

基层适宜技术

乳腺结节的诊断与治疗

□张智民 苏 晨 赵晨莹

蜂蜇伤的急救处理

蜂蜇伤一般是指黄蜂、蜜蜂、马蜂、胡蜂等蜇伤。蜂毒的成分为多种酶、多肽类、非酶类蛋白质、氨基酸和生物碱(如组胺)的混合物,根据种类不同,可以是碱性或酸性。

轻度蜇伤:一般仅表现为蜇伤局部红肿、疼痛、瘙痒,少数患者出现水泡或皮肤坏死。一般数小时后症状可自行消失。

重度蜇伤:严重者可迅速出现全身中毒症状,如发热、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安,甚至肌肉痉挛、昏迷、休克、肺水肿及急性肾衰竭,最终可能因心脏、呼吸麻痹而死亡。

蜂毒过敏:部分对蜂毒过敏的患者,在蜇伤后可立即出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘,甚至支气管痉挛。严重者可因过敏性休克、窒息而死亡。

创伤处理:用冰块冰敷或用毛巾冷敷,可减轻红肿症状。若被蜇者感到口渴,可以喝清凉的饮料或凉开水,但不能食用含酒精的食物或饮品,因为酒精会加速血液循环,使毒性扩散更快,危险性更高,有时还可能引起心脏骤停。

特殊情况处理:若被蜂群严重蜇伤或者被蜇者对蜂毒过敏,成人应立即皮下注射1:1000肾上腺素0.3毫升~0.5毫升,还可以选用氢化可的松或地塞米松进行静脉滴注,并酌情口服或肌肉注射抗组胺药物。

转诊注意事项

一旦出现重度蜂蜇伤或蜂毒过敏情况,要尽快将患者送往医院抢救。患者在转运过程中,应注意对休克、血红蛋白尿、急性肾衰竭以及呼吸、循环衰竭的监测及对症处理。途中还需要密切观察患者的呼吸、血压、脉搏(或心率)、意识状况、尿量,保持呼吸道通畅,注意保暖。

被蜂蜇伤后,快速采取正确的急救措施,能够有效缓解症状、降低风险。同时,做好预防工作,能够有效降低蜂蜇伤的发生概率。

(河南省卫生健康委基层卫生处供稿)

现场急救措施

拔出蜂针:用镊子或其他工具轻压蜂针附近部位,将皮肤稍微下压,使蜂针露出较长部分,然后用镊子将其夹出。若在野外找不到镊子,也可用指甲剪小心取出蜂针。取下蜂针后,应先挤出毒血,再用肥皂和清水冲洗伤口,必要时可用尿液冲洗。

中和毒液:蜜蜂的毒液呈酸性,被蜜蜂蜇伤后,可迅速在伤处外敷弱碱液以中和毒素。黄蜂的蜂毒为碱性,因此可在蜇伤部位用醋酸水或食醋等酸性液体涂抹,来中和毒液。若身边没

有酸性液体,也可用柠檬、橙子、橘子等酸性水果汁涂抹。无论被何种蜂蜇伤,都可使用中药马齿苋、夏枯草、野菊花中的任何一种,捣烂后敷于患处。

初步判断

蜂蜇伤一般是指黄蜂、蜜蜂、马蜂、胡蜂等蜇伤。蜂毒的成分为多种酶、多肽类、非酶类蛋白质、氨基酸和生物碱(如组胺)的混合物,根据种类不同,可以是碱性或酸性。

轻度蜇伤:一般仅表现为蜇伤局部红肿、疼痛、瘙痒,少数患者出现水泡或皮肤坏死。一般数小时后症状可自行消失。

重度蜇伤:严重者可迅速出现全身中毒症状,如发热、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安,甚至肌肉痉挛、昏迷、休克、肺水肿及急性肾衰竭,最终可能因心脏、呼吸麻痹而死亡。

蜂毒过敏:部分对蜂毒过敏的患者,在蜇伤后可立即出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘,甚至支气管痉挛。严重者可因过敏性休克、窒息而死亡。

