

这5种食物养心安神助眠

随着社会节奏加快,生活压力增大,很多人都成了“难眠”一族,常常不易入睡,辗转难眠。对于不少失眠患者而言,服用安眠药是个人睡捷径,一般来说,服用安眠药物后半个小时左右即可入睡。然而,长期服用安眠药容易成瘾,人体还会产生抗药

性,还有副作用。其实,在我们的餐桌上,本身就有一些助眠食物,譬如小米、龙眼、桑椹、莲子、大枣等,既富含营养,又能养心安神,失眠患者不妨一试。

小米 小米味甘,性微寒,中医常说胃不和则卧不安,多食用小米,对于那些因为胃部不适而引起

的失眠有不错的效果,且能益胃健脾,利于消化。

龙眼 龙眼肉味甘性温,是滋补健身的食品,益心神、补气血,并具有安神定志的功效。龙眼对于体虚瘦弱、失眠健忘、惊悸不安等都有改善作用,因此,失眠患者不妨适当吃一些龙眼助眠。

桑椹 桑椹就是桑树的果穗,味甘性寒,能养血滋阴、补益肝肾,常被用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕失眠之症。用30克紫色桑椹煎水服用,服用多次后即可缓解失眠。但值得注意的是,由于桑椹性寒,脾虚者最好不要过多食用。

莲子 莲肉味涩性平,莲子心味苦性寒,都具有养心安神的作用,古方记载莲子可治疗夜寐多梦,民间食疗有晚餐吃莲子糯米粥利眠安睡的方法。用莲肉、芡实各100克,加适量水煮粥,睡前服用,对治疗惊悸失眠大有裨益。

大枣 大枣味甘性

温,有补脾胃、益心神的功效,神经衰弱、心烦难寐者,多食用大枣尤其是大枣粥,可安神助眠。

以上5种美食均是有益无损的助眠食品,失眠者可根据自身体质交替食用,既能有利于睡眠,又能补益身体,对健身益寿大有帮助。(据《生命时报》)

跟耳背老人讲话莫大声“喊”

生活中,很多人在跟耳背老年人讲话时,担心对方听不清,总把声音提得高高的,甚至用“喊”的音量呼叫。其实,要让老人听清,最重要

的是在讲话时要把语速放慢,其音量稍稍提高为好。

在与老人交流时,不一定要在他耳边大声喊,而应降低说话的速度,并

让对方看清自己的口型。这样多数耳背老人可以与人正常地交流。同时,适当而持续的交流可以减缓老人听力下降的速度,建议家人经常和

耳背老人说说话。相反,如果因为老人听不见,而不与其交流,则会进一步加重老人听觉神经萎缩的速度。

(据《乐活老年》)

有“老胃病”最好做个胃镜检查



饭后胃胀、不消化,很多人觉得吃点胃药就行了,37岁的李先生在出现不消化的感觉后也是这样想的,但最终他却被诊断为胃癌,治病过程可谓一路艰辛。

李先生的故事为每个人敲响警钟:癌,真的可以来得猝不及防。出现胃胀、不消化等常见症状该如何对待?胃病检查需要注意什么呢?

有“老胃病”最好做个胃镜检查

2019年,李先生吃完饭觉得一直不消化,偶尔犯恶心,但没有在意,一直靠吃胃药解决。2020年4月,他明显感觉到胃口变

差了很多,在家人的建议下,他来到河南省肿瘤医院普外科找到副主任医师付强,经胃镜和病理诊断,被确诊为“胃印戒细胞癌”。

印戒细胞癌属于特殊类型的黏液分泌型腺癌,一般在胃肠道、乳腺等部位发生。其中,胃印戒细胞癌是比较常见的一种恶性肿瘤。

经河南省肿瘤医院多学科会诊(MDT),专家建议接受转化治疗,然后看治疗情况决定有无手术切除机会。

2020年5月,李先生开始休病假,接受一系列个体化治疗。根据治疗方案,李先生接受了7个疗程的化疗,经MDT重新评定

后,化疗达到了降期降级的目标,随后,李先生接受了腹腔镜胃癌根治术,将肿瘤切除。术后,他开始做化疗,以防止病灶复发转移。

李先生庆幸,这一路艰辛终于熬过来了。但即使在出院后,李先生仍然需要先接受3个月一次的定期随访,再根据复查情况,调整随访时间。

早期症状不明显

付强说:“如果反复出现腹胀、腹痛、消化不良等胃部不适的情况,就要注意了,有一部分早期胃癌会有上述症状。”他提醒,当以下4种情况只要出现其中之一,特别是40岁以上的人群更需要警惕,应及时到医院进行必要的检查:

