

立春时节 护肝保阳

# 新年伊始 捂一捂

浙江老年报记者 林乐雨

2月4日迎来立春。冬春交替,万物从此刻开始复苏,从大寒到立春,不仅意味着天气渐暖,更是代表着一岁轮回的结束。在民间,也有立春是农历新年伊始的说法,一年之计在于春,养生之道亦是如此。杭州市第一人民医院中医科副主任医师傅大治表示,立春时节中医养生逐渐从“秋冬养阴”到“春夏养阳”,保肝护阳成为这一时期的养生重点。

## 进补增甘少酸? 养肝为先

唐代医学家孙思邈撰写的《千金食治》记载:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是春季肝旺之时,要少食酸性食物,否则会使肝火更旺,伤及脾胃,此时可以多食一些性味甘平的食品。

春季养生,重在护肝。肝火过旺容易导致肝胃不和。因此立春时节,饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。可适当吃些清解里热、滋养肝脏、补肺润肺的食物,如枇杷、梨、薏苡仁、荠菜、香蕉等。傅大治说,中医认为“肝主青色,青色入肝经”,多食用时令蔬菜有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁。

立春过后正值寒假,不少老人计划趁着假期给孙辈多多进补。傅大治提醒,立春食补因人而异。老年人由于脏腑功能逐步衰退,阳虚明显,因此需要通过平补干温之物补充阳气,但小孩子正值阳气旺盛时,最好不要刻意进补。

## 春捂不捂不行? 但过犹不及

老话说春捂秋冻。冬去春来,寒气始退,阳气开发,而人们的肌体调节功能远远跟不上天气变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。对于老年人来说,春捂更必要,掌握好春捂的尺度非常重要,不捂不行,捂过头也不成,既要捂对部位,也要掌握好时机和分寸。

春捂捂哪里? 傅大治说,重点照顾好头和脚。传统养生主张,春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。捂好头颈与双脚,可以减少感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。

春捂要捂多久? 傅大治建议,立春过后,老年人一般至少再捂15天。最好可以考虑气温和

个人感受两方面增减衣物。通常来说,15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“捂”着,超过这个温度,则可以适当少穿。

每个人体质不同,耐受冷热程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体出汗,就不妨早点换装。立春过后,早晚温差大,要关注天气预报,及时增减衣物。

## 运动宜缓不宜急 早晚锻炼非佳选

立春后,随着天气逐渐变暖,外出的老年人也会增多,傅大治提醒,老年人春季运动,宜缓不宜急。慢步行是顺应春季气候变化特点的有效保健方式之一。手臂自然摆动,手脚合拍,能让全身放松,呼吸和谐。活动时以劳而不倦、微微出汗为最佳,避免大汗淋漓,以免耗气伤阳。太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健功法也是适宜的锻炼选择。外出运动前不宜空腹,可以喝些热饮料,进食一些容易消化的食物,例如牛奶、蛋汤等,以补充水分,增加热量。

许多老年人习惯清晨早起外出锻炼,但初春天气乍暖还寒,早晚气温都很低,空气中的

杂质也比较多,并不是锻炼的好时机。上午9时之后,太阳高挂,气温回升,此时外出更有益于健康。

## 梳发揉穴 静态养生有妙招

除日常外出运动之外,傅大治还推荐了两个坐着就能养生的小妙招——梳发和揉穴。

立春梳头,符合春季阳气生升的特点,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。从前额的发际线向后一直梳到颈后发根处,再从左、右耳的上部分别向各自相反方向进行梳理。用力均匀,速度宜缓,1次梳50~100下,头皮微热即可,梳头时将身体向前屈或向后仰,可以促进血液循环。

立春后,易躁,影响睡眠,按压前臂正中,腕横纹上2寸的关内穴,可以帮助宁心安神,提高睡眠质量。春季养生重在护肝,揉按乳头直下、第6肋间隙处的期门穴,可以疏肝理气、健脾养胃;揉按鼻翼两侧1.5厘米的迎香穴,对预防感冒有一定作用。足三里是“足阳明胃经”的主要穴位,位于小腿外侧,犊鼻下3寸,定期揉按,可燥化脾湿,生发胃气,对缓解老年人咳嗽气喘也有裨益。

