

亮丽风景线·健康内蒙古 过节少饮酒 备好解酒药



张颖颖

逢年过节,应酬喝酒免不了,解酒药又成为大家关注的话题。饮入的酒精经胃和小肠在30分钟~3小时内完全吸收,其中80%由小肠上段吸收。而空腹饮酒时,1.5小时内吸收率达95%以上。吸收后的酒精90%在肝内代谢、分解,10%由肾和肺脏排除。因此解酒药的功效主要是加快酒精代谢、排泄,缓解人体不适症状。网络上用于解酒的小秘方甚多,究竟哪一款才是对路的呢?专家通过查阅资料和文献,结合自己的经验给出了1份非常实用贴心的中药解酒药。

葛花和枳椇子为古代文献记载和现代研究证实解酒作用较明确的药物。葛花是豆科植物野葛、甘葛藤的花。陶弘景《本草经集注》所收录的《名医别录》为最早记载葛花能解酒的古代本草文献,书中提到葛花的解酒功效:主消酒。主要针对伤酒热烦口渴、头痛头昏、脘腹胀满、呕吐吐酸、不思饮食等。枳椇子为鼠李科植物枳椇的种子。功用除烦渴、解酒毒、利小便。最早记载枳椇子解酒的古代本草文献是唐《新修本草》。葛花与枳椇子相配,酒毒之邪既能从表而发散,又能从小便而解,相得益彰,大大增强了解酒的功效。

历代本草中明确记载有解酒作用的其他药物,根据它们的主要性能可归为以下3类:

- (1)清热利尿类(药性多偏寒凉,具清热解酒毒等作用),如西瓜、香蕉、甘蔗、菜菔子、绿豆粉、藕、薄荷、菊花、白茅根等;
- (2)生津止渴类(味甘酸性平和,具解酒消食生津作用),如橙子、柑、金橘、杨梅、橄榄、柚、橘、柿、山楂、葛根、五味子等;
- (3)芳香化湿类(性味多辛温,具健胃止呕,化湿醒脾等作用),如草豆蔻、白豆蔻、肉豆蔻、丁香、草果、扁豆等。

不过这些药材有的数量较少,操作性不强,不妨在家试试以下几种:

- 1.葛花解醒汤(经典解酒方):方中选葛花、白蔻仁、砂仁各15g为君药,干姜、神曲、泽泻、白术各6g,猪苓、茯苓、人参、陈皮各4.5g,木香1.5g、青皮1g等诸药配合共祛酒病。它主治饮酒太过而至呕吐痰逆、心神烦乱、胸膈痞塞、手足颤、饮食减少、小便不利等醉酒症状。葛花解醒汤作为最具代表性的被后世许多医籍引为解酒常用方,此方为韩国医学界广泛接受,系解酒名方;
- 2.清爽露:薄荷5g,菊花10g,葛花5g,山楂15g,白茅根15g。清热醒神,利小便;
- 3.枳椇饮:枳椇子10g,葛根10g,枸杞子4g,山楂4g。解酒除烦,护肝。

所谓小酒怡情,大酒伤身。酒精对人体的危害人所周知。对身体最好的保护方法是少喝酒。如果实在无法避免,一定要先吃些食物垫垫肚子,空腹喝酒对食道、胃的刺激最大。解酒药治标不治本,只能缓解一定的醉酒症状而酒精对器官尤其对肝脏和肠胃的危害依然存在。所以,大家切不可太依赖解酒药,贪杯无度。

健康指南 常洗桑拿老痴风险降低

徐澄

桑拿堪称冬季洗浴最佳选择,高温发汗,排除毒素,缓解压力。芬兰一项新研究发现,经常接受热疗(如洗桑拿)可以使老年男性罹患老年痴呆症的风险降低至少6成。

芬兰大学教授杰瑞·劳卡伦博士及其研究小组对芬兰东部2000多名中年男性展开了为期20年的跟踪调查,内容涉及参与者的多种生活习惯、饮食状况、健康状况、缺血性心脏病风险以及各种原因导致的死亡情况等。研究人员根据参与者每周洗桑拿的次数将其分为3组:甲组每周洗桑拿1次、乙组每周洗桑拿2~3次、丙组每周洗桑拿4~7次。