有过敏反应,要尽快将患者送往医院抢救。患者在转运过程中,应注意对休克、血红蛋白尿、急性肾衰竭以及呼吸、循环衰竭的监测及对症处理。途中还需要密切观察患者的呼吸、血压、脉搏(或心率)、意识状况、尿量,保持呼吸道通畅,注意保暖。

被蜂蜇伤后,快速采取正确的急救措施,能够有效缓解症状、降低风险。同时,做好预防工作,能够有效降低蜂蜇伤的发生概率。

每周练

(抗动脉粥样硬化药、利尿药、抗高血压药)

一、下列他汀类药物描述错误的是

A.通过抑制 HMC-CoA(对羟甲基戊二酰辅酶A)还原酶而发挥作用

B.对 LDL-C(低密度脂蛋白)减低作用不明显

C.可抑制血管内皮的功能

D.有抑制血小板聚集的作用

E.可以抑制血管平滑肌细胞的增殖和迁移

二、洛伐他汀的作用是

A.主要影响胆固醇合成

B.主要影响胆固醇吸收

C.影响脂蛋白合成、转运及分解

D.主要影响甘油三酯合成

E.主要影响胆固醇排泄

三、可引起肌酸磷酸激酶升高和肌肉触痛的药物是

A.苯氧酸类

B.多不饱和脂肪酸类

C.胆汁酸结合树脂

D.HMG-CoA 还原酶抑制剂

E.抗氧化剂

四、患者为女性,70岁,患有冠心病、高血压病,近1个月用药方案调整为阿司匹林、比索洛尔、辛伐他汀、二甲双胍。患者最近双下肢无力及疼痛,双侧足背动脉搏动一致,血清肌酸磷酸激酶 2200U/L(单位/升),cTn(心肌肌钙蛋白)10.01ng/ml(纳克/毫升)、血肌酐 368μmol/L(微摩尔/升)。出现双下肢无力及疼痛的最可能原因是

A.糖尿病足

B.主动脉夹层

C.间歇性跛行

D.横纹肌溶解

E.腰椎间盘突出症

五、利尿药初期降压机制可能是

A.降低血管对缩血管剂的反应性

B.增加血管对扩血管剂的反应性

C.降低动脉壁细胞的Na(钠)+含量

D.排钠利尿,降低胞外液及血容量

E.诱导动脉壁产生扩张血管物质

六、患隐性糖尿病的高血压病患者,不宜选用

A.利血平

B.氢氯噻嗪

C.硝普钠

D.卡托普利

E.硝苯地平

七、治疗高血压病伴房室传导阻滞的患者不宜使用的药是

A.钙离子拮抗剂

B.血管紧张素转换酶抑制剂

C.袢利尿剂

D.β受体阻滞剂

E.α受体阻滞剂

八、通过抑制血管紧张素转化酶活性降低血压的药物是

A.普萘洛尔

B.可乐定

C.利血平

D.哌唑嗪

E.卡托普利

九、合并糖尿病肾病的高血压病患者治疗应首选

A.血管紧张素转换酶抑制剂

B.α受体阻滞剂

C.钙通道阻滞剂

D.β受体阻滞剂

E.利尿剂

十、患者为男性,54岁,有糖尿病病史,血压为22/13.6千帕,最好选用下列哪种降压药物

A.氢氯噻嗪

B.可乐定

C.氯沙坦

D.硝苯地平

E.利血平

十一、能抑制尿液的稀释和浓缩过程,并具有强大利尿作用的药物是

A.呋塞米

B.氢氯噻嗪

C.高渗葡萄糖

D.山梨醇

E.甘露醇

十二、氨苯蝶啶的作用特点是

A.产生低氯碱血症

B.具有抗醛固酮作用

C.产生高血糖反应

D.产生高血钾症

E.产生低血钠症

本期答案			
一、B	二、A	三、D	四、D
五、D	六、B	七、D	八、E
九、A	十、C	十一、A	十二、D

乳房的生理特点

乳房由皮肤、纤维组织、脂肪组织和乳腺构成。乳房表面中央有乳头。乳头周围色泽较深的环形区称为乳晕。乳腺有15个~20个乳腺叶,每个乳腺叶再分成多个乳腺小叶,乳腺小叶由小乳管和腺泡组成。每个乳腺叶有单独的导管(即输乳管)。输乳管有15根~20根,以乳头为中心呈放射状排列,汇集于乳晕,开口处在乳头称为输乳孔。输乳管在乳头处较狭窄,后膨大为壶腹,称为输乳管窦。

