

上火了到底该灭还是该发?

进入夏季,有些人容易出现各种上火症状,如脾气暴躁、咽喉肿痛、口干舌燥、大便干结等。河南省中医院治未病科副主任吕沛宛介绍,生活中多种习惯容易导致上火,上火了就要灭火,这是老百姓的一种直观的做法,而中医治疗上火却常采用火郁发之的发法。上火了,具体是用灭法还是发法,是有讲究的。

多种不良习惯易导致上火

人体上火,常与某些生活习惯有很大关系。

吃得太多易上火。现

代人由于生活水平不断提高,饮食不再是以往的粗茶淡饭,甚至是无肉不欢,这就会导致体内热量过高,人体消耗不了这些热量,就会出现火上“发”的情况,表现出上火症状。这种情况在中医里称为“膏粱之变,足生大疔”,意思是经常吃美味佳肴的人最容易生大的疔疮。如果是这种情况引起的上火,建议吃饭时要尽量控制食量,吃一些能量低的蔬菜、粗粮,再配合吃一点调节脾胃功能的药物,这个“火”就可以慢慢消散。

运动太少易上火。肌肉运动是能量消耗的重要途径之一,因为运动得太

少,吃得即便不多,但因运动量少,吃下去的能量消耗不掉,也会导致身体出现上火的情况。建议这类上火人群动起来,运动一段时间,体内热量消耗之后,患者额头上的疙瘩或身体表现的上火症状也会随之缓解。

穿得太多或盖得太厚易上火。诊室里经常遇到患者穿得太厚;前一天晚上被子盖得太厚,早上醒来看来头上起了几个大包。这两种情况都是因为体内热量不能散发,火性延上导致上火。这个时候就要考虑火郁发之,衣服可以适当少穿一件,被子盖薄点,体内的火也就慢慢地降下

去了。

有些孩子上火的时候,医生会让吃一些消化积的药物,这也是火郁发之,因为积食后热量聚集在体内,出现了热散不出去的情况,从而导致种种症状。这就好比把手攥得紧紧的,手心就会冒出汗来,还会很热。这时候要想把这个热散出去,就需要把手掌张开,把热量散发出来,火发出来了,手心也就自然不热了。

灭法和发法治病有别

民间百姓常用的灭法多是指用清火药、苦寒药直接把身体上火引起的种

种症状消灭掉;还有一种就是釜底抽薪,让上火的症状消于无声处。而发法是中医《素问·六元正纪大论》里面说火郁发之。“火郁发之”强调通过宣发郁热,疏散郁结,透邪外出,以达到气机调畅、阴阳平衡的目的。“火郁发之”正是针对火郁证提出的一种治疗方法,旨在通过宣通、疏导、透达、升散等方法因势利导,使内热得清、邪得外出,达到郁解热散、纠正疾病阴阳偏颇的功效。

如果患者体内有火伴口渴烦躁,舌质红、苔黄厚,这时候就可以用生石膏、银翘散类辛散寒凉药

物,通过药物将体内的内热给透到外面,这是“火郁发之”之意。

那么上火后到底是该灭还是该发?还需要到正规医院找医生具体来辨证施治。所谓的“灭火”也只适合体内是实热症状的情况,舌质红、苔黄厚,大便干结,感觉身体特别热和燥,这种情况下才可以用苦寒药灭火。因个人情绪问题和生活因素导致的上火情况,大家可以先通过自我调节来解决,如果解决不了或其他问题所导致的病症都需要中医大夫辨证施治来干预,切勿自行在家服用药物。

(据《健康时报》)

日常锻炼如何保护膝盖?

近日,33岁的张女士看到一张高难度“亚洲蹲”的网红照之后,一时兴起站到餐椅上模仿。哪知她模仿改动的姿势完全下蹲时,右膝关节扭了一下,直接从椅子上摔了下来。随后,张女士被医院诊断为“右膝关节半月板损伤”。

“网红亚洲蹲”为什么会导致半月板损伤?日常锻炼中应该如何保护膝盖?记者就此采访了相关专家。

“网红亚洲蹲”易挤压半月板

“网红亚洲蹲”为何会导致半月板损伤?河南省人民医院骨科副主任医师王亚寒介绍,该动作会对膝关节内部的半月板造成挤压,如果在下蹲过程中身体不能保持稳定,由于

受到挤压和旋转的力的作用,半月板很容易受伤。

“网红亚洲蹲”或者是日常锻炼中的深蹲,都需要身体多块肌肉相互配合才能完成,对人体的核心力量、柔韧性等都有很高的要求。老年人或是经常不锻炼的人群在做这类动作时,肌肉力量不足以让身体保持稳定,很容易像张女士一样发生关节内部的扭伤,造成半月板或韧带撕裂,因此要尽量避免这种动作,切勿盲目跟风。

在日常生活中如果出现膝盖受伤,王亚寒建议第一时间使用冰敷或者云南白药喷雾剂对膝盖进行处理,同时口服止疼药缓解疼痛。在紧急处理后,一定要去医院通过核磁共振了解膝盖损伤情况。

