

# 中医养生方解决常见病

时威



法,取:石菖蒲20克,辛夷花20克,石榴树皮25克,香葱10克,白芷12克,少量生姜(5克左右)。煎汤后熏鼻子就行。药汤温度以能承受为宜,同时要注意的是,此汤药只能熏蒸使用,不能内服。

### 补肾方:补肾饮

补肾饮:自制豆浆中加核桃、黑豆、大枣、薏苡仁;芡实薏仁小米粥;薏仁米、小米、新鲜或干芡实同煮,健脾利湿;虫草老鸭煲(或金蝉花老鸭煲);虫草或金蝉花每次15克,健脾利肺,提高整体功能。

### 益气健脾:养生粥

将生黄芪(普通人30克就可以了)加水煎沸,去渣后加薏苡仁、枸杞、百合、绿豆同煮,早晚食之,有益气健脾、解毒防病之功。

### 养颜祛斑:桑菊蚕茧饮

菊花3~5朵,干桑叶一小撮,蚕茧两个,开水冲泡后饮用。桑菊饮是清代医家吴鞠通《温病条辨》中的经典名方,是缓解咳嗽、体热等症的好品。蚕茧具有助眠作用,还含胶原蛋白等有益物质,利于滋养皮肤、美容祛斑。喝完此茶后,还可以用泡完的蚕茧蘸水按摩脸部,可以起到润滑、滋润的作用。

还可以根据不同症状进行调整:如有咽喉不适等症,可增加1~2朵菊花或多放点桑叶;如大便稀溏,就减少1~2朵菊花;老人可加10~20粒枸杞,能补肝肾、明目,增加保健功效。

### 护心血管:心血管保健茶

黄精10克,黄芪10~15克,西洋参3~5克,枸杞子6~10克。将4味药一起放入茶杯中,开水冲泡,盖上盖子焖5~10分钟,放温饮用,之后反复加开水再喝。基本上每天喝一杯,从早喝到晚,最后还会把黄精、枸杞子、西洋参嚼嚼吃下去。

## 健康话题



## 糖友最适合的七类运动

萧忠彦

正确的运动安排能让糖尿病患者过上舒适的生活。而低冲击力的运动最适合糖尿病人。近日美国“每日健康”网站总结了七类这样的运动。

**1.散步。**与跑步相比,散步的冲击力要低得多。发表在《欧洲糖尿病学》上的研究显示,2型糖尿病患者饭后步行10分钟比在一天中的其他时间锻炼能更好地降低餐后血糖。  
**2.瑜伽、太极。**这些练习不仅能增强多个肌肉群的力量,还会提高柔韧性和移动性,对有神经病变的糖尿病人改善身体的平衡性和稳定性起到很大作用。

**3.室内自行车。**对于那些稳定性差的人来说,骑固定自行车可以增强下肢肌肉群力量,改善心血管健康。糖尿病人适宜从骑卧式自行车开始,再改为骑直立自行车,最后再参加室内自行车(动感单车)课程。

**4.游泳。**游泳和水中有氧健身操不仅没有冲击力,而且不用负重,消除了重力对关节造成的不良影响。

**5.椭圆机、爬楼梯机和划船机。**这三种器械是非常棒的有氧锻炼选择,而且冲击力很小。椭圆机和爬楼梯机适用于那些每次把全身重量放在一只脚上的锻炼者,而划船机能同时锻炼到上肢和下肢肌肉群。

**6.负重力量训练。**它能增加骨密度,预防与糖尿病相关的关节和骨骼问题,同时提高精瘦肌肉的重量和力量。精瘦肌肉越多,血糖控制能力就越强。

**7.坐姿力量训练。**坐姿力量训练是增强上肢,乃至下肢肌肉群力量的好办法。对于有足部神经病变的糖友来说,他们双手的神经功能还得到了比较完整的保留,那么他们就可以进行肩推、肱二头肌弯举等举重练习。要想采用坐姿来增强腿部的肌肉力量,可以用脚趾和脚后跟轻轻点地,坐姿原地踏步,或者利用弹力带来做坐姿臀外展。

### 关注三高

## 心脏病可能会被它们触发

萧忠彦

导致心脏病的因素很多,包括不健康饮食、缺乏锻炼、有心脏病家族史等,除此之外,美国《预防》杂志网站还总结了6个容易被人忽视的风险因素,提醒人们警惕。

**患有自身免疫性疾病。**纽约大学朗格尼医学中心的心脏病专家尼采·戈德堡认为,如果有自身免疫性疾病(如狼疮、类风湿性关节炎或牛皮癣性关节炎)病史,那么你更有可能发作心脏病。怀孕期间患上自身免疫性疾病的危险性,心脏病发作的风险相对更高。

**外界环境寒冷。**美国加州橙县海岸纪念医院心脏和血管疾病研究所的心脏病专家桑吉夫·帕特尔解释说,气温明显降低之所以会导致心脏病发作,是因为当天气寒冷时,身体会试图保存其核心区域的热量,不让热量“逃离”身体,包括动脉在内的身体血管会因此主动收缩,使管腔变得狭窄,增加心脏病发作风险。

**开始一种新的锻炼方案。**坚持锻炼是值得提倡的,但要注意锻炼方法。如果你是个习惯久坐的人,直接进入高强度运动,很可能导致心脏病发作,因此需要做足准备工作,再慢慢开始。事实上,任何一种大的、突然的变化都会引发心脏病,老年人甚至可能由于过度性生活导致。

