

更年期调养有五方

刘文斌

更年期本应是一个正常的生理时期,但由于这个阶段女性体内雌激素大幅衰减,会出现喜怒无常、脾气暴躁、潮热多汗、心悸失眠等问题,身心健康及人际关系大受影响,严重者不适症状可持续10余年,严重困扰生活。要想缓解更年期导致的不适,不妨试试下面6种方法。

1.药枕疗法。准备灯心草450克,将灯心草烘干,研成粗末,装入枕芯,制成药枕。适用于阴虚火旺型绝经前后诸症,症见心烦不寐、睡而易醒、心悸不安、头晕耳鸣、五心烦热、晨起咽干、腰酸腿软。

2.贴敷疗法。五倍子、郁金各等份,蜂蜜适量。将五倍子、郁金分别研为细末,混匀后加入蜂蜜调成膏状。取药膏适量,分敷于涌泉、神阙穴,用纱布覆盖,胶布固定。每日换药1次,7~10次为1个疗程。适用于绝经前后诸症,尤其以潮热汗出、心烦失眠为主要表现者。

3.敷脐疗法。五倍子、五味子、何首乌、



酸枣仁各等份,共研细末,装瓶中密封备用。脐部用75%的酒精常规消毒后,根据脐部凹陷深浅大小不同,取药粉5~10克用75%的酒精调成糊状,敷于脐上,药糊可稍大于脐,敷药直径约2~3厘米,药上覆盖塑料薄膜,然后用5~6厘米方形胶布固定,胶布过敏者,用纱布覆盖后布带系于腰部固定,24小时换药1次,10次为一疗程。适用于潮热汗出,同时伴有月经紊乱、眩晕、耳鸣、心悸、

失眠等症。

4.足浴疗法。灯心草50克(剪片)、夜交藤30克、浮小麦10克、艾叶6克、丹参10克、广木香10克、生黄芪45克,将七味中药加水3000毫升净泡30分钟,后大火煎开后文火烧至30分钟,用纱布过滤温泡双足,每日一次,每次30分钟。适用于潮热盗汗、夜寐多梦、烦躁不安、咽喉干燥、四肢怕冷、面色无华、胸闷气短、全身乏力等症。

5.推拿疗法。这个方法分仰卧位、俯卧位和坐位三种方式:仰卧位,摩腹约5分钟后,推按揉中腕、盲俞、气海、关元、子宫穴各1分钟,然后按揉内关、足三里、三阴交、太冲、涌泉各2分钟。俯卧位,按揉心俞、肝俞、脾俞、肾俞各1分钟,擦命门3分钟,捏脊3~5遍。坐位,按揉印堂1~2分钟,推印堂至前发际5~6遍,按揉印堂至太阳穴5~6遍。适用于绝经前后阴虚证、阳虚



白茅根茶止鼻血

何欢

鼻出血,中医称之为“鼻衄(音nù)”,是鼻腔疾病的常见症状之一,也可由全身疾病引起。当出现无诱因的鼻出血时,首先需要排除高血压、血液病、肝功能异常等疾病,同时要考虑到鼻中隔偏曲、萎缩性鼻炎等鼻部疾病及外伤。如果上述因素都可以排除,那么偶发的鼻出血不必过于担心。鼻出血好发于春秋季节,此时气候干燥伤肺,肺开窍于鼻,郁而化热伤津,损伤血络,容易流鼻血。鼻出血多见于体质偏于热盛、阴虚的人群,主要表现为面色偏红、容易上火、口干舌燥、大便偏干、不怕冷而怕热等。对于流鼻血,用一味白茅根单枪匹马便能取得很好的效果。

取白茅根适量,去掉根外包衣,洗净后用棒敲击一遍,使白茅根汁液易溶于水,加水1.5~2升,煮沸转小火,15分钟后关火,捞去根渣,取汤代茶饮,随时服用,便可凉血止血、清热生津,鼻血自然有所止。白茅根性甘味寒,归肺、胃、膀胱经,主要作用包括凉血止血、清热利尿。据《本草纲目》记载,白茅根能“止吐衄诸血,伤寒嘔逆,肺热喘急,水肿,黄疸,解酒毒”。但白茅根性寒,平日手足冰凉、腹痛腹泻者忌用。

