

慢阻肺患者合理饮食的方法

陈银银

慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺),是临床常见的呼吸系统疾病之一,患者多为体质虚弱或营养不良的中老年人。对于慢阻肺患者来说,合理饮食对于维持身体健康和改善疾病症状非常重要。本文主要介绍慢阻肺患者合理饮食的方法。

营养均衡

慢阻肺患者的饮食要保持营养均衡。

增加高蛋白食物的摄入量 蛋白质是维持肌肉健康和修复受损组织的重要营养物质。慢阻肺患者处于高代谢状态,应多摄入高蛋白食物,如瘦肉、鱼类、豆制品和乳制品等。

保证碳水化合物的摄入量 碳水化合物是人体能量的主要来源之一。慢阻肺患者处于高耗能状态,需要摄入足够的能量来满足身体的需求。患者可以选择多糖类碳水化合物,如全谷物、蔬菜和水果等,避免摄入过多的单糖类碳水化合物。

控制脂肪的摄入量 慢阻肺患者应避免摄入高脂肪和高胆固醇食物,如油炸食品等。患者可以选择健康脂肪,如橄榄油、坚果和鱼类等。

增加纤维素的摄入量 摄入足够的膳食纤维,有助于慢阻肺患者保持肠道通畅。新鲜的蔬菜、水果、全谷物和豆制品,都是良好的纤维来源。

多食富含维生素和矿物质的食物 摄入足够的维生素和矿物质,有助于慢阻肺患者增强免疫力,维持身体正常的生理功能。多样化的饮食结构,可以为患者提供所需的维生素和矿物质。

摄入充足的水分 因为慢阻肺患者的痰液黏稠,所以应保证每天摄入1500毫升~2000毫升的水,以保持水分平衡,并促进痰液稀释。具体的水分摄入量,可依患者的实际情况酌情调整。

选择易消化的食物 对于慢阻肺患者来说,选择易咀嚼和消化的食物是非常重要的。煮熟的蔬菜、软糯的水果、软烂的肉类,以及易消化的谷物等,都是患者较为理想的选择。

控制体重

合理控制体重 维持适当的体重,有助于患者减轻呼吸困难的状况。若患者体重严重超标,应采取适当的减重措施,比如合理控制总热量的摄入量和增加活动量等。

少食多餐 慢阻肺患者进食过饱时,可能会感到胸闷、气促。因此,患者应采取少食多餐的进食方式,每天分5次~6次进行,每餐进食5分饱,以减轻饱腹感和呼吸困难的状况。

避免进食速度过快 进食速度过快会导致患者腹部胀满,引起膈肌上抬,压迫肺部空间,从而加重呼吸困难的状况。因此,患者应缓慢进食,细嚼慢咽,避免进食速度过快。

避免摄入刺激性食物

慢阻肺患者摄入刺激性食物后,可能会刺激呼吸道,加重咳嗽和呼吸困难的状况。慢阻肺患者应清淡饮食,尽量避免摄入以下食物。

刺激性食物 如辛辣食物、酸性食物和油炸食物等。

酒精和咖啡因 酒精和咖啡因都会刺激呼吸道,导致呼吸道痉挛,加重呼吸困难的状况。

与医生和营养师密切合作

慢阻肺患者在制订饮食计划时,应与医生和营养师密切合作。医生可以根据患者的具体病情,制订个性化的饮食计划。

对于慢阻肺患者而言,合理饮食有利于控制症状,提高患者的生活质量。当然,饮食调理只是慢阻肺治疗的一部分,患者还需要结合药物治疗、氧疗等治疗方法,以期获得更好的治疗效果。

(作者供职于濮川县人民医院呼吸与危重症医学科)

史湘云论阴阳

段振高

是令人折服。《红楼梦》第三十一回,史湘云对丫鬟翠缕说:“天地间都赋阴阳二气所生,或正或邪,或奇或怪,千变万化,都是阴阳顺逆;就是一生出来,人人罕见的,究竟道理还是一样。”“况且‘阴’‘阳’两个字,还只是一个字:阳尽了就是阴,阴尽了就是阳。”

