

中医膏方:治未病善调理

1月12日,义乌市三溪堂中医保健院吕旭阳诊室,42岁的张女士过来复诊,经过前段时间的中医膏方调理,她的精气神有了较大改善。原来张女士在义乌从事商贸经营,平时压力大,加上饮食不规律,时常感到乏力没精神失眠。也曾到医院检查,但检查结果显示没什么异常,用药治疗效果欠佳,后来听取了朋友的建议特地过来进行中医膏方调理。

“像张女士这样的情况,在平时就诊过程中时常会遇到,这是亚健康状态的主要表现,与工作节奏快、日常压力大有关,再加上平时忙于生意,休息饮食等都不规律。要想改善这类状况,针对患者具体症状、一对一的中医膏方调理应是不错的选择。”全国第五批名老中医药专家学术继承人、三溪堂中医保健院副主任医师吕旭阳分析道。

近年来,随着健康意识的不断增强,亚健康也越来越受到人们的广泛关注。世界卫生组织(WHO)对健康的定义是“健康不仅是没有疾病和虚弱,而是身体、心理和社会适应性处于完全的完满的状态”,如人们经常觉得精神萎靡、容易疲劳、对外界事物不感兴趣,胸闷、心慌气短、头晕头痛、腰酸腿软、背痛、手足冰冷、容易上火、潮热、饮食乏味,甚至脸上出现黄褐斑等健康问题,这就是我们



平常所说的亚健康状态。

长期关注亚健康研究的吕旭阳介绍,在《亚健康中医临床指南》中,对目前亚健康状态辨证分型进行了整理归纳,总结为肝气郁结型、肝郁脾虚型、心脾两虚型等8种类型。对膏方调理亚健康的原理,中医学认为人体是一个有机的整体,人体内部充满着阴阳对立统一的关系,正常的生命活

动是以体内阴阳平衡为依据的,只要人体阴阳保持正常的平衡就能健康,正如《素问·生气通天论》所说:“阴平阳秘,精神乃治。”膏方是利用药物的阴阳属性来纠正人体的偏盛或偏衰,从而恢复人体的整体机能,达到养生、调理两全其美的目的。

恢复平衡、天人相应也是其遵循的调养原理之一。人生活在天地之间,与自然环

境息息相关,是物质世界的一部分,人和自然是一个整体。所以,当自然环境发生变化时,人的机体也会发生与之相应的变化。古代的中医就强调“春夏养阳,秋冬养阴”,冬令进补是中医“天人合一”思想的具体体现,冬季阳气收藏,适合进补,顺应季节进补可以收到事半功倍的效果。

针对亚健康,中医的膏方调理有自己独到优势。吕旭阳介绍,亚健康人群西医检查往往无器质性疾病或者病情相对轻微,一般只有主观上的不适,有时这种症状还比较多,如头晕乏力、颈椎不适、胃脘不舒、便秘、夜卧不安、腰酸、耳鸣等。中医在其渊博的理论体系和漫长的实践活动中,已广泛地融入了对亚健康的防治思想,早在几千年前就提出了“治未病”的思想。中医理论指导下的预防性调摄内容丰富,对于阻止亚健康状态向疾病发展或干预其进程都确有实效。

同时,吕旭阳认为膏方因为药味相对较多,作用相对全面,不仅对很多慢性病的稳定期有较好的调理作用,而且对亚健康人群、女性美容养颜等调理亦有非常好的效果。膏方一般都是在专业医生指导下开具,针对性较强,适合不同类型的体质和人群,适应范围广。在当今人们提倡回归大自然、倡导自然疗法的时代,中医药对亚健康的调理上拥有毋庸置疑的优势,而膏方正是这种优势的集中体现。 全媒体记者 吕斌 文/摄

生活有变动 严控体重

人生在世,总逃不过发胖的几道“坎”,上大学、婚后、更年期……稍不留神,就会让体重“脱缰”,不但有损形象,各种疾病也会找上门。成年后控制体重,尤其要注意几个最易增重的特殊时期。

1.刚入大学。进入大学后,很少有机会再吃到家中健康营养的饭菜。很多大学生周末睡懒觉,早饭被忽略;没有了父母的“束缚”,敞开吃零食饮料;晚上和同学聚餐、喝酒……建议大学生多在食堂吃饭,每餐保证有荤有素,少点外卖;同寝室互相监督,规律作息,可以在寝室放个体重秤,心里有数才能更好地控制体重;利用好学校的操场或体育馆,增加运动。

