

今冬养好五脏 尽享龙年安康

五脏的主要功能为化生和贮藏人体精气,养好五脏对于养生意义重大。在这个寒冷的冬季,专家推荐一套五脏养生“套餐”。

养肾套餐 黑豆+涌泉

食疗——黑豆豆浆

做法:干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为1:20,打浆后充分煮沸即成。

注意:慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿酸氮升高者,不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

穴位——涌泉穴

位置:位于脚掌中线的1/3处,将拇指放在该穴上,用较强的力搓揉20—30次,双脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。

涌泉穴对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚型腰痛者。

养脾套餐 大枣+足三里

食疗——花生衣红枣汁

做法:花生米100克,温水泡半小时,取其红衣,与干红枣50克同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分3次服用。

注意:大枣虽然是进补佳品,但过量食用亦有害。由外感风热引起的感冒、发烧及腹胀气滞者,不宜食用大枣。

穴位——足三里穴

位置:位于腿部,外膝眼向下四横指(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)处,时常按摩足三里穴,可以健脾补气。

足三里穴属胃经合穴,能防治多种疾病,强身健体。

养肺套餐 白果+太渊

食疗——白果鸡丁

做法:去皮和芯的白果10枚,鸡

脯肉200克,青椒50克,葱白15克,鸡蛋清1个,干淀粉15克,水淀粉50克,鲜汤50克,精盐、料酒、香油适量。将鸡脯肉切成1.5厘米的方丁,用精盐、料酒拌匀入味5分钟,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆。青椒、葱白洗净切小丁。银杏入沸水中焯熟,鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出。葱丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤,翻炒均匀,水淀粉勾芡,淋入香油即成。

注意:白果不宜生吃,熟食也不可过量,以防中毒。

穴位——太渊穴

位置:太渊穴位于腕横纹上,桡动脉搏动处。用左手拇指尖端按压右手太渊穴,垂直向下按压,按而揉之,然后缓慢屈伸右手腕,让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,持续20—30秒后,渐渐放松,再轻揉局部,如此反复操作。

左右交替进行,每穴按压5—10分钟,每日1—2次。

太渊穴是肺经的源头,肺气从这里源源不断地运送到全身各处。刺激太渊穴可以达到补气养肺、止咳平喘的效果。

养心套餐 龙眼+神门

食疗——宁心安神汤

做法:龙眼肉15克,莲子、芡实各20克,用水熬煮直至莲子和芡实熟烂。

注意:桂圆多食易气滞,阴虚火旺者以及舌苔厚腻、气壅胀满、腹泻者应忌食。另外,桂圆性热助火,故儿童宜少食。

穴位——神门穴

位置:神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处。日常可随时掐、揉刺激神门穴,以有轻微酸胀感为宜。晚间睡前按摩神门穴,助眠效果更好。就寝时以右手大拇指按左手神门穴5—10次,再用

同样的方法按摩右手,有利入睡。

神门穴具有安定心神、泻心火的功效。

养肝套餐 枸杞+太冲

食疗——枸杞白菊花茶

做法:取枸杞、白菊花各3克,泡水代茶饮,可辅助治疗肝血虚引起的见风流泪、白内障等眼病。

注意:枸杞偏于温热,感冒发烧、有炎症、腹泻的人最好不要吃。

穴位——太冲穴

位置:太冲穴是肝经的原穴,用手指沿着足部拇趾、次趾间的夹缝向上移压,足部动脉搏动处就是太冲穴,每次持续按压4—5分钟,可改善因肝阳上亢所致的高血压。

感冒初期按摩太冲穴,还可减轻感冒引起的双目流泪或干涩等不适。

王东旭

网红零食切莫伪装“高学历”

如今,不少电商平台的“网红零食”打着“农科院研发”“某研究所联合研制”等标签售卖,许多社交平台博主也以此为卖点对这类产品进行营销,吸引了不少消费者购买。但是近日上海市消费者权益保护委员会在调查中发现,部分零食生产商并未与高校合作,涉及虚假宣传,且食品安全和质量难以保证。