翠缕道:“这阴阳是怎么个样儿?”湘云道:“这阴阳不过是个气罢了。器物赋了,才成形质。譬如天是阳,地就是阴;水是阴,火就是阳;日是阳,月就是阴。”

翠缕道:“这些东西有阴阳也罢了,难道那些蚊子、苍蝇、蠓虫儿、花儿、草儿、瓦片儿、砖头儿,也有阴阳不成?”湘云道:“怎么没有呢!比如那一个树叶儿,还分阴阳呢,向上朝阳的就是阳,背阴覆下的就是阴了。”

湘云道:“原来这么着,我可明白了。只是咱们这手里的扇子,怎么是阴,怎么是阳呢?”湘云道:“这边正面就为阳,那反面就为阴。”

阴阳者,天地之道也

阴阳本于《周易》,“立天之道,曰阴与阳”。易学的阴阳之道,即为对立统一规律,这一观念来自上古时代的生殖崇拜及对男女

爱情媾精过程的体验。我国的远古文化与其他国家的远古文化一样,曾有过崇拜生殖神的风俗。这种生殖崇拜对历史和文化的产生产生了深远的影响。比如我国重视子孙繁衍、家族兴旺,以多子多孙为福,并有“不孝有三,无后为大”的说法,也是人口众多的原因之一。

现代作家郭沫若认为,易卦的阴阳和阳爻是男女生殖器的象征,这是有一定道理的。上古贤哲之士在男女性爱的过程中,体验阴阳属性的规范,选取判阴判阳的标准,研究阴阳变化的规律。诸如阳圆阴方、阳泄阴收、阳能阴体、阳刚阴柔;阴阳对峙、阴阳交感、阴阳和合、阴阳互根等,都得益于男女性爱媾精的体验。八卦的卦象也以此作为认识的方法,即以乾坤为对立统一,通过阴阳相交而生出三男三女(三阳三阴)六卦。

《周易》记载:“有天地,然后有万物;有万物,然后有男女;有男女,然后有夫妇;有夫妇,然后有君臣;有君臣,然后有上下;有上下,然后礼义有所措。夫妇之道,不可不久也,故受之以《恒》。”由此可见,阴阳是易学的重要思维工具。

阴阳学说的逻辑思维是通过

阴阳象数理统一的思维方法实现的。

象是自然界客观存在的各种现象;数即奇数、偶数、阳道奇、阴道偶;理为万物因阴阳体性不同而产生的对立统一关系之理。万事万物无非阴阳两类,而阴阳的矛盾斗争和运动变化是自然界的普遍规律,在对立的同时又统一。《周易》的哲学倾向是强调对立面的协调与和谐,易学的思想体系就建立在“阴阳合德”的基础之上。

中医学理论体系的核心

阴阳本于《周易》,《周易》成书的时期,恰是中医学理论体系形成的时期。中医学吸收、发展了《周易》中朴素的唯物辩证的阴阳思想,并用五行代表万物的属性与联系,由此建立起中医学的完整理论体系。因此,阴阳五行是中医学理论体系的核心。

《黄帝内经》写道:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。”用现代的语言解释就是阴阳是自然界对立统一的基本法则,一切事物只能遵循这个法则,而不能违背它;一切事物的变化,都是依据这个法则而发生,一切生成毁灭,也是由这个法

小儿厌食症如何调理

黄艳波

调理方法

首先,调理脾胃。中医认为,厌食可能是由于脾胃功能失调造成的。脾胃是人体消化和吸收营养物质的关键器官;如果脾胃功能失调,就会导致食欲不振,进而出现厌食症状。因此,中医调理小儿厌食症的首要措施是调理脾胃。

