



春困难消？几招教你醒过神

严重的困倦可能会给驾车一族带来危险,可以用艾叶、白芷、藿香等芳香气味的中药材制作成小香包,放置在车里,可以提神醒脑

眼下正是鸟语花香的晚春时节,历年多见的潮湿梅雨、回南天似乎还没有太多光顾,倒是倦懒思眠、困顿难消、精神不振的状态困扰着不少人。有的市民说,早上真的很难起来,怎么也睡不够。春困到底是什么?如何才能醒过神来?某医院中医科主任医师孙升云教授为大家详解,同时奉上春季饮食起居养生要点。

气候潮湿，困倦加重

孙升云介绍,所谓春困其实是人的机体在季节变化的过程中出现的自然现象。中医认为,人体和自然界是天人相应的,应和着季节的变化,人体也存在着春生、夏养、秋收、冬藏的节奏。

简单地说,气温上升,活动增加,人体内部能量消耗变大,是导致困倦的内部原因,情况不是很严重的话,充分休息是一种缓解的办法。

为什么到了春天,明明睡得足够,起床时还是有严重的困意,甚至影响到工作生活呢?孙升云介绍,南方的春天,阳气

升发之时,气候潮湿,尤其三四月清明时节,回南天频繁来袭,这种特定气候环境下人体更容易被湿气所困,也就更容易产生困倦。

可以说,一部分人的春困是自身肌体对气候变化的正常反应;一部分则是在外部环境潮湿的情况下,身体受到湿邪侵袭。

孙升云说,这时可以观察自己的舌苔,如果很白、厚、腻、脏,说明人体已经被湿气所困,春困加重。舌体胖大,边缘有齿印,说明是人体脾虚,脾的运化功能受损,不能正常运化水湿,更容易受湿气所困。

对付湿气，从运动饮食入手

对付“湿气”,有不少办法。孙升云介绍,首先可以加强运动,通过有氧运动来出汗排湿。每天固定有个10—15分钟的运动时间,出汗即可,不要过于剧烈。

其次,可以煲汤祛湿,冬瓜薏米、鸡骨草煲水鸭等都是经典的祛湿汤水。还可以酌量加入白扁豆、茯苓、淮山、赤小豆等药材,都有祛湿之用。

说到祛湿,中医养生往往要提健脾。所谓肺气宣发,肾脏排水,脾脏居于中焦运化。健脾可以使用方剂“四君子汤”;党参、茯苓、白术、甘草。也可以选

择淮山药,尤其是新鲜淮山,效果更好。平时煮大米粥,可以加入新鲜淮山、芡实、薏米,也可以祛湿健脾。

严重的困倦可能会给驾车一族带来危险。这时,可以用艾叶、白芷、藿香等芳香气味的中药材制作成小香包,放置在车里,可以提神醒脑。驾车前,涂抹白花油、驱风油也能起到作用;另外,不妨试试几个简单的按压穴位手法:1.按压太阳穴,拇指按压正三圈、倒三圈;2.按压风池穴:在自己能耐受的情况下轻压;3.按压内关穴:(晕车时也可止眩晕、呕吐)。

妙用茯苓扶脾益气强身健体

虚寒体质的人不适合食用茯苓，自制茯苓美容品应谨慎



看似没什么存在感的茯苓,其实是已有上千年药用保健史的好东西。据中医专家胡世云介绍,茯苓有健脾、利水、美容及增强免疫力四大养生功效。

茯苓自古都有属于它的传奇

虽然不如人参、当归、鹿茸那么闻名,但茯苓也不是无名小辈哦,养生“江湖”里自古都有它的传奇。

传说慈禧太后是茯苓饼的忠实粉丝,直到晚年,还是很喜欢这种小点心,希望借助茯苓的肌肤润泽、延缓衰老的功能永葆青春。唐宋八大家里的苏辙、苏轼二人也是茯苓的忠实拥趸。

苏东坡爱吃出了名,岭南荔枝、东坡红烧肉都因他而爆红至今,其实他还爱茯苓饼,甚至深谙制作之道。“以九蒸胡麻,用去皮茯苓少入白蜜为饼食之,日久气力不衰,百病自去,此乃长生要诀”,这是他留下来的制饼法。

茯苓还在古典名著里出现,甚至上了《红楼梦》第六十回的回目,即“茉莉粉替去蔷薇硝,玫瑰露引来茯苓霜”。《红楼梦》细细记载了茯苓霜(碾碎的白茯苓末)的服法:即用牛奶或滚开水将茯苓霜冲化、调匀,于每日晨起吃上一盅(净含量约20克),

其滋补效力最好。

也许会有人说,这些都是传说,不足为凭,那么,金典医书的记载,应该会让你对茯苓刮目相看。《神农本草经》把茯苓列为上品,谓其“久服安魂养神,不饥延年”。《本草纲目》言其“主胸胁逆气,忧患惊邪恐悸”……

明代李时珍所著《本草纲目》尤其推荐茯苓药膳食用,除了介绍茯苓粥外,还介绍了茯苓苓鸡炖的做法:黄雌鸡肉四两,茯苓末二两,白面六两,做成馄饨,入豉汁煮食,三五次可治疗“噎食不通”。

首先,对久病瘦弱、食欲不振或兼有体倦乏力、腹泻的气虚脾弱病人来说,茯苓有扶脾益气的作

其次,茯苓可利水。它能促进钠、氯、钾等电解质的排出,抑制肾小管的重复吸收,具有利尿作用,对健肾有利。

第三,茯苓算得上是美容上品,据胡世云介绍,茯苓味甘、淡,性平,入心、脾、肾三经,有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神之功效。总结来说,就是茯苓有健脾、利水、美容以及增强免疫力(健身)等四大养生功效。