保护膝盖可加强股四头肌锻炼

生活中应该如何保护膝盖呢?王亚寒表示,首先一定要改变日常生活中的不良姿势。“平时有很多不良的姿势是对膝关节不好的,比如说上楼梯时,很多人习惯先转移重心再蹬直伸出的腿,这样就把整个身体重量都压在踩在下一个台阶上且屈膝的腿上,右腿先上台阶的整个身体重量就压在右腿上,左腿先上台阶的整个身体重量就压在左腿上,长期如此对膝关节的压力是非常大的。”久坐久站、长时间蹲厕所等姿势也会对膝盖造成损伤。

在改变不良姿势的同时,通过锻炼增强膝关节的稳定性是保护膝盖最好的方法。关节稳定性的提高依靠的是关节周围肌肉力量的增强,对于膝关节

来说,依靠的就是股四头肌(即大腿前方肌肉)。

如何锻炼股四头肌?王亚寒表示,可以通过以下两个小方法。

靠墙静蹲。背部靠墙,双脚分开与肩同宽,做出下蹲的姿势,大腿和小腿之间的夹角不要小于90度。

躺着进行直腿抬高。躺下后,一条腿抬高20~30厘米,脚尖向鼻尖的方向勾起,坚持几秒钟后缓慢放下,换另外一条腿。这两个动作每天做15~20分钟即可,贵在坚持。

王亚寒提醒,很多人认为跑步伤膝盖,其实不然,正确的跑步姿势和正确的配速其实对膝关节的稳定性是非常有好处的,大家可以根据自己的身体状况通过慢跑循序渐进地提高膝关节的稳定性。

(据《大河健康报》)

经常叹气或是胆囊在“报警”

很多人遇到不顺心、不如意的事经常会长叹一口气,叹气其实是自身寻求气机舒畅的一种本能反应,偶尔为之并无不妥,但从中医角度看,经常叹气的人可能要警惕自己健康出问题了。

中医对经常唉声叹气的人有一个特定的病症称谓,叫做“善太息”,即长舒气而有声也。中医经典著作《黄帝内经》对这种症状

做了精要解释,为什么有些人喜欢唉声叹气呢?因为“忧思则心系急,心系急则气道约,约则不利,故太息以伸出之”。这里把“善太息”的病因归为情志问题,并进一步指出“胆病者,善太息,口苦,呕宿汁……胆足少阳之脉,是病则口苦善太息”。意思是说,胆病患者有两个特点,一个是口苦,一个就是善太息。因此提示大家,如果经常喜欢

唉声叹气,还有口苦现象,就要注意自己的胆功能是不是还正常,这可能是胆囊疾病的“报警”信号。由于《黄帝内经》中把善太息的主要病因归为心和胆,所以书中也给出了针对性治疗方案,即“善太息,取心胆二经灸刺之”。

《针灸甲乙经》中还记载了另一个喜欢唉声叹气的病因,就是脾虚,“脾虚令人病寒,不乐好太息,商丘

主之”。这里说的脾虚着重指脾气虚,广义理解,常叹气的另一个原因是“气虚”。比如,由于劳伤过度、久病失养而致气虚宗气不展,欲得叹息而后快。这类人群常见症状有常欲叹息,同时伴有气短自汗、乏力等。脾虚的人如果善太息,可常按属足太阴脾经的商丘穴(位于内踝前下方凹陷中),同时多吃大枣粥,有助补脾养气。(据《银川晚报》)



“三无”早餐更健康

俗话说,开门七件事:柴、米、油、盐、酱、醋、茶。无论贫富贵贱,每个人的生活都离不开这些基本的生活物资。但是,时代在变,如今的开门七件事已经成了“气(电)、米、油、盐、糖(酒)、醋、茶”。更大的变化是,过去我们由于缺米少油而患病,而如今我们由于热量过剩而生病。

世界卫生组织和中国的居民膳食指南都建议:每人每天的油摄入量不超过25克,盐不超过5克,糖小于40克,不建议摄入游离糖(白砂糖、冰糖、果糖、麦芽糖等),限制饮酒。而实际的摄入量是多少呢?中国人平均每天摄入油脂约50克、盐10克、糖100克,由此带来的一系列健康问题将会导致社会结构的变化。

资料显示,过去40年间,中国成年人平均每日盐摄入量高于推荐量的两倍,与食盐摄入形成鲜明对比的是,中国人钾的摄入量仅为推荐最少摄入量的一半,甚至更少;几乎所有甜味食品中,都含有大量用白糖或糖浆做成的甜味剂。对于喜欢吃甜点、饼干、喝奶茶的人来说,一大勺果酱约含糖15克,1罐可乐约含糖37克,1个蛋卷冰激凌约含糖10克……如果不加注意的话,40克糖的数量限制非常容易突破。

所以,如果能在家里吃早饭,就尽量清淡点吧,早餐不动油、不用盐、不加糖。尤其要注意,各种腌制食品、酱菜等尽量少吃。

“三无”早餐举例:白水煮鸡蛋、蒸鸡蛋、荷包蛋,烤馍片、粗面包、原味吐司,纯牛奶、无糖酸奶、原味酸奶、纯豆浆、五谷豆浆、燕麦片粥等,菜可以生吃黄瓜、番茄、生菜、胡萝卜或用它们加工的沙拉等。

如果实在禁不住甜味诱惑,可以选择低聚糖,如低聚果糖、低聚乳糖、低聚异麦芽糖等。它们热量低、对血糖影响小,属于健康甜味剂,可以适量食用。(据《大河健康报》)