

# 五个方法应对五晕

宁艳梅

现代社会生活节奏快，人们精神时刻处于高度紧张状态，眩晕时有发生，轻者眼花、头重脚轻，重则如坐车船、视物旋转，影响工作与生活。

中医认为，眩晕多由情志不调、饮食内伤、体虚久病、失血劳倦所致，不同症状、病因和体质调理各有侧重，不妨试试下面5个方法。

**1. 气血亏虚者，宜益气养血。**中医有“气虚则清阳不展，血虚则脑失所养”的说法，意思是说气血亏虚会导致头晕目眩，表现为面色苍白、神疲乏力、心悸少寐、食欲不振等，尤其在劳累、运动后症状更为明显。如果有以上情况，可选归脾汤来益气养血、健脾安神。本方配合鸡肉、羊肉炖煮肉汤效果尤佳。建议每周炖煮一次服用，若出现脘腹饱胀等不适，需停用并咨询医师。

**2. 中气下陷者，宜益气升清。**先天脾胃不足(中气下陷)、体质因素(痰湿体质)等，均可引起脾胃升降功能失调，导致清阳不升，而头为清灵之官，清阳不升，气血就不得



上充养脑，会出现头晕、昏蒙不清、困顿、精神不振、纳呆等表现，此时宜用补中益气汤来调理，以升清降浊。本方可熬粥或配合粥汤服用，健脾和胃效果非常好，2~3天喝一次即可。

**3. 痰瘀内生者，宜化浊活血。**痰瘀互阻，上蒙清窍，就会出现头痛、视物旋转、憋

闷、呕吐痰涎等症。临床上，半夏白术天麻汤和桃红四物汤对燥湿祛痰、通窍活络效果很好，符合以上症状的人群可在医生指导下挑选其一服用。需要注意的是，方中半夏需选用半夏的炮制加工品——制半夏，并煎加姜、枣调煮。本方不宜长期服用，服用2~3剂后若情况没有改善，应及时就医，或改用天麻粉。

**4. 髓海空虚者，宜益肾填精。**劳累过度或年老体弱均可致肝肾不足，肾精亏虚则不能生髓，而脑为髓之海，髓海不足，会导致眩晕久发，表现为视力减退、两目眩涩、失眠健忘、心烦口干、耳鸣、腰酸膝软等，此症宜用左归丸滋养肝肾、养阴填精，本方熬制滋膏则补益肝肾效果更好。

**5. 阴虚阳亢者，宜滋阴潜阳。**长期精神紧张焦虑、忧愁抑郁，会影响肝脏疏泄，肝失所养，肝阳上亢会诱发眩晕耳鸣、头痛且胀、急躁易怒、肢麻震颤、失眠多梦等症状，建议服用天麻钩藤饮改善不适，待病情缓解后，可改用逍遥丸配合六味地黄丸以疏肝解郁、养阴益肾。



## 老人胸闷气短 党参田七炖鸡

刘继洪

随着天气越来越冷，不少中老年人的血压都会随之升高或发生波动，甚至出现胸闷、胸痛、心悸、气短等症状。这与气温下降，导致血管收缩变得狭窄、血压升高有关。中医认为，中老年人之所以出现胸闷气短等症状，多与心气不足，气血推动无力，血脉瘀阻有关。患者除了遵医嘱服药、注意保暖，还可以常喝党参田七炖鸡汤，能补气补血、行滞化痰，改善微细血管的血液循环，缓解胸闷不适的症状。

取党参30克、田七15克、去皮鸡半只、红枣2颗、生姜数片。田七打成细粉，备用；党参切片，鸡去皮切成块，与红枣、生姜一同放进纱布袋后扎口，放入煲内，加水适量，用小火炖至肉烂后，兑入田七粉拌匀，调味后即可饮用。可每日或隔日服用一次，连用15日以上。