对比分析发现,洗桑拿次数越多,罹患老年痴呆症的风险就越低。与每周只洗1次桑拿的参与者相比,每周洗4~7次的参与者,患老年痴呆症风险降低了66%,阿尔茨海默病(早发性痴呆)风险降低65%。研究结果还发现,老年人经常洗桑拿可显著降低心脑血管猝死、冠心病以及心脏病突发等死亡风险,总体死亡率也明显降低。

劳卡伦博士表示,该项结果首次确定了桑拿浴与老年痴呆风险之间的相关性。经常洗桑拿,既保护心脏又保护记忆。研究人员表示,桑拿洗浴过程中体验到的幸福感和放松感可能发挥着关键作用。

热点关注

节日种筹法保您自愈



钱国宏

春节是中国人最隆重、最高兴的节日,但春节过后,一些中老年人却不同程度地患上了节后空巢症。节日期间,亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边,老人们尽享天伦之乐;节后,他们又像燕子外出觅食一样,纷纷从父母身边飞走。喜庆、热闹、团圆、宽松的家庭氛围突然消失,一些中老人在情绪和心理上,一时还适应不了这种巨大的落差,于是便出现了情绪低落、疲惫无力、食欲不振、失眠烦躁等症状,即所谓的“中老节后空巢症”。

现实生活中,患上节后空巢症的中老年人还真不在少数。那么,如何才能使中老年人尽快摆脱节后空巢症呢?俗话说:心病尚需心药医,我们不妨从五个方面开出药方。

作息冲淡丸。春节是中国人大团圆的日子,中老人在节前就要有节后人散的心理准备。过完春节,节日期间热闹、欢快的场面和气氛散去后,中老年人要马

上回归到以前二人世界或一人世界的生活状态,按照以往的作息规律有条不紊、按部就班地安排自己的日常生活:或是一日三餐,或是你挑水来我浇园,或是饭后遛弯逛超市,或是朝九晚五上班去。作息规律的回归,可使中老年人迅速平复情绪,淡化节日氛围,走出空巢的阴影。

爱好冲淡散。节后,重拾生活爱好,或培养新的兴趣爱好,使自己沉浸其中,也不失为一种好的自疗法。平日里,中老年人工作之余,喜欢在闲暇时钓鱼、画画、棋牌、养花、养鱼、打太极拳等,在春节时,为享受和亲友欢聚的时光而中断了这些爱好,节后应尽快地拾起来,以转移子女走后家里空寂的孤独感。一些平时生活单调的中老年人,宜根据个人的兴趣培养一些新的爱好,如旅游、爬山、游泳、打保龄球等,或参加一些社会活动团体,如户外驴友营,以丰富自己的日常生活。有了爱好,就不会觉得日子空虚无聊,进而达到延年益寿的目的。

感情冲淡膏。少是夫妻老来伴。节后,家里只剩下老两口,此时,中老年人更应关心自己的配偶,两人不仅要常沟通、常交流,做到心里话唠一唠,体己话唠一唠,乐子事摆一摆。通过话聊,进一步密切夫妻间的情感;而且还要更加关注配偶的生活

细节,饮食起居要相互照顾,家里家外最好能做到对进对出,形影不离。身边有个伴陪着,心里就会踏实许多。尤为重要的是,当一方外出活动时,要尽量带上老伴,我扭秧歌你当观众,我打门球你来计分,避免一方外出活动一方在家留守,使留守方产生孤雁难支的感觉。

社交冲淡丹。节后,中老年人要积极参加社会交往,在社交中冲淡节后的心理孤独。可外出探望一些老朋友,参加社区联谊会、乡村秧歌队等社会活动,用丰富有趣的生活内容来填补节后的寂寞和孤独。尤其是多年未见的战友、师友、同学、亲戚,趁着节后家中都空巢的时机,相互间走一走,访一访,坐一坐,聊一聊,可以慰藉彼此的心灵,也为彼此间送去心理上的关怀。

节后释念剂。节后,守着空巢的中老年人,也可以利用双休日的时机,通过微信、视频、电话等多渠道、多形式回访一下子女和亲友,询问和了解一下他们在节后的工作、学习和生活情况,进一步加深联谊,沟通感情。尤其是远在外地工作和生活的子女,中老年人可以通过适时回访,做到及时掌握孩子们的情况,了却父母心中的一份牵挂和惦念。当然,这种回访必须是适时的,不能打扰和影响子女们的工作节奏。