# 约七成脑卒中死亡与高血压有关 成人应定期自我监测 血压过高需长期规律服用降压药

吕正花

寒冷的冬天是心血管疾病的高发时节。作为最常见的慢性病之一,高血压是心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要危险因素,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗死,与高血压密切相关。

数据统计,目前全国有高血压患者2.7亿。在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg,可诊断为高血压。推荐使用经过国际标准认证合格的上臂式全自动电子血压计,进行有规律的家庭血压测量。

需要注意的是,家庭血压测量值判断标准,不同于诊室血压,家庭血压读数 $\geq 135/85$ mmHg应尽快到医院就诊。

建议18岁及以上成人定期自我监测血压,至少每年测量1次血压,关注血压变化。

超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者(120~139/80~89mmHg),要经常测量血压。高血压患者在家庭开展自测血压和自我管理,血压达标且稳定者,每周自测血压1次;血压未达标或不稳定者,应增加自测血压的次数。

大部分高血压属于原发性高血压,一般不能根治,需要长期和规律服用降压药。一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下;合并糖尿病或慢性肾病的患者,应降至130/80mmHg以下;80岁以上应控制至150/90mmHg以下。冠心病患者的舒张压低至60mmHg时应谨慎降压。控制不佳者应及时就医,不要盲目相信非法广告或伪科学宣传,不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

目前,高血压患者健康管理已被纳入基本公共卫生服务项目,高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊,降低心脑血管病发生风险。

预防高血压发生,首先要改变生活方式。尽量戒烟、少饮酒,烟里面含的尼古丁,对血管内膜有损伤作用;如果肥胖,应该控制体重,让体重指数低于23。同时,控制好可能引起血压升高的基础疾病或其他诱因。比如糖尿病患者要密切监测血糖,心脏有问题者要尽量控制心脏疾病,同时预防感染。

注意合理饮食和运动。保持低盐、低脂饮食,限制盐的摄入,清淡饮食,少吃咸菜,每天摄入的钠低于6g;有家族性遗传史者,可以经常监测血压,发现血压高后,要更进一步降低钠的摄入;低脂饮食,大鱼大肉、火锅尽量少吃;每天进行适度有氧运动,维持血管弹性。

(摘自《齐鲁晚报》)

# 感冒高发期 防病毒性心肌炎

据健康时报(张艾蒙)

“病毒性心肌炎多数是病毒感染引起的,而冬春交替季节恰好是病毒复制的活跃期,像流感病毒、腺病毒等,是常见引起症状的罪魁祸首,它们对于心肌有特殊的亲和力。”广东省中医院珠海医院心血管内科主任刘培中介绍,病毒性心肌炎的发生常是由病毒进入血液循环直接感染损伤心肌,或是由于病毒感染后机体的免疫反应所引发。病毒感染会导致心肌局限性或弥漫性的急性慢性炎症病变。

刘培中表示,病毒性心肌炎病人临床表现取决于病变的广泛程度和部位,轻者可无症状,重者可出现心力衰竭、心源性休克甚至猝死。病人常在发病前1~3周有上呼吸道感染或肠道感染病史,发热、肌肉酸痛、咽痛、腹痛、腹泻等,然后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等,极少数病人出现心力衰竭或心源性休克。

刘培中提醒,心肌炎多发于年轻人,一般在感冒后几天至两周内发病。如果感冒发烧后若伴随心悸、气短甚至晕厥等症状,要高度警惕病毒性心肌炎。建议尽快到医院心血管内科就诊,完善心肌酶谱、心电图等检查项目,及时采取治疗措施,防止并发症发生。

“心肌炎一经确诊,应避免剧烈运动及熬夜劳累,宜卧床休息保证充足睡眠。尽可能减轻心脏负担,防止心脏扩大。”刘培中建议,心肌炎在急性发作期,应卧床休息2~4周,急性期后仍应休息2~3个月。严重心肌炎伴心脏扩大者,应休息6~12个月,直到症状消失,心界恢复正常。

