

# 春节“三多症”

春节期间,很多人往往一不小心就睡多了、吃多了、走多了,针对春节易出现的“三多症”,不妨试试用养生汤来调理。

## 睡得多要补气

有些人在春节长假天天睡懒觉,长时间睡懒觉

会造成生物钟紊乱,将直接导致身体上的不适应。中医认为,久卧伤气,人体气不足则特别容易累,此时可以食用党参、黄芪、薏米等中药材,或者用参片泡水喝,以扶正固本、滋阴养血。

推荐食疗方党参黄芪百合猪肉汤,材料是党参

15克、黄芪15克、百合10克、瘦肉250克,此方可补气健脾,调和五脏。

## 吃得多要健脾消滞

过年这几天胡吃海喝,容易出现胃部不适、消化不良等症状。暴饮暴食会造成脾胃不和,纳运失

# 养生汤来调理

常。可用陈皮、麦芽、谷芽等药膳汤水,既健脾开胃,又行气化滞。如果有食滞症状,可以买点保和丸服用。

推荐食疗方陈皮麦芽瘦肉汤,材料是瘦肉250克、陈皮5克、麦芽15克,此方可健脾开胃,行气消滞,适用于饮食积滞、消化

不良所引起的腹胀。

## 动得多要养肝补肾

长途步行或长时间跑步,易使上下肢关节周围的韧带、肌腱组织劳损或扭伤,中医认为,久行伤筋,筋归肝所主,骨为肾所主,所以要养肝补肾。可以

用杜仲、桑寄生、白芍、山药、枸杞等药材调理肝肾,或者按摩足三里、三阴交、涌泉穴,能调理肝肾,强身健体。

推荐食疗方杜仲山药杞子煲鸡汤,材料是杜仲15克、山药15克、枸杞10克、鸡半只,此方可养肝补肾健脾。(据《银川晚报》)

# 饭后打嗝辨证用药

春节期间,家人聚餐大鱼大肉少不了,而有些人饭后容易打嗝,尤其是晚餐后还会加重,到医院检查又没有什么问题。这是怎么回事呢?其实这种情况多见于功能性呃逆,服用西药往往达不到理想的治疗效果,但可以辨证选择中成药来治疗。

打嗝即呃逆,指气从胃中上逆,喉间频频作声,声音急而短促,由横膈膜痉挛收缩引起。打嗝是常见的一种症状,短暂一时性的打嗝,大多为生理性的,只需简单处理,如转移

注意力或喝点热水即可,甚至可不药而愈。但持续性或反复发作的打嗝需进一步检查,比如消化、心脑血管、神经和呼吸等系统疾病都可以引起打嗝,如果出现长时间不能停止的打嗝,要马上到医院就诊,需明确诊断,以免耽误治疗。

中医认为打嗝的病因有饮食不当,进食太快太饱,过食生冷,过服寒凉药物;或情志不遂,恼怒伤肝,气机不利,横逆犯胃;或脾胃虚弱,胃失和降等。根据这些不同的病因导致的不同症候,可选择不同

的中成药。

如果呃声沉缓有力,胸及胃部不适,吃点热的食物症状可以减轻,吃点冷饮或者受凉后打嗝就会加重,进食减少,口淡不渴,可选用温中散寒的附子理中丸或良附丸。

如果呃逆连声,常因情志不畅而诱发或加重,胸胁满闷,脘腹胀满,饮食减少,还常常伴有嗳气、矢气,可选用行气降逆的四磨汤或胃苏颗粒。

如果呃声低长无力,口吐清水,腹部不适,喜按,面色白,手足不温,

饮食减少,大便稀,可选用温中养胃的香砂养胃丸或参苓白术丸。

如果呃声短促,口干咽燥,心情烦躁,不思饮食,或食后饱胀,大便干结,可选用养阴和胃的阴虚胃痛冲剂或养胃舒冲剂。

另外,经常打嗝的患者应保持精神舒畅,避免过于激动、暴怒等。注意避免受凉,饮食宜清淡,忌食生冷、辛辣,避免饥饱失常。当打嗝发作时应进食易消化饮食,如半流质饮食。(据《大河健康报》)



# 赤脚健身不适合所有人

赤脚跑步、赤脚踩鹅卵石……时下出现了很多赤脚健身的项目。

赤脚健身有一定好处,如赤脚走路能让脚心得刺激,可提高人体平衡能力。但是赤脚健身并不适合所有人。武汉大学人民医院运动医学与关节损伤科专家李皓桓表示,正常人体的足弓具有一定高度,足底须配以足垫来维持足弓的正常高度,而赤脚跑步是在一个病理功能状态下进行的运动。建议跑步爱好者们尽可能穿戴正规的跑步专用鞋具进行锻炼,减少运动所带来的损伤。另外,脚掌皮肤易受寒,女性及老人应避免在寒凉处赤脚行走、健身等。