运动和食疗都重要

傲洁

而轻食疗的人。

- 1.气血两亏:人老了,气血两亏是老年人的通病。不少中年人因为工作压力大,也出现这些症状。各个脏器为你服务了几十年,同时也消耗磨损了不少。
 - 2.消化吸收能力减弱:年龄大的人还有一个特点,就是饭量减少了,胃肠的消化吸收能力也减弱了,而且睡眠的时间也在减少,所以造成了年纪后免疫力的下降,容易生病。
 - 3.供血不足:上了年纪,容易气血两亏,四肢供血不足,所以中老年人相对怕冷,穿的衣服也较多。
- 运动后,四肢暖和起来是因为血液供应明显充足,而这时内脏尤其是心脑血管,这些对血液供应需求量大

大的脏器,就会相对的缺血。

- 运动并没使血容量增多,而是使血液重新分布,长时间的运动,老人就会出现头昏、心慌、气短、虚汗这些心、脑明显缺血的症状。
- 营养均衡,才能疾病少、寿命长。所以,中老年人请记住:营养比运动更重要!合理、丰富的饮食能增强体质、补足气血,使全身各个脏器随时都能有充足的供血,减少心脑血管病的发生,延长生命。
- 中老年人除适度运动外,重点应放在用食疗调补身体上,尤其应该注意以下几条:
- 1.吃些软的、烂的、易消化的食物;
 - 2.每天保证1个桔子或1个橙子,或是1个苹果;
 - 3.每天应喝1~2瓶奶、1~2个鸡蛋,每周内都应保证有猪肉、牛

肉、鱼、虾、鸡肉。冬天经常吃些羊肉,鱼、虾是以海鱼、海虾为主,海鱼、海虾的营养价值高,同时污染少。

- 各种荤菜每周内轮换着吃,保证各种营养齐全,蔬菜方面以时令菜为主,反季节的蔬菜少吃;同时,少吃或不吃寒凉性质的食物,老年人脾胃虚弱,而生冷寒凉之物易伤脾胃;
- 4.多吃粥类食物,经常用红枣、桂圆、核桃仁、白果、山药、板栗、空心莲子、松子仁轮换着煮粥吃;
 - 5.中老年人喝茶,也要相当注意。到了秋冬季,苦瓜茶、苦丁茶、金银花茶、决明子茶等寒凉的茶,要尽量少喝。
- 日常适度锻炼是必须的,但营养一定也要跟上去。这样,对身体才好。

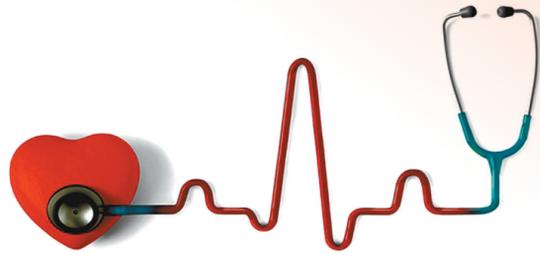
健康辩证法

守住了心就守住了幸福

段美义

古往今来,人们关于幸福的话题和向往可是不少,唯有民国大师林语堂的4句话更贴切经典,很接地气,细细品来,意味深长。

他说幸福就是4句话:一是睡在家的床上,二是吃着父母做的饭菜,三是听爱人给你说情话,四是跟孩子做游戏。有个老翁甬管多大面积,父母健在硬朗,与心爱的人相守,子女活泼快乐,家庭和睦,平淡温馨。这就是幸福真谛。其实这样的生活大部分家庭都差不多,只是在很多时候被我们忽略了。很多时候我们被不知



足乱攀比走了神,闪了腰,失去了本该有的幸福。你家是100平的房子,我要买200平,你家有宝

马,我要有宾利。攀来比去大款被小三算计,贪官进了监狱。家庭毁了,幸福也就没了。幸福就

是一种生活状态。好的生活状态就是幸福。好的状态来自于好的心态。

守住心就是守住了幸福。我们都是普通人,没有高瞻远瞩,放眼世界的雄心气魄,只有日日相伴的柴米油盐。生活所需要的不是贵豪华,是简洁,不是贵富丽,是贵高雅;不是贵昂贵,是贵合适。人生最曼妙的风景竟是内心的淡定与从容。让我们放下那些不切实际的追求和梦想,好好经营生活中那些琐碎的事吧。只有在乎你身边的人身边事,幸福也就向你走来。