乳腺是许多内分泌腺的靶器官,生理活动受腺垂体、肾上腺皮质、卵巢等分泌的激素影响。在不同年龄阶段,乳腺的生理状态在各种激素影响下表现不同:在青春期,女性乳房开始发育;在妊娠期和哺乳期,有分泌活动;在妊娠末期,乳腺开始分泌少量乳汁;胎儿娩出后,乳腺分泌的乳汁量随婴儿长大而增多;哺乳停止后,乳房内腺体萎缩、变小。

发病机理及诊治

发病因素与形成机制 乳腺结节的发病因素与形成机制相当复杂,涉及遗传因素、激素水平、环境因素和生活方式等多个方面。深入了解乳腺结节的发病因素与机制,对制定有效的预防策略至关重要。

遗传因素:部分乳腺癌的形成与遗传有关,如乳腺癌1号基因(BRCA1)和乳腺癌2号基因(BRCA2)的突变增加了乳腺癌的风险。

激素影响:女性的激素水平,特别是雌激素和孕激素的长期影响,是形成乳腺结节的重要因素。外源性雌激素的刺激和精神压力加大,与乳腺结节密切相关。长期服用含雌激素的保健品、避孕药等,或由于卵巢发育不健全、月经不调、甲状腺疾病及肝功能障碍等导致内分泌平衡失调,雌激素分泌量相对增多,进而诱发乳腺疾病。

生活方式因素:不良的生活习惯,如常年熬夜、缺乏锻炼等。饮食结构不合理,如高脂、高能量饮食导致脂肪摄入过多,饮酒和吸烟等,都有可能增加乳腺结节的风险。

环境暴露:一些环境因素,如辐射和某些化学物质的暴露,也与乳腺结节的形成有关。

乳腺疾病是源于乳腺腺体、脂肪、淋巴管、乳头等乳腺相关组织的疾病,包括乳腺炎、乳腺纤维腺瘤、乳腺纤维囊性病变、乳腺恶性肿瘤、先天发育异常及男性乳腺发育等。其中,临床常见乳腺纤维瘤、乳腺纤维腺瘤、乳腺导管内乳头状瘤等。而我们所说的乳腺结节并不是某种特定的疾病,是在做辅助检查时发现的不明“阴影”肿块。许多乳腺的病变都可能表

现为“结节”。比如,乳腺增生、乳腺炎、乳腺良性肿瘤、乳腺癌等。

哪些人容易得乳腺结节 年龄在30岁~60岁的女性,内分泌功能容易发生紊乱,诱发乳腺结节;具有乳腺癌家族史的女性,风险较高;哺乳期初产妇,可因乳汁淤积等形成乳腺结节;日常喜食高糖、高脂肪食物的女性,可因脂肪代谢紊乱而发生乳腺结节;体重超重的女性,风险较高;工作或生活压力巨大,长期情绪不佳的女性,风险较高。

临床表现与诊断

乳腺结节是乳腺疾病患者较为普遍的临床表现。大多数乳腺结节是良性的,少数会癌变;尽早诊断,排除恶性,对治疗和预后非常有帮助。

症状体征

乳房疼痛:常表现为乳房胀痛或针刺样疼痛,疼痛范围是一侧或双侧乳房,但往往一侧偏重。严重者疼痛拒按,甚至影响日常生活和工作。部分患者乳房疼痛还会放射到同侧腋窝或者肩背部。乳房疼痛通常在月经前几天出现或者加重,月经过后疼痛明显减轻或者消失。乳房疼痛也会受情绪变化、劳累等因素影响。这种与月经周期及情绪波动有关的乳房疼痛,是乳腺增生症的典型表现。

