

节气养生

小满时节话养生

□郭 敏 贾轲宇

小满,是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。《月令七十二候集解》曰:“四月中,小满者……小得盈满。”意思是说夏季农作物的籽开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。

民谚云:“小满不满,麦有一险。”小满节气后,如果降雨量不足,则会导致小麦减产。“小满不满,芒种不管”,也会造成水稻无法栽种,导致粮食减产。因此,小满节气和农事关联密切,古时人们要在这一天吃苦菜、踩水车、祭蚕神等,都是为了预备农事,祈祷丰收。小满的物候现象是“一候苦菜秀,二候靡草死,三候麦秋至”。

小满时节,我国各地陆续进入夏季,南部和北部地区温差缩小,降水量逐渐增多。夏季属火,又夹杂湿邪,人体心脾与之相应。在夏季,热则心烦,湿则伤脾,不少人会出现烦躁、易怒、失眠、食欲不振、腹胀、腹泻等症状,并且常伴有精神萎靡、乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等现象。因此,小满时节养生,人们需要注意调养心脾,以养心安神、健脾化湿为主。

起居养生

小满时节,昼长夜短,人们应该“早起晚睡”,以顺应阳气的变化。此时,天地间阳气渐旺,身体中的阳气虽然开始充盈,但是还不饱满,故“早起”以应天时,吸收外界阳气,充盈人体的阳气;“晚睡”的意思是小满节气后,日落时间延后,晚上睡觉可以稍晚一些,但不要超过23时。人们只有在23时之前入睡,身体才有充足的时间在夜间进行肝脏排毒和大脑“重启”工作,这样才能迎接一个阳气满满的清晨。

小满时节,人们需要睡午觉,一般不要超过30分钟。人们午饭后30分钟可小憩一会儿,有助于阳气内收,为下午的工作注入更多活力。

每天10时~11时,建议人们到室外晒晒后背和后脑勺。这是补充阳气的方法之一,尤其是适合阳气不足的人,比如冬天四肢冰凉、怕冷、痛经、慢性腹泻等患者。

小满时节,虽然天气炎热,但是早晚还比较凉爽。人们要注意

随时添加衣物,休息时避免让风扇直吹头部。

饮食养生

天人相应,人体的生理活动及生长发育在小满时节是最旺盛的,所消耗的营养物质也是年中最多的。“小满之日苦菜秀”,苦味是夏季的味道。夏季因天气炎热,人们适宜多摄入苦菜、苦瓜、莴笋等蔬菜,具有清心除烦的功效;还适宜摄入绿豆、丝瓜、赤小豆、薏米等清热祛湿的食物;可选择易消化的软烂食物,并适当加以调味。

小满时节,由于降雨量有所增加,空气也随之变得更加潮湿。湿邪侵袭人体,容易困遏脾胃。夏季是湿性皮肤病的高发季节,如脚气、湿疹、汗斑等,《金匮要略》中记载:“邪气中经,则身痒而隐疹。”因此,人们此时适宜摄入健脾祛湿的食物。

人们不仅不宜过多摄入羊肉、牛肉、鸡肉等食物,还不宜摄入烧烤、辛辣、刺激性食物,以免加重上火症状。芒果、榴莲、大枣、荔枝、龙眼等食物容易助生湿热,人们此时节也应减少这些食物的摄入量。

情志养生

小满时节,人们易烦躁不安,此时要学会调适心情。古人认为:“夏主火,内应于心。”意思是说人们夏季应该重视对心脏的调养。小满时节也象征着时机尚未成熟,人们在此时不要急于躁动,要调养心志。

小满时节气温渐高,人体出汗量增大,津汗同源,大量排汗会伤津耗气。中医认为,汗为津液的组成部分,血与津液同源,人体若出汗过多,会伤津耗气。因此,人们此时不宜做剧烈运动,避免出现大汗淋漓的情况。人们适合做一些有氧运动,比如练八段锦、打太极拳等。

人们还需要注意的是,在运动后切忌大口饮用冷水。由于运动完后阳气浮于身体表面,此时体内的阳气是不足的,所以饮用冷水会导致血管骤然收缩,容易引发急性心肌梗死等不良后果。运动后正确的饮水方法是小口频服温水,这样才能将丢失的津液慢慢补回来。

(郭敏供职于河南中医药大学第一附属医院,贾轲宇就读于河南中医药大学)

儿童能服用人参吗

□叶晓滨

人参是一种传统的中药,被广泛应用于各种疾病。然而,人参不适合所有人群,特别是儿童。下面,我将从儿童能否服用人参开始,探讨人参的功效和适用人群。

人参可以增强人体的免疫力,提高身体的抗病能力,改善记忆力等。但是,人参并不适宜儿童长期服用。根据《本草纲目》记载,人参味甘、性温,具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津养血、安神益智的功效,但也存在一定的副作用,会加重儿童胃肠道的负担,引起食欲不振、影响睡眠,加重病情等。因此,儿童不宜长期服用人参。一般情况下,儿童服用人参的剂量应该由专业医生确定,并在密切监测下服用。

