



养生观点

“健康出汗”有益身心

酷暑已去,“秋老虎”随即到来,虽然天气凉爽不少,但有些老年人却仍然为“汗”所困。其实,8月正是通过适量排汗将病邪排出体外的最好时机。排汗不仅可以促进代谢,还可以扩张毛细血管,加速血液循环,增强血管壁弹性,缓解血管压力。但如何出一身健康的汗,无疑也是一门学问。

“汗法”由来已久

专家表示,通过发汗以祛邪外出解除表证的治疗方法称汗法,也称解表法,可使腠理(即皮肤毛孔)开、气血流畅、营卫调和,以解除肌表的邪气。汗法是古代医家在观察热病的过程中,见到汗出之后,高热即退而总结出来的。其主要适用于外感表证,或虽汗出而寒不解的表证等。

老人经常吹空调,容易感染风寒,出现身痛、怕冷、鼻塞流涕等症状时,就需要以适度发汗的

方式来振奋人体的阳气。通过汗液的排泄,风寒之邪很容易会随之排出体外,达到治疗的目的。专家解析,出汗虽有助治病养生,但也要注意切忌出汗过多。因“汗为心之液”,过度出汗不但会损伤到人体的“心阴”,还会导致阳气受损。

出汗要出“健康汗”

那么,老人如何才能健康出汗呢?专家认为,微微出汗是最好的出汗状态,通过运动、穴位贴敷、食疗等多种方法,可有助人体的代谢废物随汗液而排出。

最适合老人“出汗”的运动项目是游泳,能帮助人体排汗又不至于体温上升太过。其次是快步走、慢跑,或八段锦、五禽戏、太极拳等传统养生功法,以达到温和排汗的效果。

而在运动时间的选择上也有一定的讲究,8月适合运动的时

段分别是早上7至9点,以及下午5至6点。注意运动不能过于剧烈,以免过度消耗体力及阳气。

“三伏贴”是老百姓最熟悉的穴位贴敷疗法,是冬病夏治的一大特色。该疗法可以调节免疫、祛病强身,特别是对于一些顽固慢性的疾病能起到十分显著的治疗作用。但错过“三伏贴”的老人也不必紧张,因为穴位贴敷疗法其实一年四季皆可进行,只是贴敷的药物组成成分,跟三伏天期间的有所不同而已。

临床常用的穴位贴敷用药有归元散、健脾和胃散、双柏散、通络祛痛散。归元散具有补气滋阴、安神固精之功,适合气虚下陷、头晕、神疲乏力者,以及高血压、失眠患者使用;健脾和胃散具有健脾和胃、祛湿止泻之功,适合脾胃虚寒导致经常腹泻、胃口欠

佳者服用;双柏散具有活血化瘀、清热解毒、消肿止痛之功,适合疮疡初期,局部红肿热痛或包块成形而无溃瘍者等热证人群使用;通络祛痛散则能活血通络、散寒除湿、消肿止痛,多用于骨性关节炎属瘀血停滞、寒湿阻络证,症见关节刺痛或钝痛、关节僵硬屈伸不利的人群。具体的贴敷位置,需要专业医生结合患者病症加以判断。

专家提醒,老人在排汗后要注意及时补充水分,如口干日久无法通过喝水缓解的话,可尝试用食疗的方式来补充人体的“阴液”。专家建议,可准备沙参、玉竹、淮山各20克,瘦肉200克。药材冲洗干净后,将适量清水加入锅中,水煮开后,加入上述食材,先以武火煮10分钟,再以文火煮30分钟,加入食盐调味即可。

饮食物语

川芎煮蛋祛瘀止头痛

立秋过后,早晚天气渐渐转凉。如果有的老年朋友一早一晚忘记添衣,遇到冷风后再受热刺激,会引发严重头痛。笔者在这里为大家推荐一款偏方——川芎煮蛋。

方法:准备川芎10克,鸡蛋2枚。鸡蛋洗净外壳;川芎浸泡10分钟,洗净。锅置中火上,入水适量,放入鸡蛋煮至煮熟,捞出去壳。放入鸡蛋于锅内,加入川芎先用武火煮10分钟,再转小火煎煮30分钟即可。吃蛋饮汤,止痛效果显著。

专家点评:川芎味辛、性温,归肝、胆、心包经,其辛可散邪,温能通行,为血中气药,走而不守。《本草汇言》有云,川芎能上行头目,下调经水,中开郁结,又能去一切风,调一切气。因川芎擅长于祛风燥湿、行气开郁、活血散瘀、镇静止痛,常用于治疗风寒湿邪阻络、气血失和、瘀血阻滞的各种痛症,尤以治头痛为至要。而鸡蛋为补虚健脑之佳品,二者合用,补中有活血,故对血瘀所致的头痛治疗效果显著。

水果中的“鱼子酱”:手指柠檬

现在的水果可以说是五花八门,最近有一种新奇的水果成为“网红”——手指柠檬,它虽只有手指般大小,却打着水果中的“鱼子酱”的招牌,颜色也五彩斑斓,那么,这种水果究竟有哪些奇特之处呢?