若服用白茅根茶后,鼻血仍反复发作者或者难以止住,那么需要及时到医院就诊,不可盲目听信一些“偏方”“怪方”,耽误恰当的治疗时机。对于平时爱上火的人群,也可以练习“哈字诀”,深吸一口气,张口呼气吐“哈……”有助于散热去火,且能缓解上火导致的鼻出血等症。

专家建议



多睡觉提高免疫力

王晓雄

德国一项最新研究表明,睡眠有助于增强人体白细胞抵御感染的能力,进而提升免疫力。

德国图宾根大学的斯托扬·迪米特罗夫博士针对一种被称为T细胞和白细胞的免疫细胞进行了研究。T细胞对于人体的免疫反应至关重要,能够识别并杀死危险的入侵细胞。当T细胞识别出感染病毒的细胞后,它们便会激活黏性蛋白质——整合素,将感染细胞杀死。

研究人员对取自10名健康志愿者的T细胞进行对比。志愿者参加两次试验,第一次是晚上11点至第二天早上7点保持睡眠状态,第二次则在此时间段内保持清醒,聊天或听音乐。结果发现,取自完整睡眠后的参与者体内的T细胞表现出了更高的整合素活跃度。

研究人员表示,人们在白天承受压力的情况下,体内的肾上腺素水平升高,阻碍免疫活动的特定信号分子也随之增多,减缓了免疫系统的工作效率。进入睡眠状态后,随着肾上腺素水平下降,该信号分子数量减少,免疫力得以提升。因此,入睡困难的失眠者免疫系统通常比较虚弱,更容易受到慢性压力和抑郁的影响。迪米特罗夫博士说:“包括癌症在内的许多疾病患者体内都发现了较高水平的该信号分子。这可能是这些疾病中免疫系统受到压制的原因所在。”他表示,这项研究将有助于推动癌症免疫疗法的发展。

医学发现

饱餐后心脏可能会痛

钱招昕

作为冠心病的一种常见症状,心绞痛有稳定型和不稳定型之分,通常表现为胸部紧缩的剧烈不适感。由于冠心病是一种由心脏冠状动脉出现粥样硬化而引起的心脏缺血性疾病,心绞痛往往发生在心脏需血、需氧增加的时候,比如爬坡上楼、情绪激动、寒冷等情况。此外,饱餐也常常是诱发心绞痛的原因,且以稳定型心绞痛为主。

200多年前,餐后引起心绞痛的现象就已被人注意到了,但其完整机制一直没有完全弄明白。多年来,医学研究观察到,进食会导致心脏出现一些变化,包括心率加快、心脏排血量增加。

一方面,这可能与进食,尤其是饱餐后胃肠道需要更多血流有关;另一方面也可能与人体进食后交感神经活动增加有关。无论进食高碳水化合物食物(淀粉类、糖量高的食物),还是高脂肪食物(肉类为主的食物),这种心血管的餐后反应都会发生,但在进食高碳水化合物食物时更为明显。心率和心脏排血量增加最明显的时间点在餐后30分钟左右,而心率加快、心脏排血量增大,意味着心脏做功增加,心肌对供血、供氧的需求增大。如果此时冠状动脉不能输送足够的血流量,就会造成心肌缺血,引发心绞痛。

避免饱餐后心绞痛发作,需要遵循一些原则。

首先,不要吃太多,七分饱即可,不能让胃肠道负担太重,以减少胃肠道对供血量的需求,减轻心脏负担。其次,适当减少碳水化合物的摄入比例,因为临床观察到,高碳水化合物更易引起心率加快、心脏排血量增大。其三,不要饮酒,因为酒既是碳水化合物,又可以引起心率加快。其四,坚持规范服用冠心病药物,尤其是预防心率加快的药物,比如美托洛尔、比索洛尔等,以对抗进食引起的心率变化。其五,不要在餐后半小时内运动,因为心率和心脏排血量的变化在进食后30分钟左右最明显。