网红零食赠“高学历”,实际上是抓住了消费者的心理。随着生活水平的提高,人们的消费观念日益关注健康、养生等因素。再加上知名农业院校、科研机构在相关领域的权威性,网红零食借助“高学历”为自己打上高品质、更健康等标签,迎合消费者对健康食品的需求,获得更高销量。但“高学历”也意味着高成本,因此,才有部分商家无中生有,虚假宣传,徒有“高学历”之名。

网红零食假装“高学历”的做法,不仅

违背了诚信经营的原则,也违反了相关法律法规,扰乱市场秩序,这种本末倒置的行为从长远看,对商家和行业发展有百害而无一利。首先,商家自身名誉在虚假宣传中受损。一旦骗局被拆穿,或者产品没有其宣传的效果,商家口碑必将受到“反噬”。同时,此类行为也损害了院校、科研机构的权威性,使真正付出心血研发的“高学历”产品跟着背锅。

市场当然欢迎真正的“高学历”零食,其对消费者、商家和科研院所都是好事:消费者买到健康安全食品,商家赢得口碑与销量、高校获得名声与收益。因此,商家应将注意力放在提升产品品质上,少走“捷径”;监管部门要加强对此类产品真实性的核验,加大打假力度;高校及科研机构要积极维护自身权益,对于“蹭学历”商品,要及时打假,保护自己的科研成果和声誉。

李正宇

流感后千万别熬夜! 后果很严重

近期,我国流感情势处于高位波动,国家疾控局表示,预计春节前后新冠疫情可能出现一定程度的回升,全国多地将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势。需要关注的是,感冒+睡眠剥夺可能会对个体形成“双重暴击”!中国医学科学院日前发布科普信息提示,慢性睡眠不足可影响机体免疫功能,导致机体对细菌病毒等易感性增加,严重时可能导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

据中国医学科学院介绍,不同人群的睡眠需求差异较大,成年人通常需要6到8小时睡眠来获得最佳健康状态,当总睡眠时间减少,或短暂觉醒导致睡眠片段化后,睡眠不能够支持个体维持充分的清醒度、行为表现和健康时,就是睡眠不足,短期熬夜、长期睡眠受限或睡眠片段化等均可导致睡眠不足,也分为急性睡眠剥夺和长期慢性睡眠不足。

急性睡眠剥夺是指连续两日以内均无睡眠,或比平常总睡眠时间减少,最突出的表现是认知功能损害,对需要持续集中注意力的工作影响尤为明显,需要复杂推理、分析、涉及灵活思维方式和需要关注大量目标的工作,如程序员、医生等,即使是短期的睡眠剥夺,也会影响其工作表现,还可能造成类似于抑郁或者焦虑的精神状态。

除认知功能外,急性睡眠剥夺还会影响呼吸肌耐力,对慢性阻塞性肺病等呼吸系统慢性疾病的患者造成不良影响。

慢性睡眠不足是指睡眠时间长期

少于维持最佳功能状态所需要的睡眠时间。除认知功能损害外,慢性睡眠不足会扰乱正常的心率调节,增加心肌耗氧量,严重时导致冠状动脉强烈收缩引起心肌缺血,引起相关心血管疾病的发生,还可能增加肥胖的发生风险,导致机体对细菌病毒等易感性增加,严重时可能导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

此外,慢性睡眠不足还会导致大脑皮层食物刺激通路过度激活,促进食欲,进而可能增加肥胖的发生风险。

尽管现代社会全球睡眠时间普遍下降,但仍应明确充足睡眠的重要性,充分重视睡眠不足所带来的多种健康问题或健康风险。

张尼

贾玲瘦了100斤

如何减肥才科学?