方中，党参补中益气、健脾补肺，是经常使用的补气药，现代药理也证实有扩张血管、降压、改善微循环的作用。熟田七粉有第一补血药之称，能养血补心，祛瘀生新，两者兼顾而不伤其正气。田七有“生打熟补”的说法，也就是说生田七主要用于跌打损伤、活血祛瘀，对于年纪老迈、素体虚寒、食欲不振、体质较弱者，生田七过于寒凉，不宜使用；熟田七是用菜油在铁锅中把生田七慢火煎熟，晾干后制成的，也可隔水蒸熟后晾干，它除了化痰，还有补血养心的功效，用于虚人内瘀血更为适合，即使是气血不足、脏腑虚衰的老年人服用也无伤正气之虞，所以本方使用熟田七。鸡肉有强壮滋补的功效，去皮减少了脂肪摄入，使汤色清澈，味道更为鲜美。红枣养血安神，生姜温中祛寒。五种食材合为汤，补气养血、益心气、活心血、补虚劳，对缺血性

### 颐养天年

冠心病患者也有良好的食补功效。

### 健康话题

况，就表明你的走路姿势存在问题。特别是亚洲人，更要引起注意。因为亚洲女性容易盆骨前倾，走路时支撑腰部的腹肌无法发挥作用，致使腰部负担大；男性则容易驼背，双臂垂在身前，使颈部和腰部受力过重，引起疼痛。

因此，平泉推荐靠墙站立矫正身形：后背贴墙站立，双目平视，下巴回收；肩胛骨和盆骨有意识地靠墙，张开胸部，腰部和墙壁留有一拳的距离；伸直双膝，双臂自然下垂，与地面垂直；挺起上半身，感觉身体在往上提。可在家中反复练习这个姿势，直到身体记住

它，最后不用靠墙，也能拥有完美的站姿。此外，走路也要保持身姿挺拔，在逛街时看到镜子，可以检查一下体态：从正面看，肩膀左右高低相同，颈部和脸部不歪向两侧；从侧面看，人没有弯曲，不驼背。

走路时，个人的平衡能力也至关重要。平衡能力差易摔倒，也会影响腰、肩膀、膝盖的健康。可通过以下三步来测试平衡能力：沿一条直线行走，看是否会偏离；选定一点(如铺一张A4纸)在上面原地踏步，检查自己是否会偏离；在原地踏步的同时闭上眼睛，坚持30秒~1分钟，看看是否偏离原点。如果朝右偏离，说明右侧肌肉较发达，平时运动应有意识地锻炼对侧肌肉。

## 揭秘身体的六个趣闻

蔡利超

近日，生理学家对人体的一些现象做出了解答，这些答案可能令你大吃一惊。美国《读者文摘》网站对此进行了盘点：

1. 为什么停止长个后，脚还会变大？在行走过程中经过磨损，脚上的肌腱和韧带可能会变弱，导致足弓变平，让脚变得更宽。超重者、脚或脚踝肿胀者，或患有糖尿病的人，更容易发生这种现象。

2. 关节疼痛真的能预测天气吗？大气压力通常在恶劣天气来临前下降，导致身体组织扩张，从而产生关节肿胀和疼痛。此外，美国塔夫茨大学的研究者发现，气温每下降10摄氏度，膝关节骨性关节炎的疼痛程度就会有所增加。

3. 坐过山车时，为什么感觉心脏提到嗓子眼？当过山车到了顶端，减速后骤然落下时，很多人会感觉一些内脏“飘飘荡荡”，仿佛提到了嗓子眼儿。这是因为神经能够感知到运动，进而让人产生这种错觉。

4. 为什么女人比男人手凉且白皙？女性体脂比例更高，身体内的核心部位保存了更多热量，但手脚并非如此。研究表明，在同样的严寒环境下，女性手指血管比男性更容易收缩，也更易变白。

5. 人为什么有指纹？英国学者发现，指纹能防止水分流失，或使得皮肤更容易伸展，保护皮肤免受伤害，防止长水泡。

6. 为什么腋下气味难闻？因为腋下汗腺会释放一种油性物质，有些细菌喜欢这种物质。腋下气味实际上是细菌吃了油性物质后，释放出的恶臭。而且，腋窝部位的毛发较多，细菌生存的面积大。