乳房肿块:一侧或双侧乳房内常可摸到多个肿块,肿块的形状有片块状、结节状、条索状,大小不一,常常有触痛感,多见于乳房外上部分。肿块大小、质地经常随月经周期而发生变化:一般月经前肿块增大,质地比较硬;月经过后肿块缩小,质地有韧性而不硬。

月经失调:患有乳腺增生症的患者可伴有月经提前或月经延后,月经量少、色淡,或伴有痛经。情绪改变:患者常感觉情绪不畅,心烦易怒,或抑郁、胸闷、喜欢叹息。患者常在生气、精神紧张或者劳累后症状加重。

乳头溢液:极少数患者会出现乳头自发性或经挤压后流出液体,颜色多为淡黄色或乳白色;如果出现血性 or 咖啡色液体时,要高度关注。

其他症状:部分患者会伴有失眠多梦、口苦、胸闷闷、常叹息、食欲差、便秘等症状。

临床检查

视诊和触诊:了解肿块的大小、质地、边界、活动度等,有助于初步判断乳腺疾病的类型,最好在月经干净后的一周之内进行检查,一般采用平卧姿势。检查重点包括以下几点:

1. 双侧乳房的大小、形状是否对称,有无肿块突出或静脉扩张,两侧乳头是否在同一水平。

2. 乳头位置有无回缩、内陷或抬高;乳头抬高,通常是良性乳

腺结节的表现;乳头内陷,说明恶性可能性较大。

3. 观察乳房有无局限性的隆起或凹陷,皮肤有无红肿、破溃、“橘皮样”改变、酒窝征、静脉怒张等。

发现肿块后,触诊应注意肿块位置、大小、硬度,表面是否光滑,边界是否清楚,以及活动度。

具体触诊手法:轻轻捻起肿块表面皮肤,明确肿块是否与皮肤粘连。良性肿瘤的边界一般比较清楚,活动度大。恶性肿瘤的边界不清,质地硬,表面不光滑,活动度小,可与表面皮肤粘连。肿块较大者,还应检查肿块与深部组织的关系。应患者两手叉腰,使胸肌保持紧张状态,若肿块活动度受限,表示肿瘤侵入组织较深。轻挤乳头,若有溢液,依次挤压乳晕四周,明确并标记溢液来自哪一乳管。

腋淋巴结检查:采用端坐位。医生面对患者,以右手扪其左腋窝,左手扪其右腋窝。先让患者上肢外展,医生将手伸入其腋顶部,手指掌面压向患者胸壁,让患者放松上肢,搁置在检查者的前臂上,用轻柔的动作自腋顶部从上而下扪查腋顶部淋巴结,而后将手指掌面转向腋窝前壁,对扪查胸大肌深层淋巴结。医生站立于患者背后,扪查背阔肌前内侧淋巴结。最后是检查锁骨下及锁骨上淋巴结。

当发现有肿大的淋巴结时,应注意其大小、质地、有无压痛、有无融合及活动度。

乳腺自查:

1. 双臂垂放在身体两侧(高举过头),观察双乳有无差异,皮肤是否光滑匀称,有无凹凸变化,有无颜色异常;观察乳头有无内陷,双侧乳头是否对称且处于同一水平线。

2. 将左手放在脑后,右手中间3根手指并拢,触摸左侧乳房,以乳头为中心,慢慢由内往外顺时针方向移动,注意有无硬块或颗粒,挤压乳头,看有无分泌物出现。左右手交替检查。

3. 将枕头垫在背部并平躺,左手放在脑后,以右手触摸左乳房,依环状方式循序渐进,包括腋下及乳房上,做完一侧后更换另一侧检查,注意有无腋窝淋巴结肿大。

影像学检查:如乳腺超声检查、钼靶X线检查、磁共振成像(MRI)检查等,有助于判断结节的性质。

影像学检查不受乳腺密度影响,可以有效分辨出囊性病灶和实性病灶。多普勒超声检查和弹性超声检查可以提供有价值的病灶血供和硬度信息。超声检查可显示乳腺的各层结构、肿块的形态及其质地。良性肿瘤呈均匀实质改变,而恶性肿瘤的形态不规则、回声不均匀。