日前,知名喜剧演员贾玲分享了自己成功减肥100斤的经历,引发广泛关注。贾玲并没有公开自己的减肥方式,但称“这一年真的好饿好累,像过了一辈子”。这引发了网友的讨论:“是节食减肥吗?”“5+2轻断食靠谱吗?”

肥胖是一种常见的健康问题,其成因复杂多样。合肥市第三人民医院内分泌科主任殷应传表示,肥胖常是由遗传因素和环境因素引起的。研究表明:父母体重正常,其子女肥胖几率约10%;父母中1人为肥胖者(特别是母亲),子女肥胖几率40%;父母均肥胖者,其子女肥胖几率增至70%~80%。基因对肥胖的影响虽然巨大,但不是决定性因素,起决定作用的是环境因素。个人饮食习惯是最直接影响热量摄入的,进食过快、食谱热量偏高、零食副食奶茶饮料等额外热量超标,都可以导致摄入的总热量超标。

减肥的方法有多种,其中节食减肥是最常用的方式。减少热量摄入,即使不增加热量的消耗,体重也会降低。然而,节食减肥需要强大的意志力来对抗食物的诱惑和饥饿感,吃不饱是很难受的,会有很强的不满足感。殷应传提醒,节食还有一个更大的缺陷,就是随着热量摄入的减少,基础代谢率会下降。

运动可以增加热量的消耗,又能增加肌肉的占比,增强体质,提升基础代谢率。然而,肥胖人群不当运动容易损伤膝关节。临床骨科门诊中80%的膝关节损伤都是肥胖人群跑步减肥导致的,重度肥胖者膝关节压

力非常大,跑步时的冲击力很容易损伤膝关节。再说肥胖人群天生就有懒惰的基因,不喜欢运动,强行运动非常痛苦难以坚持。想通过运动方式来减肥那就要解决不爱运动不能运动的障碍,这个也是要根据自己的情况来选择合适的方案或者求助专业人员。

生活中也有一些人选择药物减肥。需要注意的是,不论使用哪种药物减肥都应当经专业医师指导后进行。中药减肥茶减肥药往往含有大黄番泻叶决明子荷叶等致泻成分,服用后会产生腹泻让身体失液、电解质紊乱进而降低食欲减缓胃肠蠕动,达到降低体重的目的,但对健康有损害。

如何减肥才科学?因各人情况不同,建议肥胖症患者去减重门诊就诊,遵医嘱减肥。目前对于超重肥胖人群,医院大多采取多途径综合措施。想要减肥成功,自我管理十分重要。一方面,要减少热量摄入。同时,要增加热量消耗。适当增加运动量,运动量由小到大,循序渐进。过度肥胖者可先做一些简单的拉伸、伸展或上肢对抗型运动,逐步增强到散步慢走、快步走、慢跑的强度;游泳是比较舒适且耗能效率较高的运动方式;多到户外去,在户外不是走就是站,躺和坐的机会少,自然也会增加热量的消耗。

殷应传提醒,再好的方案也要去执行才能有效果,方法越简单执行起来越容易。不必要每天都盯着体重的数值,重点去感受健康生活方式带来的好处,才能持久地保持健康的体重。

叶晓 张清怡

甲状腺癌是一种常见的癌症,但幸运的是,它通常有很高的治愈率。手术是甲状腺癌治疗的主要方法之一,其目的是通过切除肿瘤组织来控制癌症的扩散和减轻症状,但是手术适用于早期甲状腺癌患者,即肿瘤局限于甲状腺内,没有扩散到淋巴结或其他器官。对于晚期甲状腺癌或有严重合并症的患者,手术可能不是首选治疗。