人参虽然不适合儿童,但是仍然受到许多人的青睐,尤其是老年人。人参的功效有以下几个方面。

增强免疫力 人参中含有多种人参皂苷,可以增强免疫力,对于预防感冒和癌症具有较好的效果。

延缓衰老 人参中含有一种特殊的成分——人参皂甙Rg3,是一种固醇类化合物,能够帮助人体抵抗氧化和自由基的侵害,起到抗衰老的作用。

提高抗病能力 人参中的活性成分具有一定的抗病毒、抗肿瘤等功效,可以有效提高身体的抗病能力。

改善认知功能 人参皂苷Rg1和人参皂苷Rb1等化学物质,能够改善记忆力,提高注意力,缓解疲劳。

研究表明,人参能够增强人体免疫力,促进血液循环,降低血糖和胆固醇。但需要注意的是,人参也有一定的副作用,比如过量服用人参会导致患者出现失眠、头痛、心悸等症状。因此,患者在服用人参前,需要咨询医生,并严格按照医嘱使用。

儿童服用人参时,家长需要格外小心。一般来说,由于儿童的身体还未发育完全,对药物的耐受性也相对较低。因此,儿童服用人参需要注意以下几点:用量要比成年人少,一般来说,儿童的用量是成年人用量的一半或更少,服用人参的时间也要比成年人短;虽然服用人参有很多好处,但是儿童身体尚未发育完全,长期服用人参会对身体造成一定的负担,因此儿童不能长期服用人参;由于儿童的身体较为脆弱,服用人参前最好咨询专业医生。

人参虽然具有多种功效,但是在服用时 also 需要注意安全性。对于儿童而言,尤其需要小心谨慎,家长要严格按照医嘱让儿童服用人参,以免造成不必要的副作用。

综上所述,人参是一种具有重要药用价值的中药,对于一些儿童常见病的治疗,都有一定的辅助作用。但是,由于人参的性质温热,儿童不宜过量或长期服用,否则会引起不良反应,甚至出现严重副作用。因此,儿童在服用人参时,应该严格按照医嘱使用,避免出现不必要的副作用;同时,还要注意与其他药物的相互作用,以确保用药的安全性和有效性。

(作者供职于厦门市思明区筲箕湾街道社区卫生服务中心)

夏养阳气——黄芪鲫鱼汤

□侯红艳

中医常说“春夏养阳”,这是因为夏季暑热不仅会消耗人体的阴精津液,还会耗散阳气。夏季天气炎热,人们喜爱冷饮、经常熬夜等,容易损伤阳气。阳气不足容易造成人体免疫力下降。因此,夏季养生尤其要注意养阳气。

材料:鲫鱼500克,黄芪15克,生姜10克,盐、葱适量。

做法:将鲫鱼、黄芪、生姜放入锅中,加入适量清水,大火煮沸,转小火慢炖1小时,炖好后加入盐、葱花调味。

功效:益气健脾、补气强肾、化痰祛湿、温补脾阳。

养肝补血——红枣花生粥

□郑 婷

材料:红枣10枚,花生45克,大米100克,山药适量。

做法:山药去皮、切块,花生、红枣洗净;将山药、花生、红枣冷水下锅,中火煮沸;然后把大米倒进去,边煮边搅拌,约30分钟即可。

功效:补虚、补血、养脾胃,增强免疫力。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

养生堂

术后患者饮食调养方法

□张配远

术后康复治疗越来越引起人们的重视。饮食调养是术后康复治疗的关键因素之一。其中,中医在饮食调养方面有着独特的优势。

饮食调养

中医认为,饮食调养可以促进人体免疫系统恢复,增强抵抗力。人体的免疫系统与脾胃有着密切的关系,因此在术后,中医通常会根据患者的实际情况,制定个性化饮食方案,从而达到增强脾胃功能、提高免疫力的目的。

术后,患者需要遵循清淡的饮食原则,控制盐、油、糖等物质的摄入量,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物,减轻肠胃负担,保护消化系统。此时,患者可以选择清淡易消化的食物,如米粥、面条、馒头、瘦肉等;适宜摄入的蔬菜有冬瓜、黄瓜、胡萝卜、苦瓜等。患者可以多摄入含有丰富营养物质的食物,如新鲜水果和高蛋白食物。

在进行饮食调养时,中医还根据患者的具体情况,制定合理的饮食搭配方案,有针对性地进行调理。比如有的患者术后体质较为虚弱,容易造成消化不良的情况,此时应该减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入量。另外,中医还应根据患者所患疾病、用药情况等,制定具体的饮食禁忌和注意事项。