健康常识



中风后,要好好练手

刘霖

中风之后,患者的上肢功能,尤其是手功能会受到毁灭性的打击。由于和手功能相关的神经系统结构复杂,在进行恢复时难度非常大,很多中风患者的“手”最终都会呈现出“握拳状”,失去了执行功能。但可以尽早锻炼并选择正确的方式,手功能或许就能得以恢复。

首先解决“张不开”问题。中风患者的手出现“握拳状”,主要是因为大脑失去了对手部的控制,手部屈肌肌肉张力升高、痉挛造成。对于这种痉挛,最直接的方法就是牵伸腕部屈肌(就是掌管“勾腕子”和“抓握”功能的肌肉),让手“软下来”。具体方法:家人先用一只手握住患者的大拇指,以及和拇指相连的手掌大鱼际部分,同时用另一只手握住患者的其余四指和手掌掌心部分;然后将手指和腕部同时牵伸开;最后让整个患侧上肢摆成类似交警使用的“停车”手势。

肩肘腕练习不能少。在中风患者手功能的康复中,常会看到这样一种现象:如果固定上肢肩肘腕,单独运动手部,手指可以较为顺利地“张

医生的话

长痘说明内脏有病吗

吴良才

读者高女士问:我最近脸上一直起痘,听人说“脸颊长痘说明肝出了问题”,我就怀疑自己是否真的肝有问题,去医院检查肝功并无大碍。请问长痘能说明内脏有病吗?

专家解答:长痘本身是一种毛囊皮脂腺的感染性炎症,其诱发原因有很多,主要有皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞、细菌感染和炎症反应等。由于

专家释疑

毛囊皮脂腺至

开一抓住”,一旦解除肩肘腕固定,手的活动就没那么容易了。所以要想有较好的手功能,完备的肩肘腕功能不能少。建议在进进行手功能训练前,先活动一下肩肘腕,可以进行“前举胳膊”“侧举胳膊”“屈伸肘部”“屈伸腕部”等主动训练,当肩肘腕得到有效运动,关节周围肌肉较为松弛后,再进行手部运动功能训练。

“抓握”练习有技巧。对练习抓握,很多人存在误区,如“手不会动没关系,每天多捡几盘黄豆就行”“手不会动要使劲儿抓,抓得越用力越好”等。这些方法确实使一部分手功能障碍患者得到了恢复,但更多使用上述方法的中风患者却是“越练手越紧”,最后反而完全失去了手功能。建议手部运动以伸展,即“张开手”训练为主,“捡黄豆”等经典手功能训练方法,应在“张开手”完成得较好时再进行,切不可操之过急。

辅助器具巧利用。锻炼手功能有很多不错的辅助器具可以用,如手指不能运动时,可以使用分指板,控制手部痉挛和挛缩的出现;在手指有微动时,可以使用功能性电刺激仪增加手指的主动运动;当手指有了比较好的“张一抓”能力时,可以使用大小不一、重量不等的小球进行功能性训练;若在此基础上还有进步,可以在手功能康复中加入如“打字”等涉及日常生活能力的训练任务。

总之,中风后手功能能否恢复与锻炼方法密切相关,长期手功能不能提高的患者,最好及时到专业康复机构寻求帮助。

多只能深入皮下组织,无法连通肌肉层乃至内脏,因此毛囊皮脂腺是无法为身体的其他器官“通风报信”的。中医上,面部长痘是反映了内部的脏腑功能失调,但功能失调并不是特指某一个器官,是一个整体系统中出现了功能异常,不是肝脏出问题。如果想要减少痘痘,保持皮肤光洁,还需要注意清洁皮肤,保证睡眠,减轻压力,合理搭配饮食,以达到控制痘痘的目的。