

肠道牵全身 养生先养肠

生活中,很多人都有肠道健康问题。这些小问题若长时间得不到解决,可能会对全身健康造成影响。因此,养护肠道是保持健康至关重要的一步,甚至有“养生先养肠道”的说法。

中医如何认识肠道

中医将肠道分为小肠和大肠。小肠包括十二指肠、空肠和回肠;大肠包括结肠和直肠。

小肠的生理功能主要有两个:一是受盛化物,即接受胃腑下传的食糜,并进一步消化食糜和吸收水谷精微;二是泌别清浊,即在消化食糜的过程中,将其分为水谷精微和食物残渣两部分。小肠的受盛化物功能失调,可出现腹胀、腹痛等症状;泌别清浊功能失常,可出现肠鸣、泄泻等症状。

大肠的主要生理功能也有两个:一是传化糟粕,即接受由小肠下传的食物残渣;二是主津,即吸收食物残渣中的多余水分,形成粪便。大肠的生理功能失常,可表现为肠鸣、腹痛、泄泻,或大便秘结,或里急后重、下利脓血等。

小肠和大肠的功能是脾胃功能的延伸。此外,心与小肠互为表里,肺与大肠互为表里。所以,肠道牵全身,我们要重视肠道健康。

好习惯养出好肠道

想拥有健康的肠道,首先要从日常生活做起。

1.起居有常,早睡早起,避免熬夜。注意均衡饮食,粗细搭配、荤素搭配,保证一定的蛋白质、脂肪和维生素的摄入,适当多吃芋头、土豆、红薯等富含膳食纤维的食物。少吃过度加工的肉类以及辛辣、油腻、生冷食物。另外,要注意养成良好的排便习惯。

2.避免久坐。久坐会影响肠道供血,减慢肠道蠕动速度。平时大家要进行适当运动,可做瑜伽、散步、练太极拳等。

3.调畅情志,及时排解压力。中医认为,“七情,人之常性,动之则先自脏腑郁发,外形于肢体”。七情太过,会影响脏腑功能,扰乱气血运行。肠道是“情绪器官”,压力过大、紧张、焦虑、抑郁等,都会影响肠道功能,使人出现腹胀、腹痛、便秘、腹泻等症状。建议大家平时通过听音乐、看书、与亲人倾诉等方式调节情志。

养护肠道有妙招

除了养成良好的生活习惯,大家还可通过按摩、艾灸、食疗等方法,养护肠道。

艾灸

艾灸通过对经络穴位的温热刺激,可起到温经散寒、行气通络、消瘀散结、扶阳固脱等作用。大家平时可以艾灸商曲、大肠俞、天枢、大横等穴位,调节肠道功能。

商曲穴:此穴位于脐上2寸,前正中线旁开0.5寸处。艾灸商曲穴,可缓解腹痛、泄泻、便秘等病症。

大肠俞穴:此穴位于第4腰椎棘突下,旁开1.5寸。艾灸大肠俞穴,可缓解腹胀、泄泻、便秘、腰痛等病症。

天枢穴:此穴位于脐中旁开2寸处。艾灸天枢穴,可疏调肠腑、理气行滞,缓解腹胀、腹泻、痛经等病症。

大横穴:此穴位于脐中旁开4寸处。艾灸大横穴,可温中散寒、宣通腑气,缓解腹痛、腹泻、便秘等症状。

腹部按摩

按摩腹部可以刺激腹部的穴位和经络,增强肠道功能,促进气血运行。

具体方法:取坐位或站立位,用两掌交叠紧贴于腹部,从中脘穴(前正中线上,脐上4寸),到左侧天枢穴,再到关元穴(前正中线上,脐下3寸处),最后到右侧天枢穴,环形按摩一周,每天按摩3~5分钟。

注意:

1.整个手掌贴于腹部,动作如揉面团。

2.力度由轻到重,速度缓慢而均匀。

3.操作时静心凝神,保持呼吸匀畅,切忌闭气着力。

食疗

为大家推荐两个食疗方。

山药黑芝麻糊:取山药150克,黑芝麻50克;将黑芝麻用小火炒香,研磨成粉;将山药洗净切片,上锅蒸熟,捣成泥,加入黑芝麻粉,搅拌均匀即可。

此方具有补肾、益脾、润肠等功效,可用于缓解脾虚食少、肠燥便秘等。

黑木耳拌豆芽:取黄豆芽500克,黑木耳50克,盐、香油、味精适量;将黄豆芽洗净,黑木耳泡发、切丝;将黄豆芽、黑木耳丝放入锅内,加适量清水煮熟,捞出,沥干水分,加适量香油、盐、味精拌匀即可。