### 知识窗



## 走路不对会致病

赵可佳

走路姿势不正确，不仅不好看，还会引发身体疼痛、僵硬，影响工作、学习。日本品川志匠会医院副院长、昭和大学医学部整形外科客座教授平泉裕表示，这种伤害往往是潜藏的，不易被发现，大家可以通过以下情况进行判断：

1. 走路或站立时，胳膊总是不自觉地置于身体前侧；
2. 经常驼背；
3. 性子急，走路时身体前倾；
4. 等红灯时，总将重心放在一条腿上；
5. 无法走直线，总爱偏向一侧；
6. 总用一侧背包。

### 健康常识

若出现以上两种情

## 糖化高，空腹血糖要控好

崔玉艳

国际糖尿病联盟推出的新版《亚太糖尿病防治指南》中，明确规定糖化血红蛋白是国际公认的糖尿病诊治“金标准”。空腹或餐后血糖控不好，都会导致糖化血红蛋白不达标。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师魏琼表示，尽管糖化血红蛋白同时受空腹和餐后血糖的影响，但当糖化血红蛋白处于不同的范围，空腹血糖与餐后血糖对其“贡献”是不同的。空腹血糖是全天血糖的基础，餐后血糖“依附”于空腹血糖，在其基础上变化，因而空腹血糖对糖化血红蛋白的影响相对更大。研究发现，糖化血红蛋白在7.3%~8.4%之间时，空腹和餐后血糖对总体血糖的“贡献”是相似的；当糖化血红蛋白>8.5%时，空腹血糖对总体血糖影响更大；当糖化血红蛋白<7.3%时，总体血糖的升高则主要取决于餐后血糖。因此，糖友可以根据糖化血红蛋白的高低，大致判断自己更需要调整哪项指标。

### 关注三高

空腹血糖高的糖友，应注意调整饮食。特别是要控制前一天晚餐的总热量，吃到七八分饱即可。还要调整前一晚的降糖药物，药量太高，易造成夜间低血糖，太低则会导致第二天早晨空腹高血糖。还要加强血糖监测，并认真记录血糖值的变化情况。

大多数中国糖友都是餐后血糖较高，包括很多处于糖前期的“准糖友”，常有空腹血糖正常、餐后血糖偏高的特点。若餐后血糖超标，应注意选择低升糖指数的食物；还应该控制主食量，建议每顿主食不要超过2两，尽量不吃粥或煮得过烂的食物；坚持餐后1小时左右快走30~45分钟；放松心情，避免紧张、焦虑等不良情绪引起餐后血糖波动。

专家提醒，大多数情况下，糖友还是应当将空腹、餐后血糖一起调整，定期复诊，监测糖化血红蛋白，良好的依从性对治疗糖尿病有很大的帮助。



## 多动症与阿斯伯格症的区别

孙黎

**读者范先生问：**我儿子7岁，去年被诊断为多动症。主要表现为上课注意力差，学习成绩差，书写很慢，感统失调，语言表达能力较好，但感觉较同龄孩子更幼稚，基本不太主动找小朋友玩。我曾经看到过阿斯伯格症的介绍，他的症状像吗？

**专家解答：**多动症，医学全称为注意缺陷多动障碍(ADHD)，主要表现为与年龄和性别不相称的注意力不集中、不分场合的过度活动和冲动，这些孩子常常存在感统失调，导致动作不协调，有的孩子会有书写困难；虽然多动症孩子的智力在正常范围内，但约40%的孩子共患学习困难，因此ADHD严重影响孩子的学业水平、社交能力等。从你描述的症状来看，孩子可能患有多动症。阿斯伯格症则主要表现为社交障碍、兴趣狭窄及刻板行为，两者表现症状还是有区别的。

### 专家释疑