(据《武汉晚报》)

# 橘皮生姜化痰止咳

生活中若不慎受了凉,寒凉侵入体内就容易引起咳嗽,其中大多数人还伴有白色的痰,或是泡沫痰,这就是患了所谓的寒咳。在此,给大家推荐一个食疗方:橘皮生姜汤。

具体方法是:取橘皮10克、生姜10克。将橘皮洗净切丝,生姜切片。同入锅中,加水适量,连煎两次,滤去药渣,合并两次药液,取200毫升服用。



每日1剂,直至治愈。

方中橘皮味辛、苦,性温,归脾、肺经,可理气

和中、降逆止呕、燥湿化痰。古籍《泊宅编》曾记载:“橘皮宽膈降气、消痰逐冷,有特殊功效。”现代药理研究表明,橘皮含挥发油、橙皮苷、川陈皮素、甲氧基黄酮等成分,其中挥发油有轻度刺激性祛痰作用;川陈皮素鲜品煎剂能扩张支气管,起平喘作用;生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,可散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。诸物合

用,共奏降逆止呕、行气化痰、散寒止咳之功效,非常适合喉中有痰的寒咳患者佐餐服用。

需要注意的是,肺热重的人,如咳嗽伴有黄痰、黏痰,或是干咳无痰、口干舌燥等,则不宜使用此方。患者还应忌烟戒酒,避免风寒侵袭,禁食腥辣易发之物。同时加强体育锻炼,提高抗病能力。

(据《钱江晚报》)

# 呼出烂苹果味当心酮症酸中毒

近日,一名UP主(上传视频音频的人)因糖尿病酮症酸中毒而上了热搜。酮症酸中毒是一种糖尿病急性并发症,早发现早治疗效果好。

复旦大学附属中山医院厦门医院内分泌科主任林寰东解释,酮症酸中毒的诱因是血糖控制得不好。糖尿病病人在胰岛素作用不足或胰岛素绝对缺乏时会导致脂肪分解增加,从而产生大量酮体,出现酸中毒。1型糖尿病患者有自发酮症酸中毒的倾向,2型糖尿病患者在一定诱因作用下(如感染)也会发生酮症酸中毒。

林寰东说,酮症酸中毒早期常会出现小便多、明显口渴、饮水量增多、体重下降等,随着病情恶化,会出现疲乏、食欲减退、恶心呕吐、呼吸加深加快、呼气中有烂苹果味(酮体的臭味)、嗜睡等不适,后期严重失水,会出现尿量减少、血压下降、心跳加快、四肢发冷,严重者会出现昏迷。若缺乏合理的治疗,可造成死亡。

由于恶心、乏力等不适常见于消化系统疾病,少数患者可出现腹痛症状,患者常因此就诊于消化内科或急诊科。林寰东提醒,酮症酸中毒作为糖尿病的危急重症,通常需要住院治疗。对于酮症酸中毒,最危险的是那些知道自己有糖尿病的人和那些知道自己有糖尿病却不进行规范治疗的患者。但在规律用药且血糖控制理想的前提下,发生糖尿病酮症酸中毒的概率不高。(据《厦门晚报》)

# 速效救心丸可一药多用

速效救心丸是大众所熟悉的急救良药,主要用于治疗冠心病心绞痛,从字面上看它好像以“救心”为主,但经过多年的临床使用,发现它还能治疗许多其他疾病,在此举出数例,以供大家在日常生活中参考使用。

**偏头痛** 速效救心丸具有舒张血管、降低血管张力、使微循环血液流速

加快的功能,并能降低血脂,降低毛细血管通透性,使血小板聚集率和吸附力下降,对血液黏稠度有调节作用。可用于偏头痛发作前半小时口服10粒,1小时后口服6粒,头痛缓解后每日早餐后服8粒,10天为一个疗程,有效率可达93.3%。

**急性腹痛** 本药对胆结石、急性胃肠炎、胃痉

挛、胆道蛔虫等引起的急性腹痛,有速效缓解作用。

可用于发作时舌下含服4~6粒,多于2~10分钟起效,如10分钟无效,可再含服6粒。

**尿路结石** 本药可使输尿管扩张,促使尿路结石较快排到体外,迅速解除由结石引起的肾、输尿管绞痛之苦。用法为舌下含服6粒,每日3次,用药

(据《北京晚报》)