养生杂谈

1碗生姜水,能缓解5种身体不适

四合理

常言道:家备生姜,小病不慌。不少人都熟知姜汤有治疗感冒的功效,而姜的保健作用远不止于此。

感冒:姜水加盐泡泡脚。双脚浸于热姜水中,以浸到踝骨为宜。可在热姜水中加盐、醋,并不加热水,浸泡至脚面发红为止。

解析:适用于风寒感冒或淋雨后有恶寒、发热的人群。此方法借生姜热力辛散邪功,同时可通血脉。有高血压、心脏病、足癣、糖尿病、皮肤感染等健康问题的人群慎用。泡脚时,皮肤微微发汗即可,不可大汗。

关节炎:盐水煮后外敷。将生姜切成1厘米厚的片,放在浓盐水中煮熟,用热的生姜片外敷腰部和膝关节,反复多次。使肌肉由紧张、舒筋活血,可大大缓解疼痛,用于对付阴天下雨、天气骤冷导致的腰痛、膝关节痛。

解析:腰椎间盘突出、膝关节骨性关节炎,这两种病痛都可用生姜来缓解。

面部暗疮:温热姜水洗脸。用温热姜水洗脸,每天早、晚各1次,持续约60天左右,暗疮会逐渐减少。

解析:生姜可杀菌消炎解毒,同时可通血脉,对因中焦(脾胃)寒湿阻滞而长的暗疮有效。

孕吐:姜糖水热饮。姜切成片或丝,与红糖一起煮,水开后,再煮10分钟左右即可饮用。姜糖水热饮对妊娠呕吐或痛经的妇女有一定的疗效。

解析:生姜能改善胃部血液循环,减轻孕激素对胃黏膜的刺激,达到止呕作用。姜糖水有助于妇女月经顺畅,可让身体温暖,增加能量,活络气血,加快血液循环,月经也会排得较为顺畅。

脚臭:泡脚加点盐和醋。将脚浸于热姜水中,浸泡时加点盐和醋,浸泡15分钟左右抹干,擦点爽身粉,臭味便可消除。

解析:姜对于由细菌真菌引发的脚臭有治疗作用,盐有消炎杀菌、通大便的效果,而醋可中和体内的酸,滋润皮肤。

长寿堂

老人切忌闭门思故

马存伍

老年人随着年龄的增长,内分泌功能会发生紊乱,致使思维、理解、记忆能力降低,大脑释放的储存信息,大大超过老人日常生活中吸收和累积信息的水平。而大脑储存的往事,却留有深深的痕迹,遇到现实刺激则易触景生情,对于不良情绪不能自我疏导,容易产生一种现象,在心理学上称为“回归心理”。

回归心理是一种不良的心理机制,经常被回归心理困扰的老年人,易产生忧虑、悲观、甚至烦躁易怒及厌世等消极情绪,导致身体机能加速衰老,使老人心血管和内分泌系统及消化功能产生一系列紊乱,可引起老年抑郁症、心血管疾病、消化性溃疡和恶性肿瘤等多种疾病的发生。据统计,老年人因回归心理而导致老年性疾病的比例达1/3以上,严重影响了老年人的身心健康。

克服老年人回归心理应从以下几个方面做起:首先应用一分为二的态度来对待和评价自己走过的人生道路,既要为自己以前所作出的成绩或贡献感到自豪,更要对晚年的生活充满信心,并希望,为社会做一些力所能及的事;二要培养心胸开阔,情绪乐观,坚持社交往来,切忌闭门思故,不要整日沉浸于不堪回首的往事,悲观情绪中;三要创造一个美好的晚年生活环境,培养各种兴趣爱好,调节、丰富精神生活,还可根据自身条件和爱好选择体育锻炼,以增强体质,经常阅读报刊和新书,用新颖丰富的知识来取代大脑中遗留的往事。另外,家庭、社会都应主动关心老年人,帮助他们及时清除因回归心理而造成的不良情绪。