明显消瘦、贫血;嗝气、腹胀、食欲减退;呕血、黑便、大便潜血阳性;腹部有固定的包块。

3种“利器”可以查到早期胃癌

河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师刘莺说:“胃镜、CT、肿瘤标志物是检查胃癌的常用手段。”

胃镜 病理检查是肿瘤诊断的金标准,所有胃癌的确诊都需要通过胃镜

检查来进行病理诊断。胃镜不仅可以通过组织活检明确病变性质,也可以提供定位诊断,明确肿瘤的位置。

CT CT检查能够显示肿瘤部位、肿瘤腔内和腔外生长的范围、肿瘤与周围组织的关系、局部淋巴结情况以及腹部其他脏器转移情况等。CT主要适用于胃癌诊断明确后的临床分期或者治疗过程中的疗效评估,了解肿瘤的范围,从而指导临床治疗。

肿瘤标志物 胃癌常用的血清学标志物包括CEA、CA19-9、CA72-4等。血清学标志物对早期胃癌检出的敏感性较低,不能单独用于胃癌的筛查和早期诊断,但可以协助判断胃癌患者的复发转移。

刘莺提醒,若符合以下高危因素,必须提高警惕,改变吸烟、饮酒、高盐饮食等不良生活习惯。

胃癌高发地区人群;幽门螺杆菌感染者;既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病;胃癌患者一级亲属;存在胃癌其他风险因素(如摄入高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

(据《大河健康报》)



陈皮绿豆汤

祛湿开胃喝陈皮绿豆汤

材料:陈皮1片,绿豆200克,冰糖适量。

做法:绿豆淘洗干净,提前浸泡几小时;陈皮用清水泡开;先将陈皮放入锅中,稍煮一会儿,然后倒入绿豆一起煮;熬煮期间,绿豆壳会上浮,要用漏勺将壳捞干净,并且要不时搅拌,防止豆沙粘在锅底;豆沙煮好后,加入冰糖即可出锅。

功效:陈皮性温,能中和绿豆的寒凉,且陈皮气味芳香,长于理气,能入脾肺,一方面健脾开胃,一方面有助于祛湿,与绿豆搭配,相得益彰。(据《大河健康报》)

夏季吃姜温脾胃

很多人都知道“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”这句话。这里讲的生姜是温热的食物,夏天吃生姜是因为夏天脾胃阳气虚少,吃生姜可以温脾胃。

夏季,人体“阳气在表,胃中虚冷”,很容易生腹泻之疾,通过吃生姜可以发散体表过盛的阳气,也可以起到温胃健脾的作用。

生姜可止呕。生姜有不错的止呕作用。唐代药王孙思邈冠之以“呕家圣药”的美名。生姜止呕源于其辛通温散的药性。进食生冷、受凉吹风引起的脘腹怕冷、脾胃虚寒的呕吐最适合使用。此外,有研究表明,生姜对乘船、乘车等运动相关的恶心呕吐效果较好。

但需要注意的是,以下4种情况不适宜用生姜止呕。饮食不节制或进食发霉、有毒的食物,出现呕吐,这是机体排除异物以求自保的一种正向反馈,不能用生姜盲目止呕。

高热、急性胃肠道感染、胆囊炎、胰腺炎、肠梗阻、脑梗塞、脑出血、心肌梗塞、糖尿病酮症酸中毒、甲亢、肾功能不全、尿毒症、电解质紊乱等,都可能伴有呕吐。未明确诊断时,应积极寻求专业医生的帮助,明确呕吐发生的原因,切勿单纯止呕,以免掩盖病情,耽误治疗。

患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核等急性热性感染性疾病时,不宜使用,以免助热化脓。

生姜是辛热助阳之品,若体壮身热、便秘目赤,非配伍不能单用生姜;若湿热下盛,出现便血、痔疮、肛瘘,或阴虚内热,见潮热盗汗、手足心热,不建议使用生姜,以防助热伤阴;若平素急躁易怒、肝阳上亢,也不宜久用生姜。

(据《中医健康养生杂志》)