病急性发作。

“四季脾旺不受邪”。对于春季出现的肠胃不适情况,中医学主张用健脾化湿的方法来进行调养,另外不鼓励吃甜食、糯米、粽子等很难消化的食物。春季广东民间,用鸡矢藤、三桠苦等中草药煎水混着粘米粉做成粉条,有健胃消食、化湿解毒的功效。像这类中草药食疗方法,可以清除肠道的一些致病细菌,从而减少急性胃肠炎、痢疾等肠胃疾病的发生。以艾草熏房间,空气消毒,减少患上呼吸道感染。现在是广州木棉花盛开的季节,木棉花有祛湿解毒的作用。有些市民会捡回家食用,但最好不要食用鲜木棉花。因为鲜木棉花寒凉,最好晒干后

焙一焙或者在药店买干品,焙一焙,再煲汤。市民常用的祛湿中药薏米(薏苡仁),也最好煮汤前炒一炒,否则吃了后容易滑肠、便溏。春季季节的更替还会引起生物钟的变化,部分人会出现失眠、焦虑、抑郁的情况。中医认为,春天是肝木所主,肝即主情志,主疏泄,也就是人的思维活动、情绪,胃肠消化吸收功能,皆由肝所主。广州春季阴雨连绵、雾气笼罩,很少看到太阳,这种天气人也会变得情绪低落、抑郁。春季主张用一些疏肝理气、有助脾胃运化的食物,如陈皮、山楂、山药、萝卜等。也可以用一些素馨花、合欢花、贯叶金丝桃,泡茶饮用,改善失眠。

清明时节雨纷纷 化湿解毒防暑温

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪

人间四月天,万物正清明。此时有何养生要点?一句脍炙人口的诗句提醒了我们。

广东省人民医院中医科主任医师闵存云接受记者采访时表示:“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。杜牧这首诗恰好表现出清明时节两个与养生有关的特点:一是雨水多,湿气重,二是心情忧伤,肝郁犯脾。”针对这两点,清明时节的养生基本原则是:健脾祛湿,加以疏肝。

春困湿疹皆因“湿”

春雨贵如油,但雨水潮湿也会对人体状态带来一定影响。“湿为温病之源。”闵存云主任医师提醒,“所以清明前后,要注意化湿解毒防暑温。”很多人容易春困,其实就是与湿有关。闵存云解释,由于湿邪困脾,容易损伤脾胃,人们此时多表现为疲倦乏力,胃口不开,尤其小孩子挑食会更严重。严重的还会出现腹部胀满,大便多、烂。若是体质偏热的人,或是湿在体内蕴藏久了而郁而化热,变成湿热,继而出现腹痛、腹泻或肛门灼热的症状。很多人一到春天就容易皮

肤瘙痒,诱发湿疹,这一方面是春天万物生长,空气中的过敏原相对较多,另一方面,从中医角度看,春天的湿热过多,若脾胃虚弱难以运化,容易导致体内湿气积滞,熏蒸皮肤而引起湿疹。清明时令的艾叶,可以温经散寒、祛湿止痒,可做成各种时令食物,也可泡脚、艾灸。艾叶煮鸡蛋、紫苏叶炒蛋、茼蒿豆腐都正适时。体质偏热的人,也可以把茼蒿换成薄荷,凉拌豆腐。

忧思伤脾生内热

春雨绵绵中,很多人触景伤情思念亲人,伤春悲秋。而中医理论中,忧思伤脾。过于

沉湎于忧伤愁绪,同样会因为损伤脾胃而加重湿内生。春季属木,人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,导致肝郁脾虚。所以要消散愁绪和肝郁,此时一要多到户外活动,亲近自然,让阳气升发;二是养生食疗注意健脾疏肝。平时可多用手摩腹,穴位按摩可着重擦丹田、中脘;按摩足三里。要保持好心情,简单的疏肝花茶就可以有所帮助。玫瑰花、茉莉花或岭南常见的素馨花,任选一种取5-10克,加大枣5克,冲茶日常饮用即可。忧思愁绪等不良情绪,及熬夜、食用辛辣燥热食物等不良生活习惯,也会引起机体的

“内热”。闵存云提醒,现在很多人心急就胡乱吃保健品或自行吃药,其实胡乱吃药容易加重肝肾负担,而调整生活方式才是最根本而长效的方法。

清明养生汤水

- 土茯苓猪骨汤
土茯苓30g(新鲜者60g),五指毛桃30g,茯苓30g,猪骨300g
功效:健脾化湿,老少皆宜
- 木棉花茅根汤
木棉花30g(新鲜者50g),白茅根30g,薏仁30g,猪骨(或鸡肉)300g
功效:清热利湿,适用于体质偏热的人