其实,手指柠檬又称指橙,是一种较为少见的柑橘类植物。手指柠檬形似手指,果皮和果肉颜色像彩虹色一般,有红、黄、紫、绿、青、黑、褐等多种。但手指柠檬奇特之处在于它的果肉像是聚成一堆的鱼子酱,因此也博得“鱼子青柠”的美称。

那么,这五颜六色的手指柠檬究竟有什么过人的营养呢?专家表示,与其他柑橘类一样,手指柠檬富含有机酸、水溶性维生素,同时含有大量无机盐,如钾、钠等。这种水果究竟有哪些奇特之处呢?能促进食欲。但手指柠檬有别于其他柑橘类水果,它有着丰富多彩的颜色,不同颜色有不同的特点,代表其所含有的抗氧化物质有所不同,黑紫色的手指柠檬花青素较高;橙色的胡萝卜素较高;红色的番茄红素较高,所以它们的保健功效也有所区别。

紫薯煮后变蓝亦可正常食用

紫薯是很多人喜欢的养生食物,但最近网上却有一则消息称,市面上有些紫薯煮熟之后会变成蓝色,这种“蓝薯”是紫薯变质的表现,如果遇到这种情况就不能吃了。那么,这一说法究竟是否属实呢?

众所周知,紫薯中含有一种天然色素叫花青素,这是一种自然界广泛存在于植物中的水溶性天然色素,也是植物花瓣中的主要呈色物质,水果、蔬菜、花卉等五彩缤纷的颜色,大部分与之有关。这种花青素遇到碱性物质会变蓝,所以紫薯煮熟后

变蓝,并非紫薯里有非法添加或变质,而是紫薯中富含花青素。

我们在煮紫薯的时候,用的水的酸碱度不同。花青素遇到酸性水后呈现红色,遇到碱性水会呈蓝色,遇到中性水则呈紫色。因为自来水中含有碱,所以紫薯煮熟后出现变蓝情况。另外,其他富含花青素的食物,比如紫甘蓝、紫米、黑枸杞等,也会出现类似情况。如果不想食用变色后的紫薯,可选择蒸熟后食用,也可以加一点点白醋或者柠檬汁之类的酸性液体使之变回紫色。

生活窍门

商丘穴：健脾化湿通便

商丘穴出自《灵枢本输》,是属于足太阴脾经的腧穴。中医认为商丘穴具有健脾化湿、通调肠胃的功效,对于便秘也有不错的治疗效果。

专家表示,在临床中,商丘穴主要用于治疗腹胀、肠鸣、腹泻、便秘、消化不良、咳嗽、黄疸、足踝痛、癫狂等病症。取穴时,需正坐垂足,该穴位于内踝前下方凹陷中,在舟骨结节与内踝尖连线的中点处。

刺激商丘穴可以采用掐揉的方式,用拇指的指尖掐揉商丘穴3至5分钟,以穴位局部有明显的酸痛感为度。每天坚持按摩,可以有效地改善踝部疼痛、便秘、腹胀、肠鸣等病症。

运动广场

中耳炎还能游泳吗?

游泳是老年人常见的健身项目,但有些老年朋友却因患过中耳炎而有所忌惮。那么,中耳炎患者能不能游泳?如果想要游泳,又有什么注意事项呢?

中耳炎有两种类型

专家指出,中耳炎分两种类型,即分泌性中耳炎和化脓性中耳炎。分泌性中耳炎表现为耳朵里有积水,治疗通常需做鼓膜穿刺抽积液;化脓性中耳炎则表现为鼓膜穿孔,耳朵时不时会流水或流脓。

专家指出,从其症状看,患中耳炎的患者要仔细区分病因,如果是接受鼓膜穿刺治疗,说明患的是分泌性中耳炎;如果耳朵出水,则属于化脓性中耳炎,所以并不能称为“复发”。且需注意的是,中耳炎发作出现流水,说明已出现鼓膜穿孔,不及时治疗可能伤及听力。

能否游泳需分情况

专家指出,中耳炎患者能否游泳还需看情况。对于分泌性中耳炎患者,接受鼓膜穿刺后,穿刺的针孔通常在1至2天内会自行闭合,不会影响患者游泳。

对于化脓性中耳炎患者,如果病情较为稳定,即耳朵不会流水,是可以游泳的,但在游泳时一定要佩戴耳塞,且禁止潜水。如在感染期,即反复流水、流脓,此时即使戴着耳塞,游泳池的水也会通过鼻腔呛入耳朵,造成感染、加重病情,所以应禁止游泳。



科学提醒

补充蛋白质每天不要超过60克

蛋白质对于我们人体是非常重要的,因为组织的生长修复需要蛋白质。而且有18%左右的身体机能运作都是需要靠消耗蛋白质来完成的,所以很多人都会担心自己的蛋白质不够用,从而进行额外补充。可是真的是吃得越多越好吗?