中医调理脾胃,可以采用中药治疗和食疗相结合的方法。中药治疗包括使用一些具有健脾、开胃功效的中药材,如枸杞子、白术等。这些中药能够刺激胃液分泌,增加消化酶的活性,增强食欲。此外,参补类的中药,如党参、黄精等,也被广泛应用于治疗小儿厌食症,它们能够提高患儿的免疫力,增强患儿的食欲。

其次,与中药治疗相辅相成的是食疗。食疗是中医养生的重要方法之一,合理饮食可以帮助患儿调理脾胃功能,增强食欲。中医提倡“五谷杂粮,粗细搭配”,即吃一些谷类食物(如米饭、面食等)的同时,应搭配一些杂粮(如糙米等)。

此外,患儿应少食多餐,不能暴饮暴食,每次进食量要适中。中医学理论认为,患儿吃过多或过热的食物,都不利于脾胃的消化和吸收。

再次,中医还注重平衡人体的阴阳气血。中医认为,阴阳气血的失衡,也可能导致小儿厌食症。因此,在中医治疗过程中,医生还会根据患儿的具体情况,给患儿调补阴阳气血。例如,如果患儿伴有面色苍白、乏力等气血虚弱的症状,可以使用补血益气的中药治疗,如黄芪、当归等。

最后,中医治疗小儿厌食症,还特别注重调节情志。中医认为,情绪不稳定、焦虑、抑郁等不良情绪会对脾胃功能产生负面影响,从而导致厌食。因此,在中医治疗过程中,医生会建议家长采取一些方法来缓解患儿的不良情绪,如适度运动、听音乐、与小朋友一起玩耍等。

总之,采取调理脾胃、食疗、平衡阴阳气血、调节情志等措施,可以有效增强患儿的食欲,改善厌食症状。然而,中医治疗小儿厌食症,需要个性化的诊断和治疗,家长要听从专业医生的建议。需要注意的是,家长应该保持足够的耐心,给予患儿关心和支持,只有积极配合中医治疗,才能促进患儿尽快康复。

(作者供职于河南省安阳市内黄县妇幼保健院儿科)

怎样预防肥胖症

刘太霞

肥胖症是一种常见的慢性疾病,发病原因与我们的生活方式密切相关。那么,如何预防肥胖症呢?

合理饮食

控制总热量的摄入量 摄入的总热量超过了身体的需求,是肥胖症的主要发病原因之一。因此,预防肥胖症的首要任务是保持热量摄入量与身体需求的平衡。笔者建议,每天总热量的摄入量不应超过身体基本营养需求。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维可以使人们增加饱腹感,以免摄入过多的热量。食物中的膳食纤维含量越高,饱腹感就越强。富含膳食纤维的食物包括全谷物类食物、蔬菜、水果和豆制品等。

减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入量 高糖、高脂肪和高盐食物是导致肥胖症的主要因素之一。因此,人们想要预防肥胖症,应尽量减少这些食物的摄入量。人们可以选择低糖、低脂肪、高纤维的食物,如瘦肉、鱼、蔬菜和水果等。

定时进食 定时进食有助于维持血糖稳定。人们应避免过度饥饿或过饱,避免在睡前2小时~3小时

进食,以免脂肪储存和睡眠质量下降。

控制进食量 每餐应控制进食量,避免过量进食。人们可以使用小碗、小盘控制进食量,避免过量进食;同时,每餐应保证摄入足够的蛋白质、膳食纤维和维生素等。

适度运动

坚持有氧运动 有氧运动可以帮助人们消耗热量,增强心肺功能,提高身体代谢率。慢跑、游泳、骑自行车等,都是很好的有氧运动方式。人们应每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,预防肥胖症。

进行力量训练 力量训练可以帮助人们增加肌肉质量,提高基础代谢率。力量训练不仅可以帮助人们预防肥胖症,还有助于塑造体形。常见的力量训练方式包括举重、俯卧撑、仰卧起坐等。