此方中黄豆芽可清热利湿、消肿除痹,黑木耳可清胃涤肠,适合一般人群食用。

来源:健康中国 文:山西中医药大学附属医院脾胃病科安彦军 皇菊连

警惕“冬季杀手”——主动脉夹层

健康教育

63岁的刘阿姨近日突然感觉呼吸困难、头晕、大汗淋漓,并发生短暂的晕厥,被家人紧急送到附近医院。经检查,刘阿姨心脏大血管出现主动脉夹层,情况危急。

辗转几家医院后,刘阿姨转入深圳市人民医院进一步接受治疗。在该院专家的联合诊治下,刘阿姨完成主动脉夹层手术,身体逐渐康复,目前已下地活动。

每年一到秋冬季节,医院心血管疾病的发病率就会增加,其中很凶险的一种疾病就是主动脉夹层,被称为“冬季杀手”。

主动脉夹层是主动脉管壁内膜出现破口,血液由此进入动脉壁中层,形成夹层血肿。该病是最复杂、最危险的心血管疾病之一。发病后如果不进行治疗和处理,48小时内死亡率高达50%。

流行病学调查显示:主动脉夹层好发于冬春季节,呈明显的季节性;好发于中老年人,男性发病率高于女性;发病率呈逐年增高的趋势。此外,主动脉夹层患者有年轻化的趋势,以前患者多数为50岁以上的群体,但近年来

有不少20~30岁的年轻人突发主动脉夹层。

当身体出现以下症状时要警惕:突发前胸、后背、腰或腹部的剧烈疼痛,且疼痛呈撕裂样或刀割样;大汗淋漓,有濒死感等。

主动脉夹层好发于冬春季节,预防需要做好以下几点。

1.控制血压 高血压患者要学会家庭血压测量方法,即四定(定时间、定体位、定肢体、定血压计);遵医嘱服用降压药,了解用药目的、药物名称、剂量、用法,观察药物常见副作用;外出时务必随身携带降压药物和硝酸甘油类药物,以备应急;了解急救医疗服务体系,出现不适,及时呼救。

2.防治动脉硬化 积极改善生活方式,戒烟限酒,控制热量摄入,多吃果蔬,增加运动。

3.减少突然发力的动作 生活中应尽量避免做上半身突然性大幅度扭转或拉伸等动作。比如,起床时动作要慢;东西掉在地上时,不要探着上身去捡,应该走近后蹲下再捡。

4.重视体检 心脏彩超、X线检查等有助于早期识别主动脉夹层,磁共振成像(MRI)、CT血管造影(CTA)检查可做到明确诊断。

来源:《健康报》文:深圳市人民医院心脏大血管外科 郑奇军

腰痛如此常见,病因各有不同!



腰痛这一常见的健康问题,影响了许多人的生活质量。很多人总是说自己腰痛,但不清楚自己为什么会腰痛?又为什么反复腰痛不见好?

其实,腰痛不是一种简单的疾病,它的病因多种多样。本文根据腰痛的位置,给大家介绍几种常见的腰痛和可能的病因,帮助大家更好地了解和处理腰痛问题。

第一种:有些朋友只有一侧疼痛,或两边都疼但一侧更重,同时伴一侧腿疼、腿麻、酸胀乏力,弯腰或重体力劳动后症状加重。这一般提示患者有腰椎间盘突出压迫坐骨神经的问题。

第二种:患者描述时经常说“腰背部这一片都疼”,但无法描述具体位置。弯一会儿腰,刚直起身的时候疼得厉害,或是坐的时间长了腰痛得厉害。起身活动、捶捶腰或挺腰之后就会舒服很多。这种往往是腰肌劳损或是腰椎小关节出现了问题。

第三种:腰痛伴间歇性跛行,行走一段距离后就开始腰痛,腿麻木、酸胀,越走越疼,必须休息一会才能继续走路。疼得严重的朋友甚至没办法下床,躺着好一些,一站起来或是走几步就不行了。这种情况一般提示腰椎

椎管狭窄或下肢血管闭塞。

第四种:多见于中老年朋友,特别是绝经后的女性朋友。这部分患者有的甚至没有明显外伤,打喷嚏、咳嗽,或是睡醒一翻身,只要体位一变化,就会有明显的腰疼。这种情况提示可能是重度骨质疏松引起的腰椎压缩性骨折。

第五种:疼痛严重,伴有或不伴有发热,夜间疼痛明显,口服布洛芬疼痛不缓解。近期饮食正常的情况下,体重明显下降。这种情况需要排除是否是肿瘤或者感染引起的腰疼。

第六种:出现长时间的腰部疼痛,活动受限,早晨起床时或长时间休息后,腰部可能会变得僵硬,活动后缓解。腰疼可能向臀部、髋骨、下肢甚至膝关节放射,导致相应区域的疼痛和不适。这种情况要小心强直性脊柱炎,多见于二三十岁的年轻人。

总之,腰痛是一种常见的问题,其病因因人而异。患者可以按照上述介绍的症状大致区分一下,然后通过检查及医生的判断进一步明确病因。

来源:《健康报》文:中国人民解放军总医院 刘宝帅 蔡志威