**癌症。**美国明尼苏达大学的研究人员发现,心脏病和癌症间存在相关性。某些癌症治疗方法(如胸部放疗)会增加患冠心病的风险。治疗癌症的药物,如阿霉素和赫塞汀也会增加心力衰竭的风险。

**空气质量差。**长期暴露在恶劣空气中会增加心脏病发作的风险。此外,生活在空气质量较差地区的人,外出活动的机会减少,也会增加心脏病发作的可能。

**腿部持续抽筋。**平时腿抽筋,绝大部分都是良性的。但如果每次在短距离行走时,你都会有抽筋感,坐下来有所缓解,可能说明这是外周动脉疾病(PAD)导致的。它意味着,你的血管可能存在动脉粥样硬化,或者外周动脉狭窄和阻塞。若不及时治疗,外周动脉疾病就可能在未来引发冠心病。

### 医生的话



## 摸五个地方,知心脏好坏

曾伟杰

心脏的内在变化,常常外显于体表。大量研究证实,通过检查或测量身体的5个部位,可以发现一些心脏疾病的早期线索。

**耳垂折痕。**它是指起于耳屏间,止于耳垂边缘,成45°角,且长度大于耳垂1/3的斜形褶皱,可见于耳垂的单侧或双侧。国外流行病学研究发现,有这种耳垂折痕的人发生冠心病的风险明显增高,因此一般认为,耳垂折痕是早期发现心血管疾病的一个线索。需要明确的一点是,耳垂折痕并不是绝对和唯一的指标,具体还应考虑患者其他方面的因素,因此一旦发现耳垂存在上述折痕,最好到医院做进一步检查。

**颈围。**颈围作为反映上身皮下脂肪的指标,间接反映了全身游离脂肪酸的浓度。而高脂血症正是冠心病的重要危险因素,更有研究表明,颈围对于预测冠心病,较其他血脂指标更为灵敏。通常,男性颈围与冠心病并非简单的线性关系,颈围36.38~37.80厘米的男性冠心病发病风险最高;女性中,颈围在35.35厘米以上者,冠心病的发病风险更高。建议定期摸摸自己的脖子,并测量颈围。测量方

### 健康常识

上缘与第十二肋骨下缘连线的中点,沿水平方向围绕腹部一周,紧贴而不压迫皮肤,读数。

**脉搏。**脉搏反映着心脏的搏动,健康的心脏能稳定维持在60~100次/分,均匀且有节律的跳动。太快或太慢、节律不齐、强弱不等都是心脏疾病的征兆。但情绪激动或体力活动后,脉搏可短暂性增快,休息数分钟后即可恢复。患有“三高”的人不妨定期摸摸自己的脉搏,并记录下脉搏跳动情况。测量方法:平躺静息3分钟,伸开左臂或右臂;将另外一只手的食指、中指及无名指搭按在伸开手臂的腕后桡动脉所在部位;保持正常均匀呼吸,计数1分钟。

**足踝处水肿。**足踝是身体最低的部位,心脏功能正常时,下肢的静脉血能顺利回流至心脏;心脏功能不佳时,下肢的血液不能顺利流回心脏,就会表现为足踝处水肿。其他原因譬如低蛋白血症、肾脏疾病、药物等因素,也都可能导致足踝处水肿。如果发现足踝水肿,需高度重视,尽快就医。测量方法:手指用力按压脚踝或小腿前侧数秒,手指松开后,按压部位呈凹陷状,不能立即恢复则可判断为水肿。

## 一翻身就晕啥原因

马鑫

**读者李女士问:**我最近总感觉眼前一阵阵天旋地转,特别是在床上一翻身就犯晕。我在报纸上看到有人介绍耳石症,感觉跟我的症状有点像,请问我该怎么确诊?

### 专家释疑

**专家解答:**从您的描述,确实有可能是耳石症。耳石症最典型的发作表现就是在床上翻身、起床时出现短暂的眩晕。很多医院已经开展这个病的检查,到当地眩晕门诊或者耳鼻喉科就诊即可。



## 喝一次大酒伤脑六周

林帆

一般来说,喝酒带来的头痛、乏力等不适在睡一两觉后就会消散,因此许多人认为,只喝一次酒没啥大问题。近日,西班牙和德国联合研究发现,饮酒6周后,我们的大脑仍然在持续受到损害。

西班牙神经科学研究所和德国中央心理健康研究所的联合研究小组将90名酗酒者的大脑磁共振成像同36名不饮酒者进行对比分析,观察到酗酒者大脑白质的持续退变过程。大脑扫描结果显示,酒精对两个大脑部位的影响最大,一个是海马体,另一个是前额皮质。记忆、情感、决策以及行为等均受这两个部位控制,因此上述功能会受到损伤。与滴酒未沾的人相比,醒酒两周后,饮酒者大脑内神经元的电活动仍然明显偏少,这种影响会在停止饮酒后持续6个星期。

研究员圣地亚哥·卡纳勒博士说:“该研究成果挑战了人们的传统看法。事实上,酒精对大脑的伤害远不止于宿醉的那个早上,在那之后的至少6周,大脑神经元的‘沟通交流’都在发生改变,神经信号传递持续受到限制。”

### 医学发现