注意事项

合理安排休息时间 患者术后需要充分休息,促进身体康复。中医建议,术后患者应保持心情舒畅、睡眠充足。如果出现失眠的情况,患者可采用麦冬、酸枣仁等具有安神助眠的药物进行调理。

饮食以清淡为原则 术后,患者不宜摄入辛辣、刺激性食物,应以蒸、煮、炖等烹调方法为主,忌食煎炸、烧烤等油腻食物,以免影响身体恢复健康。

合理搭配饮食 中医认为,患者术后饮食应以营养、均衡为原则,合理搭配食物。例如,患者不宜摄入生冷、高脂肪、高胆固醇食物,不宜饮用含咖啡因的饮料等。

保持个人卫生 术后,患者要注意保持个人卫生,以免引起感染。中医认为,适量运动可促进身体血液循环,有助于身体恢复健康。但是,患者要注意避免剧烈运动,以免引发身体不适。

中医认为,脾胃与气血都与人体平衡有关,患者可根据医生的指示,进行中药调理,达到促进身体康复的目的。

(作者供职于长葛市人民医院外科)

癌症的康复治疗

□李 蕊

癌症是一种常见的疾病,不仅严重影响患者的身心健康,还给家庭、社会带来沉重的经济负担。随着人口老龄化、环境污染等问题不断加重,我国癌症的发病率不断攀升。虽然现代医学技术在一定程度上缓解了癌症患者的痛苦,但是癌症治疗仍然面临着很多挑战和困难。中医在癌症患者的康复治疗过程中发挥着重要作用。

癌症是慢性病

在很多年前,癌症被认为是一种绝症,一旦患上就无法治愈;然而,随着医学技术的不断进步和对癌症的深入研究,我们逐渐认识到,癌症其实是一种慢性病。患者需要与医生积极配合,制定个性化治疗方案,还要进行长期的康复治疗。

中医康复治疗癌症的优势

中医康复治疗是一种独特的治疗方法,采用中医学的理论和方方法,通过辨证施治,调整身体机能,达到治疗疾病、提高免疫力的目的。中医康复治疗癌症具有以下优势。

中医康复治疗在癌症患者康复中的应用

目前,中医康复治疗已经得到越来越多患者的重视和认可。它不仅可以缓解患者的症状,改善患者的身体状况,还可以提高患者的生活质量和免疫力,预防并发症。

中药治疗 中药是中医康复治疗的重要组成部分。在癌症康复治疗过程中,中药可以起到调整身体机能、提高免疫力、增强体质等作用。常用的中药有防己、黄芪、枸杞子、石斛等。

针灸治疗 针灸是中医康复治疗的重要方式之一。针灸可以刺激人体的经络和穴位,调节生理机能,改善患者的身体状况。

患者在制定不同的治疗方案,包括中药、针灸、推拿、气功等。

治疗过程温和 中医康复治疗过程温和,不仅不会给患者的身体造成大的伤害,还可以提高患者的生活质量,促进身心健康。

长期进行康复治疗效果显著 中医康复治疗注重整体调理,强调疾病的整体性和个体差异性,能够提高患者的免疫力,改善患者的身体状况,并且长期治疗效果显著。

在癌症康复治疗过程中,针灸可以缓解患者化疗时的不良反应,提高患者的免疫力和生活质量。

推拿 推拿是中医康复治疗的另一重要方式。推拿不仅可以刺激人体的经络和穴位,还可以改善患者的身体状况。在癌症康复治疗过程中,推拿可以缓解患者的症状,减轻疲劳感。

气功 气功是中医康复治疗的重要方式之一。气功可以通过调节呼吸和运动,提高患者的气血循环,增强体质和免疫力。在癌症康复治疗过程中,练习气功可以缓解病痛,减轻疲劳,提高患者的生活质量。

综上所述,中医康复治疗在癌症康复治疗中发挥着重要作用。但是,中医康复治疗仅是治疗癌症的辅助手段,在癌症治疗的过程中还需要结合西医治疗,采取综合的治疗方法,才能获得更好的治疗效果。

另外,中医康复治疗需要在专业医生的指导下进行,不能盲目进行治疗。在治疗过程中,医生需要密切关注患者的身体状况,根据患者的病情和身体状况及时调整治疗方案。

(作者供职于中牟县人民医院中医康复科)

重症肺炎患者的中医治疗方法

□黄琴

虽然现代医学在治疗重症肺炎方面取得了很大的进展,但是中医对重症肺炎的治疗有很多妙招。

主要方法

中药调理 中药对于改善人体内环境、促进自身免疫功能恢复有着显著的疗效。对于重症肺炎患者而言,中药可以在调整体内的阴阳平衡,增强体内的氧气输送,促进病毒的排出等方面发挥作用,从而达到治疗和预防并发症的目的。