2.进入职场后。环境、人际关系有了变化,压力肥悄悄盯上年轻人。为了解压,大

多数人会选择最经济快速的方法——吃东西,特别是爱吃甜食的女性。此外,工作忙、压力大导致睡眠不好、内分泌紊乱,都会让人越来越胖。建议减少久坐,选择走路或骑车通勤;自带营养午餐,快下班时可以吃点水果、酸奶等健康零食,避免晚餐暴饮;休闲时间多专注于爱好或运动,来保持舒畅的心情。

3.谈恋爱期间及婚后。“幸福肥”主要是指恋爱时,约会外食机会多,大餐后加上饭后甜点、饮料,不留神热量就超标。婚后发胖,生活习惯的改变通常是主要原因。婚前,人们注重形象,也会参加体育运动保持体形。婚后重心倾向于家庭,休闲时的户外活动相对减少,且很多人开始肆无忌惮地饮食,新婚一两年胖10~20多斤



很常见,尤其是男性。建议夫妻或情侣选个共同喜爱的运动,最好是羽毛球等需要双人配合的,相互监督不懈怠;饮食上,两个人的饭容易做多,要控制好量,吃不了不要“硬塞”。

更年期 心血管病变得凶猛

以往的观点认为,心脏病是“男人病”,女性风险较低。但在过去十余年中,男性冠心病死亡率逐年下降,女性不但没有明显改善,甚至有上升趋势。尤其当心血管病遇上女性更年期,会变得更为凶猛。近日,美国心脏病协会发布了一份“关注女性绝经过渡期”的科学声明,强调要将绝经过渡期作为心血管健康干预的重要窗口期。国内有关专家也表示,绝经前后可以说是养护血管的关键期。

通常,女性在50岁左右,卵巢功能开始衰退,雌激素保护作用减弱,即进入绝经过渡期。在这一阶段,女性心血管病风险随之增加。研究发现,更年期后,女性心血管病的发病风险比之前增加3倍。一般来说,以下问题最为常见。

血压波动大。女性在围绝经期月事紊乱,血压波动较大,特别是情绪激动、身体疲倦或睡眠质量差等情况下,血压会忽高忽低。

血脂升高。受雌激素变化影响,女性

脂质代谢会发生紊乱。绝经是女性独有的心血管病危险因素,绝经后,血脂异常率明显上升,调查显示,我国50岁以上女性总胆固醇和“坏”胆固醇水平高于同龄男性,而血脂异常是心脑血管病的重要因素。

心律失常。女性最常见的心律失常问题,包括窦性心动过速、窦性心律不齐、房性早搏及室性早搏,症状表现为阵发性心悸、心慌,常无诱因,发作时间一般持续几十秒或几分钟不等,可自行缓解。但有些心慌是因为交感神经、迷走神经等自主神经系统处于紊乱状态所致,这些都与围绝经期雌激素水平变化有关。

围绝经期女性还容易出现颈动脉斑块、全身动脉粥样硬化等问题。专家表示,此时期的女性往往有两种极端表现:一种是特别容易紧张,一有风吹草动,马上就去看急诊,大大影响了睡眠质量、工作效率和生活满意度;另一种是很不重视自身身体变化,潜意识中认为这是更

年期的正常现象,进而忽视心血管病,延误治疗。

专家提醒,年轻时,女性体内的雌激素确实有提高血管弹性、降低血压的作用,血管不容易变硬。而且,绝经前,男女发生冠心病的比例约为7:1,女性患心血管病也主要集中在有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟或早发冠心病家族史等多项危险因素的人群中。但更年期后,雌激素水平急剧下降,女性一下子失去了“天然保护伞”,心血管病的发生率就会急剧增加。到70岁左右,男女患病比例基本持平,且一旦罹患冠心病,女性死亡率高于男性。

根据“关注女性绝经过渡期”的科学声明,专家建议更年期前后,女性应从以下几方面来保护血管健康。

控制饮食。由于雌激素水平降低,女性在更年期前后特别容易发胖,所以更要控制饮食,将体重、体脂、血压、血糖等一系列与体重相关的因素控制在合理范围内。饮食宜少油少盐少糖,每天吃够300~500克

蔬菜、200~350克水果、250~400克谷薯类食物、40~75克水产类,限制饱和脂肪、反式脂肪的摄入量。此外,要戒烟限酒,少喝咖啡及带有咖啡因等对心脏有一定刺激作用的功能饮料。