乳腺超声检查对于肿块直径在1厘米以下时鉴别效果较差。

乳腺X线检查(常用的是乳腺钼靶检查):适用于观察软组织的结构,有助于观察乳腺结节的形态、边界及钙化情况,对细小钙化灶较为敏感。该检查可以作为乳腺癌高发人群的普查项目,帮助人们发现早期病变。乳腺癌的X线表现为密度增高的肿块影,边界不规则,或呈毛刺征。

病理检查:对可疑结节进行穿刺活检或手术切除后的病理学检查,以明确良恶性诊断。

目前,常见的病理检查有空芯针穿刺活检、真空辅助乳腺旋切活检、细针抽吸活检。前两种病理诊断确诊率可达90%~97%;细针抽吸活检的病理诊断确诊率为70%~90%。

具体触诊手法

□王济川

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

则、回声不均匀。

乳腺超声检查对于肿块直径在1厘米以下时鉴别效果较差。

乳腺X线检查(常用的是乳腺钼靶检查):适用于观察软组织的结构,有助于观察乳腺结节的形态、边界及钙化情况,对细小钙化灶较为敏感。该检查可以作为乳腺癌高发人群的普查项目,帮助人们发现早期病变。乳腺癌的X线表现为密度增高的肿块影,边界不规则,或呈毛刺征。

病理检查:对可疑结节进行穿刺活检或手术切除后的病理学检查,以明确良恶性诊断。

目前,常见的病理检查有空芯针穿刺活检、真空辅助乳腺旋切活检、细针抽吸活检。前两种病理诊断确诊率可达90%~97%;细针抽吸活检的病理诊断确诊率为70%~90%。

对于不可触及的病灶,可在钼靶或B超引导下进行检查。

报告解读

对于普通受检者来说,判断乳腺结节的良恶性倾向,一是根据乳腺结节超声图像的诊断特征进行区分,二是根据超声报告单上的乳腺影像报告数据系统(BI-RADS)分级标识来判断。BI-RADS是国际乳腺影像学的一个诊断标准(引文后面的数字代表性倾向,数值越大,恶性结节可能性越大)。

1. 超声图像特征。

2. BI-RADS分级:

BI-RADS-0类:指现有影像未能完全评估,需要其他影像学检查进一步评估或既往检查比较。

BI-RADS-1类:阴性,无异常表现,坚持常规体检(每年1次)。

BI-RADS-2类:良性病变,包括单纯囊肿、积乳囊肿、乳房内移植瘤、稳定的术后改变、随访后无变化的纤维腺瘤等,建议定期随访(6个月~1年1次)。

BI-RADS-3类:良性的可能性较大,包括边缘光滑、成圆形或椭圆形、横径大于高径的实性肿块,很可能是纤维腺瘤;还包括触诊阴性的复杂囊肿和簇状微囊肿,建议短期随访(3个月~6个月1次),2年随访无变化者可降为2类。

BI-RADS-4类:

4A:低度可疑恶性。在获得良性的病理学检查或细胞学检查结果后,应进行6个月或常规随访。

4B:中度可能恶性病灶,需要综合影像学检查与病理学检查结果。部分界限不清的纤维腺瘤和脂肪坏死患者需要随访,但乳头状瘤则可能需要进一步病理学检查才能明确诊断。

4C:恶性的可能性较大,但不像5类那样具有典型的恶性表现。

BI-RADS-5类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-6类:确诊为恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-7类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-8类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-9类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-10类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-11类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-12类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-13类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-14类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-15类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-16类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-17类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-18类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-19类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