针灸疗法 针灸疗法是一种中医特色治疗方法,通过针刺人体的穴位,调整身体的气血运行和新陈代谢水平,增强患者的免疫力和抗病能力。对于重症肺炎患者而言,针灸疗法可以提高身体的抗病能力,缓解炎症反应,改善病情,促进身体康复。

推拿 推拿是中医特色治疗的方法之一,通过在患者体表施加按摩手法,刺激体表经络和穴位,促进气血运行,增强身体的抗病能力和自我修复能力。对于重症肺炎患者而言,推拿可以促进血液循环和氧气输送,缓解炎症反应,从而改善患者的症状,促进身体康复。

优势明显

整体调理 中医认为,人体的器官和功能是相互关联的,每一个器官、细胞都是身体的重要组成部分。因此,中医把重点放在调整整体平衡上,而不是针对缓解局部症状。这种整体性的调理,有助于提高患者身体的抗病能力和自我修复能力,从而更好地预防和治疗重症肺炎。

个体化治疗 中医注重制定个体化治疗方案。重症肺炎患者存在个体差异性,中医会根据患者的具体情况,制定针对性更强的个体化治疗方案,例如采用不同的中药搭配、针灸手法及推拿按摩等,提高疗效。

副作用较小 中医采用的中药、针灸和推拿等治疗手段,副作用相对较小,可以安全地应用于重症肺炎患者身上。中医可以根据患者的具体情况,调整药材的种类和剂量,减少副作用。推拿等疗法是非侵入性的治疗方式,患者身体的损伤较小。

配合西医治疗 中医可以与现代医学相结合,共同应对重症肺炎。因为许多病毒性肺炎患者首先需要进行抗病毒治疗,在这种情况下,中医可以很好地配合西医治疗,加速患者身体的恢复。

(作者供职于驻马店市中医院重症医学科)

流感怎样调理

□苏众祚

流行性感冒(简称流感),是一种常见的呼吸系统疾病,主要是由流感病毒引起。春季和冬季是流感的高发期,患者感染流感病毒后,会出现头痛、咳嗽及全身肌肉酸痛等症状。流感病毒的传染性强,因此患者做好相应的隔离措施很重要。流感病毒主要通过飞沫传播,人在打喷嚏、咳嗽时有可能感染流感病毒。虽然流感是很常见的疾病,但是需要引起人们重视,积极治疗。那么,流感需要做哪些检查,采用中医药治疗有效吗?下面,我带大家详细地了解一下。

流感患者需要做的检查项目包括血常规检查、血生化检查、流感病毒原学相关检查、影像学检查等。患者在发病初期进行血常规检查,可以发现白细胞总数减少;病情严重的流感患者,淋巴细胞计数减少;同时合并有细菌感染的患者,白细胞的总数和中粒细胞的总数会增加。血生化检查,可以发现有一些患者存在低钾血症的情况,并且患者的肌酸酶偏高。如果患者只是普通流感,一般不需要进行影像学检查。患者如果有肺炎的情况,则需要进行影像学检查。在患者并发神经系统疾病的情况下,还需要进行颅脑CT(计算机层析成像)检查,以及MRI(核磁共振成像)检查。

流感采用中医药治疗是有效的,医生会根据患者的实际情况,辨证用药。

风热犯卫型患者,在发病初期有发热症状,咽喉部位发红,咳嗽症状不严重,痰液也比较少,出汗量不大。对于这种情况,患者可以使用清热解毒及疏风解表的药物进行治疗,比如连花清瘟胶囊、金花清感颗粒等。对于流感患儿,可以选择小儿豉翘清热颗粒进行治疗。

风寒束表型患者,会出现身体疼痛、头痛、流清水鼻涕等症状,可选用正柴胡饮颗粒、感冒清热颗粒等药物进行治疗。

表寒里热型患者,会出现恶寒、高热、头痛、身体酸痛、咽痛、鼻塞、流涕、口渴等症状,临床常用连花清瘟胶囊、金花清感颗粒等药物进行治疗。

热毒袭肺型患者,主要表现为痰液黏稠、咽喉肿痛,且有咳嗽症状,需要使用宣肺止咳及清热解毒的药物进行治疗,比如金花清感颗粒、疏风解毒胶囊等。

还需要注意的是,患者要在医生的指导下用药,不要擅自用药及过量用药,避免引起不良反应。因为流感病毒的传染性很强,所以患者在生病期间要注意做好隔离措施,避免跟其他人接触,特别是不能跟老人和儿童接触。患者还需要注意保持良好的个人卫生和饮食习惯,多喝温水,多摄入新鲜的蔬菜和水果,避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物。身体恢复健康后,患者可以适当进行体育锻炼,比如游泳、骑自行车等,体育锻炼可以提高身体的免疫力。

(作者供职于青岛大学附属青岛市海慈医院)