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

“阳康”后咳不停,德叔教你呼吸法

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 彭大爷,65岁,“阳康”后咳不停3月余

彭大爷今年65岁,退休之后在家带孙子,逛公园爬山,身体一直倍儿棒。没想到,去年12月份感染新冠后就咳不停,吃了各种中西药,就是不起效。刚开始咽喉干痒,然后发烧,怕冷,肌肉酸痛,喉咙像被刀片“割”一样疼。一着急,不仅吃了

退烧药,还吃了两三种中成药。烧退下来了,但是开始咳嗽咯痰,白痰黏黏的,不容易咳出来,还经常觉得不够气。上一波“倒春寒”来袭后咳嗽又加重了,彭大爷苦不堪言,整日待在家里,无精打采。在家人的陪同下找到了德叔。

德叔解谜 病毒横扫后,肺气虚所致

德叔解释,新冠病毒感染痊愈后,身体就像打了一场硬仗,正气受到伤害。而彭大爷当时一着急,用了好几种清热解毒类的中成药,此类药品一般建议选一种对症治疗,但很多人一开始有症状,为了起效快而“混搭”用,虽然烧退了,但容易留下后续问题,彭大爷“阳康”后的咳嗽就是这么来的。此时单独止咳化痰疗

效不佳。当病毒横扫过身体,大伤肺气,祛邪同时要学会扶正,补肺气不点火,再加一些调脾之品,顾好脾胃的同时,佐以止咳化痰之品,兼顾固肾温阳,打好根基,让“倒春寒”不要趁虚而入。经过1周治疗,彭大爷的咳嗽好了一半,后续再给予营养方案,这一波“倒春寒”安然度过。

预防保健 饮食调养配合呼吸功法

清明前后,雨水明显增多,春寒湿盛,时不时“倒春寒”。呼吸道疾病患者尤其要注意头颈部、足部的保暖。药膳方面,可选择补肺气的药材,但要补而不点火,建议选用太子参、党参、五指毛桃、西洋参等,搭配

健脾化湿的陈皮、砂仁、山药等。平时可用艾条,灸天突穴、肺俞、风门等穴,可起祛风止咳化痰的功效,每次灸10-15分钟即可。同时可用“呼吸疗法”或“呼吸六字诀”帮助调理肺气,减少咳嗽痰咳。

Tips:

1.呼吸疗法:主动进行缓慢深长的腹式呼吸训练,可采用鼻子吸气,嘴巴呼气,或鼻吸鼻呼,释放和疗愈身心。

2.呼吸六字诀:“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(yan)、吹(chui)、嘻(xi)”,依次每个字6秒,反复6遍,腹式呼吸方式,建议每天1-2组。

德叔养生药膳房 补肺健脾煲

材料:猪脊骨400克,五指毛桃40克,砂仁10-15克,生姜3-5片,精盐适量。
功效:补肺止咳,化湿醒脾。
烹制方法:诸物洗净,

猪脊骨斩大块,放入沸水中焯水备用;将上述食材放入锅中,加清水2500毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量冰糖调味即可。此为3-4人量。

科普新知

文/王瑾瑜

听见更多,忘记更少——预防老年痴呆,从改善听力开始



王瑾瑜 耳鼻喉头颈外科主治医师,南方医科大学博士在读,主要研究方向为老年性聋与认知功能的关系

“自从耳背之后,记忆力减退、反应慢,别人一句话说了很多遍还是听不懂、记不住。最后逐渐变得不爱出门,不愿意和人说话。”您身边的老年朋友,是否也经常遭遇这样的困扰?其实,这可能是听力障碍引起认知能力下降的表现,也就是俗话说的“痴呆”。

听力下降是老年痴呆的高危因素

国际著名医学杂志《柳叶刀》发布的报告指出,听力损失是排在第一位的引发痴呆症的危险因素,听力下降的人群发生痴呆的风险是正常人的2-4倍。听力下降可以导致老年人利用听觉获取信息的能力明显下降,增加言语理解的难度,而且老年性聋的患者在聆听的时候需要付出更多的脑

力,甚至占用了言语理解、表达和集中注意力所需的脑力,因此和集中注意力所需的能力都会变得迟钝。更严重的是,长期的听力下降还可能导致大脑结构和功能的改变,加速脑萎缩,使大脑皮层变薄,进一步减少脑力资源,形成恶性循环,老年痴呆就可能因此而发生。