BI-RADS-20类:高度提示恶性,应尽快进行手术切除。

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而生发,肝火容易旺盛,此时养生,主要是调肝养肺。

春分节气养生建议

起居养生:春分时节,要注意保持室内空气流通,经常开窗通风,以减少细菌和病毒的滋生。同时,要注意保持充足的睡眠,早睡早起,避免熬夜。

饮食养生:春分时节,饮食保持清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免食用油腻、辛辣的食物。

运动养生:春分时节,天气逐渐转暖,可以适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力;但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

情志养生:春分时节,要注意保持心情愉悦,避免情绪波动过大,可以听一些舒缓情绪的音乐来调节。

注意保暖:春分时节,气温波动较大,要注意及时增减衣物,避

春分节气养生食谱

春分时节,调肝养肺、健脾和胃是养生重点。春季养生食谱,包括时令小炒、养生汤粥和解郁茶。其中,清炒马齿苋能清热解暑,山药炒莴笋可健脾补肺,炒扁豆煲凤爪能利水化湿。此外,还有多款汤品和茶饮,如淮山扁豆鲫鱼汤和解郁茶,可调理肝火引起的睡眠问题。

清炒马齿苋

食材:马齿苋、菜籽油、盐、姜、大蒜、香油。

做法:将马齿苋洗净,切段,在锅内焯水后捞起沥干水分,蒜、

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

春分节气话养生

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而生发,肝火容易旺盛,此时养生,主要是调肝养肺。

春分节气养生建议

起居养生:春分时节,要注意保持室内空气流通,经常开窗通风,以减少细菌和病毒的滋生。同时,要注意保持充足的睡眠,早睡早起,避免熬夜。

饮食养生:春分时节,饮食保持清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免食用油腻、辛辣的食物。

运动养生:春分时节,天气逐渐转暖,可以适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力;但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

情志养生:春分时节,要注意保持心情愉悦,避免情绪波动过大,可以听一些舒缓情绪的音乐来调节。

注意保暖:春分时节,气温波动较大,要注意及时增减衣物,避

春分节气养生食谱

春分时节,调肝养肺、健脾和胃是养生重点。春季养生食谱,包括时令小炒、养生汤粥和解郁茶。其中,清炒马齿苋能清热解暑,山药炒莴笋可健脾补肺,炒扁豆煲凤爪能利水化湿。此外,还有多款汤品和茶饮,如淮山扁豆鲫鱼汤和解郁茶,可调理肝火引起的睡眠问题。

清炒马齿苋

食材:马齿苋、菜籽油、盐、姜、大蒜、香油。

做法:将马齿苋洗净,切段,在锅内焯水后捞起沥干水分,蒜、

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

春分节气话养生

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而生发,肝火容易旺盛,此时养生,主要是调肝养肺。

春分节气养生建议

起居养生:春分时节,要注意保持室内空气流通,经常开窗通风,以减少细菌和病毒的滋生。同时,要注意保持充足的睡眠,早睡早起,避免熬夜。

饮食养生:春分时节,饮食保持清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免食用油腻、辛辣的食物。

运动养生:春分时节,天气逐渐转暖,可以适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力;但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

情志养生:春分时节,要注意保持心情愉悦,避免情绪波动过大,可以听一些舒缓情绪的音乐来调节。

注意保暖:春分时节,气温波动较大,要注意及时增减衣物,避

春分节气养生食谱

春分时节,调肝养肺、健脾和胃是养生重点。春季养生食谱,包括时令小炒、养生汤粥和解郁茶。其中,清炒马齿苋能清热解暑,山药炒莴笋可健脾补肺,炒扁豆煲凤爪能利水化湿。此外,还有多款汤品和茶饮,如淮山扁豆鲫鱼汤和解郁茶,可调理肝火引起的睡眠问题。

清炒马齿苋

食材:马齿苋、菜籽油、盐、姜、大蒜、香油。

做法:将马齿苋洗净,切段,在锅内焯水后捞起沥干水分,蒜、

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

春分节气话养生

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而生发,肝火容易旺盛,此时养生,主要是调肝养肺。

春分节气养生建议

起居养生:春分时节,要注意保持室内空气流通,经常开窗通风,以减少细菌和病毒的滋生。同时,要注意保持充足的睡眠,早睡早起,避免熬夜。

饮食养生:春分时节,饮食保持清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免食用油腻、辛辣的食物。

运动养生:春分时节,天气逐渐转暖,可以适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力;但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