# 雪地撒欢,别忘护眼



滑雪爱好者在雪山上尽情撒欢,但也要注意保护眼睛,避免紫外线伤害。

据光明日报(孟博) 深冬时节,很多人会走进雪场,感受冰雪运动的魅力。也正是在这个时候,医院眼科总会接诊一些有相似症状的患者,他们大多感到眼部疼痛、不停流泪、睁眼困难。“就是白天在雪场玩了一天,眼睛就疼得睁不开了”,这几乎是他们一致的情况。这可能患上了电光性眼炎,也就是我们常说的“雪盲症”。

所谓电光性眼炎,就是受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼红、结膜水肿,剧烈的异物感和疼痛,怕光、流泪和睁眼困难,发病期间还会有视物模糊的情况。

大家都知道,工人在进行电焊或气焊时,会

产生大量紫外线,如不戴防护镜或防护面罩,会引起眼的损伤,这也是电光性眼炎的名字由来。相比于电焊,自然环境中的紫外线强度要低很多,但在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区,由于反射光的紫外线含量增高,眼睛长时间大剂量地暴露在紫外线下也会受到损伤,这也是为何很多人会在冬季发病。另外,如果进入未关掉紫外线灯的房间,也会使眼睛受到紫外线灼伤。

找到病因,就可以有针对性地做好个人防护了。比如在高原、冰川、雪地、海面或沙漠区域工作或旅游的人员,建议佩戴防护眼镜或防护头盔。特别是滑雪时,一定要注意戴护目镜,避免紫外线灼伤。还要提醒大家,在进入紫外线灯杀菌的房间前,注意紫外线灯是否处于关闭状态。

出现电光性眼炎症状,该如何治疗呢? 紫外线导致角膜上皮脱落,上皮间神经末梢暴露,这是眼睛剧烈疼痛的原因。这种疼痛症状可持续6~8小时,之后逐渐减轻,2~3天完全恢复。因此,电光性眼炎最难受的就是紫外线灼伤的1天内,这时应减少用眼,多闭眼休息。

当然也有治疗措施,包括应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏。如果在难以忍受疼痛,还可以点一些表麻药或口服一些止痛的药物。但特别提醒,不要为了止痛,滥用表麻药。因为表麻药有刺激性,会妨碍角膜上皮生长,如果疼痛可以忍受,就尽量不要用。

## 过年面食少不了 发酵主食营养高

# 酵母、小苏打、泡打粉选哪个更好?

于康

“二十八,把面发”,春节的脚步越来越近了,家家户户都开始准备过年聚会的美食,其中各种美味主食是餐桌上必不可少的一员,尤其是各种造型和口味的发酵面食看起来让人垂涎欲滴。主食对人体非常重要,长期不吃主食的人皮肤会松弛垮垮,状态变差,还会有脱发、免疫力降低等问题。不过,生活中常吃的精白米面在加工过程中会损失很多矿物质和膳食纤维,营养大大下降。而有些朋友消化能力弱,也吃不了太多粗粮,若想要给主食增加营养,也可以选择吃点发酵食品,不仅容易消化吸收,营养也不错。

那么,酵母、小苏打、泡打粉这三种常用发酵剂到底有什么区别呢? 做面食选哪个比较好?

**酵母本身富含多种维生素、矿物质 适合肠胃差及老年人**  
酵母是一种单细胞真菌,属于天然的真菌性膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类,它对面粉中的维生素还有保护作用。酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体,这些气体会让面团膨胀,疏松多孔,做出来的面食也就会更加松软好吃。它在发酵中生成

的多种有机酸、醇、酯、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。不仅如此,酵母还有助消化的作用。发酵后,面粉里影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且,酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。

所以,发酵过的馒头、面包更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子可以适当吃些发酵面食。

**少量小苏打蒸出来的面食不够松软 还会破坏面粉中的B族维生素**

小苏打即碳酸氢钠,属于碱性膨松剂,在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体,但相对酵母,二氧化碳释放较少,所以加量少时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了,食材会看起来发黄,而且还会出现苦涩的味道。不仅如此,小苏打还会破坏面粉中的B族维生素,使食物营养价值有所下降。

**泡打粉发酵速度快但注意老式泡打粉含铅**

泡打粉是一种复合膨松剂,主要成分是小

苏打、酸性材料和玉米淀粉。相比酵母粉和小苏打,泡打粉发酵的速度更快,而且没有温度要求。不过,一些老式泡打粉含铅,常用这样的泡打粉对身体不利,购买时可注意查看外包装配料表。

