

节后调理身体名中医们有妙招

“明明没吃啥东西,肚子却胀得慌”“尿酸一直居高不下,痛风发作难受啊”……这几天,很多人感觉过完节整个人都“不正常”了。对于身体出现的部分不适,名中医们分享了各种调理妙方。

节后胃胀多是脾胃不和

春节假期,亲朋好友团聚,很多人尽情享用美食佳肴,但饮食过量、作息不规律等容易导致脾胃功能紊乱,从而出现消化不良、胃胀、便秘等不适。

“春节后胃胀、不想吃饭,睡眠质量下降,跟脾胃不和有很大关系。”河南省洛阳市中医院西工院区针灸推拿科中医师杨燕说,如果症状比较轻微,可以使用摩腹法。具体方法为:双手交叠放在肚脐上,以肚脐为

圆心,先顺时针转摩36圈,再逆时针转摩36圈,可将按摩范围扩大到整个腹部,这样做能促进消化。

湖北省中医院脾胃科主任医师林敏建议,脾胃不和者可根据自己的体质和症状,采取相应的药膳汤调理脾胃。比如,有疲倦乏力、食欲不振的人,可以选用人参、黄芪、山药、芡实等健脾益气的药材,与猪肚、鸡肉、排骨等食材一起煲汤,每日一次,连续喝一周即可。此外,可在饭后两小时按摩中脘穴(位于腹部正中线上,当肚脐上四横指的地方)5分钟,该穴位是调理胃气的主要穴位,能缓解胃部不适、消除胃部胀满感。

尿酸飙升?试试三款茶饮

新春佳节,有些人因为尽情品尝佳肴美酒、摄入高

嘌呤饮食(如动物内脏、海产品等)等,导致血尿酸升高,从而诱发痛风急性发作。宁夏中医医院暨中医研究院骨科主任医师郭仲华建议,为了防止尿酸飙升,减少痛风发作,可采用中药代茶饮来调理。

荷叶茶 取干荷叶5—10克,将荷叶撕成碎片,洗净放入杯中,开水冲泡5—10分钟即可饮用。此茶饮有凉血止血、清热利湿的功效,可降低血尿酸和血脂。

茯苓茶 取茯苓3—5克,洗净放入杯中,倒入开水适量,泡5—10分钟即可饮用。茯苓茶具有缓慢而持久的利尿功效,有助于体内尿酸代谢。

车前子茶 取车前子3—5克,洗净放入杯中,用开水冲泡10—15分钟。车前子茶不仅有利尿作用,对尿酸生成还有抑制作用。

喝酒应酬多?来点养肝粥汤

春节期间,亲人朋友之间大小聚会接踵而至,喝酒应酬等在所难免。广州医科大学附属第三医院药学部退休中医师林英元建议,在喝酒应酬后,需要及时养护“小心肝”,比如喝点养肝粥汤。

杞菊苓粥 取枸杞、菊花各10克,云苓20克,大米适量,一起煮粥即可。此粥能养肝明目、增强免疫力。

丹参黄豆汤 取丹参10克,黄豆50克,蜂蜜适量。将丹参洗净,黄豆用水浸泡1小时。将丹参、黄豆放入砂锅中,加水适量煲汤。当黄豆炖烂时,拣出丹参,加蜂蜜调味即可食用。此汤能补虚养肝、活血祛瘀。(摘编自《洛阳晚报》《羊城晚报》)

穴位按摩

按摩头临泣穴减少眼屎分泌

有这样的经历吗?有时候早上睡醒,双眼几乎快被眼屎给糊住了。针对这种情况,可以经常按摩头临泣穴。

头临泣穴位于头部,当瞳孔直上人前发际0.5寸的位置,具有改善眼睛的血液循环,减少眼屎分泌的作用。按压穴位时会有酸胀感,每次按压1—3分钟即可,晚上睡觉前可多按几次。除了按摩穴位,还可用绿茶水洗洗眼睛,或用沏茶时的水蒸气来熏眼睛,每次熏蒸10—30秒即可。(中国中医科学院中医门诊部中医内科主任医师 张启明)



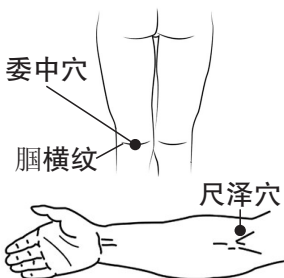
按摩俩穴位祛除体内湿气

时下雨水较多,空气湿度加大,湿气容易侵入身体,从而使人出现一系列不舒适的症状。一般来说,如果睡眠时间已经很充分,但起床后仍觉得困倦乏力、打不起精神,那么就要怀疑身体里是不是有湿气了。想要祛除体内湿气,可以坚持按摩尺泽穴和委中穴。