早期补偿听力可预防痴呆发生

幸运的是,听力下降是可防可治的。国外已有研究证实,同为听力下降的老人,及时进行听力补偿和治疗的,可以减少老年痴呆发生的概率,是预防痴呆的首选方法之一。早发现早诊断,通过听力筛查,尽早发现听力下降,就可以及早进行干预。早期发现的听力下降,通过合理治疗可以有不同

程度的恢复。对于发生多年的老年性聋,可以根据耳聋的程度,佩戴助听器或植入人工耳蜗等进行听力补偿,避免对日常生活以及认知能力造成影响。如果不幸已经出现了老年性聋的情况,也不必过于担忧,专业的医生团队可以根据患者病情,制订周密的诊治计划,助力早日“听见更多,忘记更少”。

清明祛湿三原则

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小沐

“春捂”有讲究,白天来艾灸

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 黄黎锋 丁一力

清明时节正是上升清气、清除浊气的好机会。广东省工伤康复医院营养科黄英主治医师指出,此时养生重在养血舒筋,饮食讲究清淡,以清补为主,多吃蔬菜水果,如萝卜、菠菜、山药、芹菜以及应季水果等,都为辛甘之物,有调养肝脾的重要作用。不应食用笋、鸡、海鱼等“发物”。同时还可以多吃一些黄花菜,开胸膈,平肝火,让人心气平和,所以又被成为“忘忧草”。

“春捂”讲究上薄下厚

此外,由于这个时节气温变化较大,乍暖还寒,而寒气最易伤肝阳之气,因此不要骤减衣衫。特别是年老体弱者,衣着宜上薄下厚。这是因为人体下半部血液循环比上半部差,更易受风寒侵袭,“寒多脚下生”说的就是这个道理。尤其是女性朋友,不要过早换上单薄的裙装,否则容易导致关节炎、妇科疾病等健康问题。

同时,还要注意腰腹部保暖,这是因为人的阳气以肾为本,居于我们的腰腹部,一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,腰部以下的时候就会受到影响。这个时候,就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

头颈部也容易受风寒所致带来如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒等诸多不适。外出时可戴帽子或系一条围巾,不宜过早穿低领上衣。此外还应注意佩戴口

罩,清明为春天的后期,春花盛开,花粉及柳絮的飘扬,经常会引发呼吸道以及皮肤的过敏,均为风邪之患,“虚邪贼风,避之有时”,因此“捂住口鼻”则是能抵御风邪致病的重要方式。

白天艾灸增补阳气

春季自然界的阳气开始勃发,阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而阳气不足或是阳气受到压抑,各种病症就会卷土重来。此时,可选择利用艾灸增补阳气。黄英提醒,应尽量选择白天进行艾灸,最好是临近中午的这段时间,此时是人体阳气最旺盛的时候,艾灸更有利于补益阳气、扶正祛邪。

清明期间,气候潮湿,雨水较多,加上人们贪凉饮冷,过食油腻甘甜食物的情况越来越多,进而使人脾土受湿,脾阳不振,导致水湿的代谢异常,体内湿气停聚便造成了许多不适,甚至病症。因此,广东省第二中医院治未病中心主任黄汉超提醒大众,春季雨水增多,外感疫病高发,调理好脾胃和调畅气机非常重要,千万不要使湿气滞留体内。在春季多雨季节,黄汉超建议,饮食应健脾清利,少吃热湿虚脾的食材,如香菇、豆腐、腐竹、雪耳、大白菜、芋头等。建议多吃莲藕、芥菜、西兰花、西洋菜、油麦菜、马蹄等新鲜时蔬。专家指出,祛除湿邪的食疗方法很多,主要体现了健脾益气、疏理气机和温阳化气三个原则:健脾益气可以使自身运化水湿的能力增强,从而从根本上调治湿气;疏理气机可以使全身经络通畅,有利于湿气的祛除,就像道路通畅则车辆不易拥堵一样;而温阳化气就是食用一些温性的食材以

加快湿气的发散。“在岭南地区,人们常用红豆薏仁粥来祛湿,它也是流传甚广的祛湿食疗方,但是很多人服用一段时间后效果并不好。这是因为薏苡仁生用性质偏寒,长期服用容易伤脾。可以用茯苓、山药、莲子、薏苡仁(小火炒至微黄色则性质转温)、赤小豆、陈皮、生姜各适量,加水浸泡两小时,用豆浆机或破壁机等打成糊状饮用,有健脾理气温阳的作用。”黄汉超说。此外,也可以在平时做饭时适当放入一些香料,还有振奋阳气、散发湿气的食物。还可以经常食用鲫鱼汤等有祛湿作用的食物。

另外,从防止外感出发,他也推荐食用一些富含维生素C的水果,如梨子、草莓、番石榴、猕猴桃等。

视觉中国供图