

小儿肝火旺 四招可缓解

肝气过旺会导致脾气虚弱,肝火旺盛会影响脾胃功能,从而影响小儿的食欲,出现厌食、偏食等症状,甚至出现情绪焦躁、睡眠不安。要改善小儿肝气过旺、肝火旺盛,不妨试试以下几个方法。

饮食调理

饮食调理是最为安全的方式,坚持一段时间就能看见效果。肝气旺盛主要表现为舌苔白腻,此时要少吃甜食,否则容易引起上火,可以多吃些清肝的食物,如菊花茶等;另外,山药有健脾养胃的功效,可以多熬汤给孩子喝。

充足睡眠

熬夜的坏处很多,孩子处于生长发育的黄金期,一定要保证充足的睡眠时间。晚上11点到次日凌晨3点是肝脏排毒的时间,如果此时没有休息好,也会影响到正常的肝脏功能,增加肝脏的负担。因此,孩子养成早睡早起的习惯很重要,家长也要以身作则,起到带头作用,不要熬夜。

适当锻炼

适当的运动可以增加身体新陈代谢,促进血液循环,从而让周身器官获得更多的营养供应,尤其是有氧运动还能够减少过多脂肪对肝脏的压迫,帮助肝脏恢复正常的生理功能。

情绪疏导

现在大多数孩子都被家庭看得很重,有的甚至过分溺爱,这也使得他们变得骄纵任性,一不开心就会发脾气或是生闷气,久而久之会因为情绪上的问题引起肝气郁结,进而导致肝火过旺。因此,家长要做孩子情绪的疏导者,给孩子积极向上的引导。

陈壮花

中医预防中风“六字诀”

中风是老年人的常见病和多发病,许多是由高血压、糖尿病和动脉硬化等引起的以脑血管损害为突出表现的一种疾病,其发病率、致残率较高,严重影响中老年人的健康。中风在临床上可分为多种证型,不同证型患者均具有相应症状,通常有猝然昏厥或突然发生口眼歪斜、半身不遂、舌僵、言蹇、智力障碍等特征。临床表现具有一定局限性神经症状,发生在一侧大脑半球内囊者有“三偏征”,即对侧偏瘫、偏身感觉障碍、偏盲症状或同时发生失语。发生在脑干、小脑者,则有同侧脑神经麻痹,对侧偏瘫或偏身感觉障碍,同侧肢体共济运动失调,严重病例可出现头痛、呕吐、意识障碍,甚至发生脑疝而出现死亡。预防中风,中医有自己的独到之处。医学专家指出,谨记以下“六字诀”,能在一定程度上有效预防中风的发生。

稳

稳就是稳定情绪,切忌大喜大悲。中医认为七情六欲均可致病,过喜伤心,过怒伤肝,过思伤脾,过悲伤肺,过恐伤肾。极度愤怒或紧张均可诱发中风,故患者应保持乐观愉快的心情,注意控制自身的情绪变化,保持一颗平常心。

防

防就是防止便秘,尽量养成良好的排便习惯。便秘会导致体内的毒素增多,新陈代谢紊乱,面色晦暗,皮肤有色素沉着。还容易引起头晕或乏力,如果严重的话会引起肛裂和直肠脱垂等。便秘会导致大便干结,使腹内压增高,血管外周阻力增强,血压骤增,造成脑动脉破裂而发生中风,所以患者要保持大便通畅,每天定时排便,多吃蔬菜和水果,少吃辛辣、油炸食品。

低

低就是指低盐和低脂,少吃盐、低脂肪饮食。特别是动物脂肪易使血脂升高,引起动脉粥样硬化,增加中风风险;食盐过多可引起水钠潴留,使血压升高,长时间血压升高可诱发中风。在烹调时宜多采用清蒸、水煮、凉拌等方式。中风患者的主食以五谷杂粮、蔬菜为主,应多食粗制米面,其含有丰富的无机盐和维生素。