**高油高糖类点心适合用小苏打、泡打粉**

一般来说,酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。

酵母本身营养丰富,在发酵过程中又会增加营养,所以日常生活中,使用酵母发面是比较好的选择。而高糖、高油类的蛋糕点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为,过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性,往往无法成功发酵(长期高糖高脂饮食也会抑制我们肠道内益生菌的生长)。

**吃发酵面食会得胃病吗? 对肠胃反而更加友好**

有的朋友担心常吃发酵面食会得胃病,因为这类食品存在大量二氧化碳。实际上,发酵面食中的二氧化碳达不到致病的量,相反,酵母发酵的面食对肠胃更加友好,胃肠功能低下的人可以适量食用。

**常吃酵母发酵的面食会患痛风吗?**

**酵母粉加入量不多? 仍属低嘌呤食物**

单从嘌呤含量来看,100g酵母粉嘌呤含量为559mg,酵母粉确实属于高嘌呤食物。但酵母粉的加入量通常是0.5%~1%,用酵母发酵的主食如馒头、大饼等,仍然属于低嘌呤食品,尿酸高的人也可以适量食用。

**发面食物影响血糖吗? 注意膳食纤维搭配就可以避免**

发面食物更好消化了,所以升糖的速度确实会更快一些,糖尿病患者吃发面馒头等食物时确实要谨慎一些,应注意整体一餐的科学搭配。

同餐应保证富含优质蛋白质的食物以及富含膳食纤维的蔬菜。主食也要注意粗细搭配,别光吃馒头,比如可以搭配点豆类,馒头里也可以加点粗粮粉,并注意把主食放在一餐的最后吃,同时控制好食用量,监测好血糖。(摘自《北京青年报》)

# 冬季皮肤干燥敏感怎么办?

据人民日报(韩鑫) 进入冬季,天气变得干燥寒冷,在添衣保暖的同时,呵护皮肤也至关重要。

“干燥的空气容易夺走人体中的水分,寒冷的气候也会使得皮肤脂质分泌减少。一旦皮肤屏障受到损伤,皮肤便会变得干燥、脆弱和敏感。”中国日用化工协会化妆品专委会副主任委员由冰介绍。

当前市面上各类护肤产品琳琅满目,应该如何有效选择护肤品,改善皮肤干燥状态?

由冰表示,合适的秋冬护肤品,一方面要注重减少刺激。干燥敏感的皮肤不应过度清洗皮肤的天然油脂,建议选择温和的氨基酸清洁产品。同时洗护、护肤产品配方应尽量精简,减少香精、酒精等可能带来皮肤刺激的成分。另一方面,要关注保湿滋润功能。经典的保湿成分甘油、泛醇、透明质酸等能有效帮助皮肤补水,另外配方中加入油脂成分的产品,也能更好滋润皮肤,形成皮脂膜,减少皮肤水分散失。

专家表示,冬季护肤除了使用护肤品,还应注意改变一些生活习惯。比如避免皮肤直接暴露于极端天气,长时间处于干燥的空调房内要注意加湿。同时,可以多穿棉麻丝绸等天然材料的内衣物,减少频繁长时间以及用过热的水清洗皮肤,当皮肤敏感不适时,尽量避免抓挠等刺激行为。

# 三类人不适合吃山药

据健康时报(郑辉) 俗话说:冬吃山药,胜过补药。山药是冬季很好的滋补食材。但是,有三类人不建议吃山药。

第一,对山药过敏的人。山药成分中包含皂角素和山药碱,部分人员在食用后可能出现诸如反酸、腹泻等过敏反应。一旦出现过敏症状,应立即终止食用,并及时就医诊治。

第二,消化不良、便秘的人。山药富含淀粉,同时具有收敛功效。然而,对于长期便秘、大便干燥或消化不良的人群,过量食用山药可能加剧相关病症。

第三,易上火的人。一到冬季,很多人喜欢吃火锅,尤其是麻辣的,蘸料又加很多辣椒,再加上很多的肉食、甜饮料,本就容易上火。而山药终归属于滋补食物,吃多了反而是“火上加油”。

