

春季养生要防“上火”

“我一到春季就口腔溃疡,眼睛干痒,还耳鸣头晕,医生说我是‘上火’了。”市民赵女士说,好不容易到了天气回暖、春和景明的季节,因为“上火”却惹得她很是烦恼。医学专家介绍,春为一年之始,是万物生长的季节,人体阳气长而阴气消,此时若不注意,很容易“上火”。



春季“上火”原因多

专家指出,春季“上火”的原因很多,但总体来说是由于各种情况导致身体阴阳失调引起的。

养肝不当 春季肝气当令,是肝气最足、肝火最旺的时候。肝主情志,养肝不当会影响到人的情绪,导致情绪急躁、肝火旺盛,造成口干口苦、目赤肿痛、眩晕等症状。

多风干燥 春季多风,人体代谢增强,水分容易流失,容易造成口干咽干、牙龈肿痛、眼干、头晕耳鸣等“上火”症状。

饮食失调 冬季人们喜欢吃些温热食物强壮阳气,到了春季,如果这个习惯延续下来,很容易引起胃肠的积热,导致出现胃部灼热疼痛、口干口臭、便秘等“胃火”症状。

春捂过度 “春捂秋冻”是很好的养生经验,“春捂”是保护阳气,助阳升发。但春捂要得法,有些人不论什么情况都把自己捂得严严实实、紧紧地,这样反而容易导致内热积蓄而出现各种内火上升的症状。

起居无常 生活不规律、工作压力变大、睡眠不足等情况容易引起身体内分泌紊乱,导致“上火”。

如何防治春季“上火”

及时补充水 春天便秘、口干等症状大多是因春燥“上火”所致。最简单的预防方法就是多喝温水,所以说温开水是春季防病治病的第一饮品。

饮食得当 要多吃蔬菜,多吃具有降火功效的食物,如苦瓜、菠菜、草莓等新鲜蔬果。还应多吃西红柿、萝卜等有清热润燥作用的食物。辛辣刺激、油腻的食物要少吃。

正确“捂春” 春捂方法要得当,宜“下厚上薄”。“下厚”以利于春阳之气升发;“上薄”以防阳气升发太过。衣着宽松,不要太紧。“捂春”应因人、因时而定,根据天气变化适时增减衣服。老人和孩子身体御寒能力差,容易受到倒春寒的侵袭,“捂春”的时间需要长一些,但不要捂得太久以免生内热。

多参加运动 生命在于运动,开春后,万物复苏,人体经过一个冬天的蛰伏,也要到户外运动一下,运

动后要补充足够的水分。

保持良好的心情 要学会控制自己的情绪。当遇到不愉快的事情时,要学会及时倾诉,不要憋在心里,也不要大吼大叫。如果生活压力大,也要懂得缓解压力,保持情绪平稳、愉悦。

茶饮去火 蒲公英茶:取蒲公英干品10~30克,代茶饮。蒲公英被称为春季最好的“排毒草”,入肝、胃经,有清热解毒、消痈散结的功效,嫩芽可做菜,干品可泡水、煎汤,适合各种热毒疾病的调理,春季嗓子疼、口疮、乳腺炎、尿道炎等都可调理。需要注意的是,蒲公英药性苦寒,有畏寒肢冷、面色苍白、大便溏泻、小便清长等虚寒症状的人忌用。妇女行经、妊娠期禁用。

沙参玉竹茶:沙参5克,玉竹5克。沸水泡,代茶饮即可。春季多风干燥,经常口干咽燥者可服用沙参玉竹茶调理。

枸杞菊花茶:枸杞子5克,菊花5克。沸水泡,代茶饮,可根据口味适量加入冰糖。枸杞菊花茶有清肝泻火、养肝明目的作用。

新华

五种常见脚痛对应不同疾病风险

我们的双脚,因承担着全身的重量,出现病变的概率也比其他部位更高。脚痛是很多人经常遇到的问题,脚痛出现在不同位置,可能预示着不同的疾病风险。

脚跟痛:足底筋膜炎、脂肪垫炎

足底筋膜炎是足底筋膜长时间反复地牵拉导致的,最常见的是脚跟和脚底深部的疼痛,早晨起床或静止一段时间后的第一步,可能出现疼痛加重。脂肪垫炎与长期走路或者走路姿势不对有关,骨骼对脂肪垫长时间的磨损使之发生无菌性炎症,即足底脂肪垫炎,症状与足底筋膜炎类似。