尺泽穴位置:双手攥拳,在肘横纹位置会感受到一根非常硬的筋,这个筋的外侧就是尺泽穴。

委中穴位置:在腘窝横纹的正中央就是委中穴。

按摩方法:找准穴位,先顺时针揉揉20次,再逆时针揉揉20次,每个穴位揉揉3分钟即可。(南方医科大学南方医院中医科主任医师 袁立霞)



吃红枣红糖能补血吗?

问:我在去年体检中查出缺铁性贫血,请问吃红枣、红糖能有效补血吗?(湖北武汉 李女士)

答:红枣和红糖长期被视为补血佳品,但深入了解其营养成分会发现,这种认识并不准确。谈及补血,关键在于铁的含量,而红枣中的铁含量相对较低,每100克红枣中的铁含量仅为1.8毫克,而成人每日推荐铁摄入量为8—18毫克,这意味着靠食用红枣来满足补血需求是远远不够的。红糖也是如此,虽然每100克红糖中的铁含量大约为9毫克,但由于糖类摄入量应控制,通过红糖补血并不实际。

事实上,真正能有效补血的食物为瘦肉(牛肉、羊肉)、动物血(猪血、鸭血等)、动物肝脏、海产品(尤其是贝类,如蛤蜊和牡蛎)。(天津市第一中心医院心内科副主任医师 孙小强)



“能走着跳着,就绝不站着坐着”

喜欢看抗战剧,有时甚至追剧到深夜;喜欢四处旅游,看祖国大好河山……生活在广东阳春市双滘镇101岁的陈英如今五代同堂,每天过得开心自在。

虽已年过百岁,但陈英除了听力不是很好外,身体还很硬朗,穿针引线也不在话下。大儿子黎清万介绍,老人的记忆力非常好,能够记清邻里街坊们的出生年份,还能将同龄的人联系在一起,“就连谁比谁大几



陈英(中)给晚辈们发红包

岁,她都记得一清二楚”。在晚辈们眼中,陈英是坐不住的“活宝”,“她喜欢自己找事情干,一刻都不会让自己闲着,反正能走着跳着,就绝不站着坐着”。陈英很喜欢旅游,最远去过贵州省,游览过景观壮丽的大瀑布。陈英80

多岁时,曾随家人到广州生活了五年。这段时间,她帮孙女管理体育器材店内的工人,除了严格监督工人们工作,还关注工人的餐食是否营养均衡,工人们对她言听计从。假期闲暇时,陈英便到公园与其他老人一起唱歌、跳舞、锻炼身体。

谈及长寿秘诀,陈英认为除了家族遗传外,喜欢做家务活、爱跳健身操是两大长寿法宝,“人只有动起来,身体零件才不会老化”。(广东阳江 邱悦怡)

打太极拳降血压效果更明显

中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学的多位学者日前在《美国医学杂志·网络开放》上发表最新研究成果:对高血压前期患者来说,平时多打太极拳,降压效果比其他有氧运动更好。

相关研究招募了342名平均年龄为49岁的高血压前期患者,随机分为两组:一组进行有氧运动,包括慢跑、爬楼梯、快走和骑自行车;另一组练习24式杨氏太极拳。12个月后,太极

拳组与有氧运动组参试者的收缩压分别平均降低了7.01毫米汞柱和4.61毫米汞柱。事实上,过去已有研究表明,高血压患者练习太极拳,可以达到比快走更有效的降压效果。新研究则显示,太极拳在降压有效性方面,还优于慢跑、爬楼梯和骑自行车等多种有氧运动。

研究者建议,日常生活中,可选择24式简化太极拳帮助调节血压。最初练习时,需要熟悉呼吸节奏和脚步动作,扎稳“下盘”,打

完一套可能需要5—6分钟。动作熟练后,要注意将细节做到位,适当延长练习至10分钟,保证每次练习打足3套,用时达到半小时,每周练习3—7天。春、夏、秋季可在公园、花园等空气清新、温湿度适中、土地平整的地方练习,时间以上午9—10点、下午3—5点为宜;夏天易出汗,练习时应少量多次补水,结束后不要立刻冲凉;冬季则最好在室内练习。(北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健)