养成良好的生活习惯

保证充足的睡眠 睡眠不足可能导致人体激素分泌失衡,增加食欲。因此,保证充足的睡眠对预防肥胖症非常重要。成年人每天应保证7小时~9小时的睡眠时间。

避免精神压力过大 精神压力过大可能导致人体内分泌失调,增加食欲。因此,学会自我放松,减轻精神压力,对预防肥胖症非常重要。人们可以选择冥想、瑜伽、深呼吸等方式来减轻精神压力。

保持心理健康

积极面对生活 积极面对生活,可以帮助人们减轻压力和焦虑,有助于预防肥胖症。人们可以选择社交活动、运动等方式来放松心情,享受生活。

寻求医生的帮助 如果感到自己无法应对肥胖问题或情绪问题,人们可以寻求医生的帮助。心理咨询师或心理医生可以提供有效的支持和指导,帮助人们应对生活中的挑战和困难。

总之,预防肥胖症,需要我们在饮食、运动和生活习惯等多个方面进行调整。坚持合理饮食、适度运动,保证充足的睡眠,保持心理健康,可以有效预防肥胖症。只有这样,我们才能保持健康的体重和良好的心理状态,迎接美好的生活。

(作者供职于日照市中心医院儿童保健科)

养生食谱

心烦失眠——百合南瓜粥

王娅丽

材料:百合20克,南瓜20克,大米90克。做法:将大米用清水浸泡30分钟,百合提前泡发,南瓜洗净、去皮、去籽,切成块;锅中加适量清水,放入大米、南瓜,煮成粥后再放入百合,煮至粥浓稠、百合熟透即可。功效:清火润肺、养心安神、润肠通便。

改善眼疲劳——黑豆核桃粉

陈晓燕

材料:黑豆、核桃仁各200克,牛奶、蜂蜜适量。做法:黑豆炒熟后磨成粉,核桃仁炒微焦后捣成泥状,各取1勺,冲入煮沸的牛奶中,最后加入蜂蜜搅匀即可。功效:改善眼疲劳。

滋阴润燥——猪肉萝卜汆丸子

张子昕

材料:猪肉馅、萝卜、麦门冬、酱油、白糖、花椒、葱、姜、胡椒粉,盐适量。做法:萝卜洗净,切成丝;猪肉馅加入花椒水、酱油、白糖、盐调味;起锅烧油,放入葱、姜、花椒煸香,放入萝卜丝,翻炒均匀后与猪肉馅混合均匀;汤锅中加入适量清水和麦门冬,大火煮沸后将肉馅捏成丸子下锅,丸子熟后加入胡椒粉、盐即可。功效:滋阴润燥、润肠通便。

滋阴补肾——枸杞子石斛代茶饮

李萍

材料:枸杞子5克,石斛3克~4克。做法:将枸杞子、石斛用200毫升开水冲泡饮用。功效:滋阴补肾,适合经常熬夜或工作压力较大的人群服用。

暖胃补身——大枣木耳瘦肉汤

黄泽春

材料:猪瘦肉200克,木耳30克,大枣3颗,盐、香菜适量。做法:木耳泡发、洗净,大枣洗净、去核;猪瘦肉洗净,切成片,用盐腌10分钟;将木耳、大枣放入锅内,加入适量清水,小火煲20分钟后,放入肉片煲熟;最后加入盐、香菜即可。功效:润燥养血、滋阴补阳。

健脾益胃——莲子炖猪肚

张起群

材料:鲜猪肚1个,去芯莲子30克,盐、姜丝、葱丝适量。做法:将去芯莲子泡发,鲜猪肚内外洗净,焯水后捞出,切成条备用;锅内加适量清水,放入猪肚、莲子、葱丝、姜丝,大火煮沸后转小火炖约2小时,最后加入盐调味即可。功效:健脾益胃、止渴消积。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌 投稿邮箱:258504310@qq.com 邮编:450046

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

本版药方需要在专业医生指导下使用