坚持锻炼。每天至少要有30分钟以上的连续运动,每周坚持150分钟的中等强度有氧运动,并且保证睡眠,养成定时上床、早睡早起的好习惯。

适当减压。焦虑和抑郁是心血管病的常见精神诱因,女性因情感细腻、敏感,更易出现不良情绪。日常生活中要保持积极乐观的心态,工作劳逸结合,积极发展兴趣爱好,尽量让生活丰富多彩起来。家人之间的关爱对心理减压有重要作用,此时丈夫及家人可以帮忙分担家务,以减轻女性的心理压力与负担。

最后,专家提醒,绝经前后,女性一定要每年检查血压、心电图、心脏超声等,有助尽早发现心血管病的蛛丝马迹,及早治疗。 据健康网

腊八粥料无需太多

一碗热腾腾的腊八粥,是寒冬腊月中的一道美味。各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥,少则七八种原料,多则一二十种。很多人觉得,腊八粥的食材越杂营养越丰富,那事实果真如此吗?

专家提醒,腊八粥食材并非越杂越好,要看食材质量,而不能单看数量。如果食材中有比较多的粗粮和杂粮,比如黑米、高粱米、红小豆、薏仁米,那么确实会提升腊八粥的营养价值。如果往粥里加入各种水果干、糖果等,则会使粥变得很甜,反而对健康不利。

腊八粥里的多种粗粮豆类,其维生素和矿物质含量比精白米高出几倍到十几倍,而且富含多种膳食纤维和抗氧化成分。这些食材几乎都有自己的保健作用,无论是强身健体,还是对控制血糖、血脂都有意义,只需按体质选择即可。但腊八粥里放杂粮的量,应该有个限度,并非越多越好,对于消化功能不是特别好的老人、小孩,一次性吃太多杂粮会增加消化负担。

牛奶蒸蛋羹 钙量翻四倍

牛奶是公认的健康饮品,除了直接喝,还可以用来制作多种美食,比如代替水蒸鸡蛋羹。

牛奶富含钙,能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构,从而锁住更多水分,使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩。一般来说,一个鸡蛋大约需要搭配100毫升牛奶。一个鸡蛋钙含量在30毫克左右,100毫升牛奶的钙含量高达107毫克,因此用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹,钙含量翻了4倍多。此外,这样烹调还增加了优质蛋白质的摄入,特别适合老人和孩子食用。

做法:鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀,蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。如果不想蒸出有“蜂窝”“变色”“大波浪”等问题的鸡蛋羹,需要注意几个细节:一是注意火候,避免时间过长、火力太大;二是给蒸碗或炖盅加个盖子;三是不宜使用铝质、铜质容器,否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色或怪味。

茭白本是“植物肿瘤”



茭白是很多人餐桌上的常客,和肥而不腻的五花肉是绝配。但你知道吗,茭白其实是一种“植物肿瘤”,是生病植物的特殊“果实”。

茭白来自一种叫做菰[gū]的植物,它原产于中国和东南亚国家,野生的菰常见于南方的沼泽、池塘和河湖边的浅水里。菰和水稻在2300万年前是一家,现在它长得和水稻也有几分相似。菰的种子称为菰米、菰米等。

菰也会生病,其中有一种真菌病很特殊,这种真菌叫黑粉菌。黑粉菌对人体无害,它可以侵入并寄生在菰的内部,刺激茎的局部生长和膨胀,长得比较老的茭白切开能看到黑点,那就是黑粉菌的孢子。感染黑粉菌的菰不再抽穗结菰米,本来这是农业病害,但古人很快发现,菰的膨胀部分鲜嫩顺滑,很好吃,这就是茭白。茭白的传统产区在太湖流域,目前种植区域已经扩展到大半个中国,但仍以苏杭、无锡一带的品质最佳。

一般来说,短粗、矮胖、身形比较直的茭白口感较好。需要提醒的是,茭白是水生植物,有受到寄生虫污染的可能,最好不要生吃。茭白草酸含量较高,烹调前用水焯一下有助去除涩味。 均据人民网

海参, 其性温补, 是海味“八珍”之一, 俗称“海洋人参”。海参肉质软嫩, 营养丰富, 是典型的高蛋白、低脂肪食物, 滋味鲜美, 风味高雅, 是久负盛名的名饌佳肴。

2021 义乌传媒野生海参

新年特卖会 1月20日~31日

2021义乌传媒野生海参特卖会, 精选大连、长岛、威海等地无污染纯净海区, 原产地直销, 万斤野生海参以捕捞价238元/斤直供义乌消费者, 多年老品牌, 信誉有保障。

活动地址: 义乌市江东路33号广电大楼一楼服务大厅 抢购电话: 85381038