情志养生:春分时节,要注意保持心情愉悦,避免情绪波动过大,可以听一些舒缓情绪的音乐来调节。

注意保暖:春分时节,气温波动较大,要注意及时增减衣物,避

春分节气养生食谱

春分时节,调肝养肺、健脾和胃是养生重点。春季养生食谱,包括时令小炒、养生汤粥和解郁茶。其中,清炒马齿苋能清热解暑,山药炒莴笋可健脾补肺,炒扁豆煲凤爪能利水化湿。此外,还有多款汤品和茶饮,如淮山扁豆鲫鱼汤和解郁茶,可调理肝火引起的睡眠问题。

清炒马齿苋

食材:马齿苋、菜籽油、盐、姜、大蒜、香油。

做法:将马齿苋洗净,切段,在锅内焯水后捞起沥干水分,蒜、

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

春分节气话养生

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而生发,肝火容易旺盛,此时养生,主要是调肝养肺。

春分节气养生建议

起居养生:春分时节,要注意保持室内空气流通,经常开窗通风,以减少细菌和病毒的滋生。同时,要注意保持充足的睡眠,早睡早起,避免熬夜。

饮食养生:春分时节,饮食保持清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,避免食用油腻、辛辣的食物。

运动养生:春分时节,天气逐渐转暖,可以适当增加运动量,以增强体质,提高免疫力;但要注意避免过度运动,以免损伤身体。

情志养生:春分时节,要注意保持心情愉悦,避免情绪波动过大,可以听一些舒缓情绪的音乐来调节。

注意保暖:春分时节,气温波动较大,要注意及时增减衣物,避

春分节气养生食谱

春分时节,调肝养肺、健脾和胃是养生重点。春季养生食谱,包括时令小炒、养生汤粥和解郁茶。其中,清炒马齿苋能清热解暑,山药炒莴笋可健脾补肺,炒扁豆煲凤爪能利水化湿。此外,还有多款汤品和茶饮,如淮山扁豆鲫鱼汤和解郁茶,可调理肝火引起的睡眠问题。

清炒马齿苋

食材:马齿苋、菜籽油、盐、姜、大蒜、香油。

做法:将马齿苋洗净,切段,在锅内焯水后捞起沥干水分,蒜、

姜切丝。在锅内放入食用油,油热后放入姜、蒜丝炒香,放入马齿苋,加盐翻炒均匀,淋上香油,出锅装盘即可食用。

功效:清热解暑、利水祛湿、散血凉血。

适用于目翳,心血管疾病,肾炎水肿,热毒泻痢,便血(如痔疮出血)等人群食用。

山药炒芦笋

食材:山药,莴笋,葱、蒜适量,食用油、盐。

做法:将山药和莴笋切作片状,山药片放在盐水中浸泡。锅内倒油,将葱、蒜炒香,先放莴笋片炒,稍后再放滤过水的山药片,放入盐,加少许水盖上锅盖煮2分钟,最后放入鸡精调味,出锅即可食用。

功效:清热祛湿、健脾补肺。

炒扁豆煲凤爪

食材:炒扁豆150克,鸡爪500克,猪瘦肉100克、姜若干。

做法:将炒扁豆、鸡爪、猪肉洗净后,放进锅内,加清水2500毫升煮沸,改文火煮2小时,放入盐,即可食用。

功效:利水化湿、健脾胃气。

淮山药扁豆鲤鱼汤

食材:白扁豆30克,淮山药

春分节气话养生

春分,是二十四节气中的第四个节气,此时昼夜平分,寒暑平衡。春分之后,日照时间增长,寒气逐渐消退。

春分之时,天气干燥,气温变化不定,致敏物质增多,肺部易受外邪侵袭。另外,肝气旺盛而