甲状腺癌手术的常见方式是甲状腺全切除术,即切除整个甲状腺。根据具体情况,还可以选择甲状腺部分切除术或淋巴结清扫术。手术通常通过颈部切口进行,以便直接暴露和切除甲状腺组织。术后,患者需要留院观察一段时间,以确保没有并发症发生。在术后恢复期间,患者需要遵循医生的建议,包括定期复查、药物治疗和生活方式调整。此外,甲状腺全切除术后,患者通常需要终身服用甲状腺激素替代治疗。然而,术后护理对于降低癌症复发的风险和确保患者康复至关重要。以下是一些关于如何做好甲状腺癌术后护理的科普信息,帮助患者减少复发的可能性。

严格遵医嘱。遵循医生的建议是关键。医生会为您的病情和手术后护理制定详细的计划,包括药物管理、饮食和活动。确保按照医生的处方准确服用任何药物,以确保癌细胞不会再次生长。了解甲状腺癌的早期征兆,如颈部肿块、声音嘶哑、吞咽困难等,及时就医。早期发现和及时治疗可以提高治愈率。术后密切关注身体变化,如体重变化、疲劳、骨质疏松等。如果出现异常,及时就医。

甲状腺激素替代治疗。大多数甲状腺癌患者在手术后需要甲状腺激素替代治疗,这有助于维持体内的甲状腺激素水平,以确保身体正常运作。请确保按照医生的建议定期进行复查以调整药物剂量。

规律服药。术后可能需要服用甲状腺激素替代治疗,按照医生的嘱咐规律服药,不要随意停药或更改剂量。这有助于维持甲状腺功能的平衡,减少复发的风险。

饮食和营养。饮食对康复至关重要。选择健康食物,包括新鲜水果、蔬菜、全麦谷物和蛋白质,有助于维持免疫系统和身体健康。首先,避免过多的加工食品和高脂肪食物,因为它们可能对癌症复发产生不利影响。其次,确保摄入足够的碘,但不要过量。可以通过食物(如海鱼、海带等)或者补充剂来增加碘的摄入,因此,合理饮食,多摄取富含维生素和抗氧化剂的食物对患者的术后恢复十分重要。

定期随访。定期随访医生非常重要。医生将进行体检和各种检查,以确保没有癌症复发的迹象,早期发现复发或转移的病情可以提供更多治疗选择。

避免辐射。尽量减少暴露于辐射的机会,包括紫外线辐射和放射性辐射。使用防晒霜来保护皮肤,避免频繁的X射线检查,尽量避免核辐射区域。

控制应激反应。长期的心理应激可能会对免疫系统产生不利影响。学会有效地管理压力,包括通过冥想、瑜伽和支持小组来减轻焦虑。可加入甲状腺癌患者的支持小组,与其他患者分享经验和情感支持。这可以帮助您

更好地应对术后的生活和心理压力。另外,寻求家人、朋友和专业心理医生的支持,与他们分享您的感受,寻求情感支持,有助于减轻焦虑和孤独感。

保持健康的生活方式。适度的体育锻炼可以增强免疫系统、改善体力和心理健康。请咨询医生,了解何时可以开始锻炼,以及哪种运动适合您。对于降低甲状腺癌复发的风险非常重要。

避免吸烟和饮酒,减少暴露于放射线和有害化学物质的机会,吸烟和过量饮酒都与癌症的风险增加相关,戒烟和限制酒精摄入有助于降低复发的风险。指导患者保证充足的睡眠,养成良好的睡眠习惯。

持续健康教育。了解有关甲状腺癌和术后护理的最新信息,以保持对您自己的健康负责。参加康复课程和支持小组,以获取更多信息和支持。

定期复查。术后定期复查甲状腺功能、甲状腺激素水平和颈部超声检查,以及其他必要的检查,如CT扫描或PET-CT,监测甲状腺癌的复发情况。及时发现异常,可以采取相应的治疗措施,提高治愈率。

总之,做好甲状腺癌术后护理非常重要,可以降低甲状腺癌复发的风险。与医生密切合作,积极采取相关措施,保持健康的生活方式,有助于您的康复和预防复发。记住,定期复查和及时就医是关键,如果发现任何异常,请立即咨询医生。

寿县人民医院 王明燕