足跟上方痛:跟腱炎、跟骨滑囊炎

跟腱炎表现为足跟部上方、内部的疼痛、酸痛、压痛、僵硬,活动后加剧。它可能发生在跟腱的任何一区域,痛感通常会在清晨或者剧烈运动后的休息期间发作。跟骨滑囊炎早期在足跟后上方只可见一个小的轻度变硬有压痛的红斑,当发炎的滑囊增大时,在跟腱上就会出现一个疼痛的红色肿块,红肿热痛症状明显。

前脚掌痛:跖痛症

跖痛症常表现为前脚掌疼痛,同时前脚掌中间位置会出现很厚的脚垫。这可能与足部的不正常结构和异常的跖趾活动有关,常见因素包括穿着不适的鞋子、反复长时间慢跑或跳舞、足底脂肪垫变薄或退化等。

大脚趾疼:痛风、拇外翻

痛风多发生在第一跖趾关节,也就是大脚趾的关节。严重者足背、足跟、踝、膝、腕和肘等关节也经常发生。特点是上床睡觉时还好好的,后半夜因脚痛痛醒,而且越来越重,关节红、肿、热、



痛,疼痛剧烈甚至不能忍受。拇外翻俗称“大脚骨”病,前期主要影响外观,但随着年龄增长会导致拇囊炎,引起大脚趾内侧疼痛、红肿。

足背痛:距舟关节炎、跖附关节损伤

足背部的疼痛,多见于距舟关节炎、跖附关节损伤。此外,腰椎疾病也可能引起足背的疼痛。

专家提醒:长时间脚疼可能导致其他问题,如头疼、膝盖疼、腰疼。不运动的人如果突然大量运动出现脚疼是正常的,这种情况下,泡泡脚、放松一下,三五天内就能好转。如果长时间持续、固定部位疼痛,比如脚后跟疼、痛风疼痛,一周仍不见好转,最好去找医生诊治。

脚是人的第二心脏,足底有很多内脏器官的反射区,与全身脏腑器官有着紧密的联系。日常生活中要学会养脚:养成每晚睡前热水泡脚的好习惯,用约40℃的热水,泡10分钟即可;足底有与人体各个脏器相联系的穴位,常按摩,能加强人体气血流通,疏通经络,常按太溪穴有助补肾养脏,常按涌泉穴能改善心肺功能等;运动能够锻炼脚部肌肉,是保护双脚的好办法,建议每天坚持小腿和足部运动30~60分钟,提脚跟、伸膝勾脚、甩腿运动等都可以。

张杰

糖友饮食搭配有讲究

糖尿病患者的饮食治疗,是控制血糖的重要手段。对于糖友们来说,怎样合理搭配饮食,既能保证营养,又能稳住血糖呢?医学专家介绍了几个饮食搭配技巧。

谷薯类搭配

糖友的饮食必须要进行谷薯类搭配,粗细粮食都要食用。粗粮中含有丰富的营养素,特别是膳食纤维,可以帮助患者有效控制血糖的上升。

在糖尿病患者的每日饮食搭配中,谷薯类的粗粮应当占据30%。

谷类食物是碳水化合物的主要来源,其他淀粉类食物如土豆、山药、芋头、粉条、凉粉等含有的碳水化合物也较多,提倡用玉米面、荞麦、燕麦等代替部分米面。

另外,富含植物纤维的藻类和豆类食品也是不错的选择,食后血糖升高缓慢。

主食、副食搭配

对于糖友来说,每餐主食的量约为2两左右,副食摄入的总量保持在每日蔬菜类500~1000克,肉类100~150克,豆制品50~100克;应注意每日油脂类总量控制在20~30克(2~3勺),且应以植物油为主。

蛋白质食物搭配

糖友需要每天食用1个鸡蛋,以及适量的瘦肉。肉类最好选取鸡、鸭、鱼类,最好不食用肥肉以及动物的内脏、加工肉类制品等富含饱和脂肪酸、胆固醇的食物。

牛奶及奶制品含有较多的钙和维生素B2,糖友最好每日选用250~500毫升。食用奶制品时,最好选择脱脂或低脂的奶制品。

另外,还可以多食用一些大豆用来替代部分的肉类摄入。

蔬果类食物搭配

建议糖友每天多吃蔬菜,水果适量食用。糖友食用的蔬菜和水果都必须选低糖的,低糖的蔬菜包括冬瓜、茄子等,高糖类的蔬菜(包括南瓜、甜菜、荷兰豆、毛豆、莲藕等)应该少吃。

当糖友血糖处于平稳状态时,可以进食低糖的水果,如小番茄和桃子等,尽量不要食用香蕉、葡萄、红枣、柿子等高糖的水果。一般来说,水果在每天早上10点左右进食为宜。

刘威