忌

一忌进食过饱,腹部饱胀影响心肺功能,可造成大量血液集中到肠胃,使心、脑等器官供血相对减少,容易诱发中风。二忌看电视时间过久,久看电视大脑持续紧张,使肾上腺素分泌增加,血管收缩,血压升高,且中医认为久视伤血,有些电视情节紧张,场面惊险,易使情绪激动



(恐伤肾),容易诱发中风。三忌患有高血压、糖尿病患者随意突然停药,患者应遵医嘱服药,擅自停药可造成血压及血糖大幅度反跳,导致中风发生。

练

患者要适当锻炼,如每天饭后散步、跳广场舞、打太极拳、做体操等,锻炼不但能增强身体抵抗力,还能在一定程度上防止中风发生。经常运动不仅有利于提高自身的免疫力,还能有效减轻因患病带来的痛苦,改善生活质量,降低疾病的不良影响。

诊

在日常生活中,需要注意有没有中风的先兆迹象。中风的先兆又称之为“小中风”。出现这些先兆可能预示有中风的可能。第一个先兆症状是感觉异常,如突然出现舌头发麻、面部麻木或者半身麻木刺痛的感觉。第二个先兆症状是运动功能异常,如说话时舌头不听使唤,或手脚的运动受到一定的影响,或容易摔跤和跛行。第三个先兆症状是缺血缺氧,如突然出现眼睛看不见,或头晕,一般持续几秒或十几秒钟就能够恢复正常。第四个先兆症状是慢性缺氧,如最近一段时间容易疲倦,精力下降。第五个症状是容易出现情绪波动,如容易精神、情绪低落,或者精神亢奋、容易发脾气等。如出现以上类似症状,越早就医治疗效果越好,争取把疾病对身体的损害降到最低。

吴晓强

醋泡“三宝” 养生甚好

我国民间有很多用醋泡的美食,对养生保健有一定的功效和作用,尤其对预防心脑血管疾病颇为有效。下面为大家介绍醋泡“三宝”,这三种醋泡食物,养生效果甚好。

醋泡花生:降血压软血管

醋与花生的“天仙配”是科学的,这在于花生的价值突出在含有人体所需的不饱和脂肪酸,但毕竟脂类含量高、热量大、有油腻感,而醋中的多种有机酸恰是解腻又生香的。因此用醋浸泡花生米一周以上,每晚吃7~10粒,连吃一周为一个疗程,可降低血压、软化血管、减少胆固醇的堆积。但需注意的是,食用要适量,最多十几粒,吃后一定要及时漱口,否则对牙齿不利。

生、熟花生米均可。醋泡花生有清热、活血的功效,对保护血管壁、阻止血栓形成有较好的作用,是防治心血管疾病的保健食品。

醋泡黑豆:治肾虚能美容

醋泡黑豆是中医治疗肾虚的黄金验方,醋泡黑豆具有美容、减肥、补肾、明目、乌发功能,有效改善便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺病、白发、冠心病和看电

脑、电视时间长引起的视力下降、眼睛疼痛、干涩、头晕、头痛。同时醋泡黑豆对于改善近视等眼部疾病有显著的作用。

醋泡黑豆做法很简单:将100克黑豆洗净沥干水分,放入平底锅内,以中火炒干黑豆的水分,转小火炒至黑豆表皮裂开,关火待冷却;取一无油无水的干净容器,放入冷却的黑豆,倒入香醋,醋的分量以完全淹没黑豆为准,多少可以根据自身喜好决定,在表面放入大蒜;将容器密封起来,放置阴凉处或冰箱冷藏保存7天后即可食用,建议大家用玻璃容器,因为塑料盒容易被醋酸腐蚀。

醋泡姜:健脾胃护心脏

临床研究表明,醋泡姜能保持脾胃功能正常,更关键的是,脾胃功能正常,很多问题都迎刃而解。

心脏病跟胃特别有关系,胆固醇从哪儿来的?就从肠胃来的。痛风从哪儿来?同样从肠胃来的。因此,我们把肠胃、脾胃搞好了,那问题就都解决了。所以每天吃醋泡姜对人的健康是非常有帮助的。醋泡生姜不仅养生效果极佳,而且作为一道调味的小凉菜还很不错呢,每天2~4片即可。

涂非