专家表示,其实不是这样的,

对于我们普通人来说,平日里的食物已经给我们提供了足够的蛋白质,不需要进行额外的补充,只有一些特殊的人群,因为身体的需要,营养流失的比较严重,这才需要一些蛋白质进行补充。但对于我们普通人来说,每天只需要60克的蛋白质就足够了。

如果每天都吃适量的肉类

鸡蛋和奶制品,就完全不用担心会出现蛋白质不足的情况。因为这些食物中所含的丰富蛋白质已经完全够我们消耗用了。但如果吃太多蛋白质食物反而会出现蛋白质过量的问题,因为过多的蛋白质会肝脏代谢产生一定的负担,对身体造成不利影响。



我的一家

◎王德宏

说起我的家庭,得从我父亲说起。我父亲1934年出生,3岁时不幸丧父,那时我的小妹还在襁褓中。我奶奶带着五个孩子,生活的艰辛程度不言而喻。到了兵荒马乱的1946年,一家人生活实在挨不下去了,我奶奶就带着四个孩子外出逃难去了,把我父亲一个人留在家中,那年他才12岁。家里只有三间茅草屋,大半口袋稻谷,对于一个12岁的孩子这意味着什么?每当父亲回忆起这段往事时总是泪流满面,他常说,自己是吃百家饭长大的。1948年,我的家乡解放了,乡公所需要一个勤务员,村干部觉得父亲孤苦伶仃,实在可怜就推荐了他,从此父亲结束了衣不遮体、食不果腹的日子。1952年,由于没有文化,父亲离开了乡公所,被安排到砖瓦厂工作,那是一个乡办企业。1958年,父亲响应支援煤炭建设的号召,来到了徐州矿务局成为一名煤

矿工人。1980年,我接过父亲的班,也成了一名煤矿工人。在组织的培养和个人的不懈努力下,我结束完中专、大专和本科的学习,从一名普通的煤矿工人成长为一名医务工作者。2001年被义安煤矿党委聘任为医院业务副院长,2003年被聘任为院长。走上领导岗位后,我深知“科学技术是第一生产力”的道理,十分注重人才培养,积极鼓励职工参加各类学习。几年间,全院30多人中先后有14名医务人员参加了大专、本科的学习,并取得相应文凭,大专以上学历达80%以上。有十余名同志先后被选送到其他医院进修学习,有力促进了医务人员整体素质的提高。医院先后被评为徐矿集团“文明示范点”“学习型单位”,我个人也先后被评为“文明职工”“优秀党员”。我爱人1987年毕业于徐州师范学

校,分配在义安矿校任小学教师。我们之间相互促进,共同进步,在我的鼓励和支持下,她也顺利地拿到了大专文凭。她非常热爱教育工作,热爱自己的学生,工作中勤勤恳恳,任劳任怨。她所教班级的成绩在集团公司组织的期中、期末统考中,13次蝉联榜首,她本人先后被评为“江苏省优秀班主任”“徐州市优秀共产党员”,连续5年被评为“徐矿集团劳动模范”。她在学校是个好老师,在家里是个好妻子、好母亲、好儿媳、好嫂子、好邻居,相夫教子,尊老爱幼,慈爱有加,从未和婆婆、妯娌、邻里之间红过脸。2001年,我父亲因食道癌在徐矿总医院手术,白天由我和母亲伺候。妻子在学校上班,下班后带上可口的饭菜,从矿上赶到病房,晚上,她坚持让我和母亲回去休息,一个人陪护,端屎端尿,翻身拍背,同病房的人都夸老人家

有个好女儿。可能是家庭的学习氛围对孩子的学习起到了潜移默化的作用,儿子一直品学兼优。2004年,他以优异的成绩考取了徐州市第一中学,并成为当年义安矿校唯一考上一中并得到一中奖励的学生。三年后他顺利进入了大学殿堂,在校期间又光荣地加入中国共产党,现在是清华大学土木工程系博士后研究生。现在,我家是一个拥有13口人的大家庭,过去的茅草屋早已变成了宽敞明亮的四合院,我们兄弟三人各自都有自己的家庭和事业。家庭成员中有6名党员,具有大专、本科、硕士、博士后等不同学历的8人,父母亲的身体都很硬朗。看着现在的一切,父亲总是激动不已、感慨万千,他常说,做梦都没有想到我会有这么好的生活!