可以净面、养颜,除去黑色素。

还得再提“茯苓牛奶霜”,将茯苓与牛奶搭配食用,可以增强彼此的食疗功效,牛奶可使茯苓的作用“发挥到极致”,茯苓也能促进牛奶中蛋白质等营养元素的吸收,两者“相辅相成”,是相当不错的美颜之

第四,茯苓可强身健体,因为茯苓中含有大量人体极易吸收的多糖物质,能增强免疫力,非常适合久病、体弱的人食用。

此外,茯苓中的齿孔酸,还是合成脑体药物的重要原料。

云南所产茯苓最好

茯苓,别名白茯苓、茯露、松苓等,是多孔菌科寄生植物茯苓的球形菌核,刚采收的鲜茯苓质软,干燥后变硬,表面深褐近黑色,披着多皱纹的皮壳,内部呈粉粒状,白色或者淡红色,有红筋。

依附于松根而生者称为茯苓,抱附于松根而生者称为茯神。之所以特别说这个,是因为“茯神”带着松根,安神利水作用较强,治疗心悸健忘,安神利水作用较强,治疗心悸健忘,小便不利;也有专门用“茯神木”,即“茯神”中的松根,来平肝安神,用于治疗心区憋闷、失眠等。

茯苓是山区原始森林中的特殊资源,主产地在云南、湖北、安徽、贵州、四川等地,其中以云南所产的茯苓最好,称为云苓。

茯苓粉用得最多

说茯苓,说的是一个整体,但其实药用茯苓需要区分它的不同部位、功能。

茯苓皮,为茯苓的黑色外皮,其利水作用较好,用于治疗水肿、小便短赤。

赤茯苓,为茯苓皮层下赤色的部分,利湿作用强,治疗小便黄赤,尿涩痛。

茯神,抱附松根而生的茯苓,安神利水作用较强,治疗心悸健忘,小便不利。

茯神木,被茯神抱附而生的松根,能平肝安神,用于治疗心区憋闷、失眠等。

不过,一般老百姓用于药膳、食

疗的茯苓,多数是炮制过的,将鲜茯苓去皮、磨浆,晒成白色的粉末。这种白色的茯苓粉末俏生色如白霜,质地细腻,因而得名“茯苓霜”。而我们多见到的茯苓颗粒,比霜更易携带和使用。

服用茯苓粉,可用牛奶或滚开水将它冲化、调匀,每天晨起吃约净含量20克,滋补和健脾的效力最好。也可制成茯苓饼,就是用茯苓细粉、米粉、白糖各等份,加水适量,调成糊状,再以微火在平底锅里烙成极薄的饼,经常吃,试一下苏轼所说“常吃茯苓,面若处子”的美容功效。

明代医学著作《医学入门》记载的“三白汤”,也很容易操作,“白芍、白术、白茯苓各5克,甘草2.5克,水煎,温服”。适于气血虚寒导致的皮肤粗糙、萎黄、黄褐斑、色素沉着等。

可以用茯苓粉自制“茯苓鸡肉馄饨”,对付脾胃虚弱、呕逆少食消化不良。制作方法:茯苓50g,鸡肉适量,面粉200g,将茯苓粉与面粉加水揉成面团,鸡肉剁细,加生姜、胡椒、盐包馅,包成馄饨,进行烹煮就能够食用。

老人还可经常用白茯苓粉与粳米同煮粥服用,有养生健身之效。

虚寒体质者别碰茯苓

胡世云特别提醒,食用茯苓也有禁忌,比如不宜与某些中药一起使用。《本草经集注》中记载茯苓“恶白敛。畏牡蒙、地榆、雄黄、秦艽、龟甲”;《药性论》中记载茯苓“忌米醋”。

此外,虚寒体质的人不适合食用茯苓,比如:《本草经疏》中记载“病人肾虚,小水利或不禁或虚寒精清滑,皆不得服”。

对于近年来民间喜用茯苓粉制作面膜、口红,胡世云指出,茯苓的中药成分能否通过皮肤、黏膜组织,进入血管从而为人体保健,需要更多的研究寻找答案,不过,此类美容品在自制、保存的过程中容易受到微生物、细菌污染,易变质腐败,需要非常谨慎。



突发事件应急 牢记这 12 条

日前,国家卫生健康委发布《公民卫生应急素养条目》。据悉,这是我国第一次编制卫生应急的素养条目。

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,国家卫生健康委卫生应急办公室组织编制了公民卫生应急素养条目,并在“4·15全民国家安全教育日”发布。

这是我国第一次编制卫生应急的素养条目。条目共12条,涉及突发公共卫生事件应对,突发事件紧急医学救援、中毒及核辐射应急处置等基本知识和要求。

在编制过程中,国家卫健委紧扣卫生应急特点,着眼于公民应知应会的相关内容,并力求简明扼要,易于理解接受。

国家卫健委表示,期望进一步提高民众卫生应急素养,推进卫生应急社会参与工作,切实维护公民生命安全和身体健康。

——公民卫生应急素养条目——

- 1.突发事件时有发生,公民应主动学习卫生应急知识和技能,家庭常备应急用品。
- 2.周围出现多例症状相似的传染病或中毒患者时,应及时向当地医疗卫生机构报告。
- 3.公民应积极配合医疗卫生人员采取调查、隔离、消毒、接种等

卫生应急处置措施。

- 4.从官方渠道获取突发事件信息,不信谣、不传谣,科学理性应对。
- 5.在突发事件卫生应急处置时,政府可根据需要依法采取限制集会和人员活动、封锁疫区等强制性措施。
- 6.家畜、家禽和野生动物可能传播突发急性传染病,应尽量避免接触;不食用病死离畜。从事饲养、加工、销售等人员应做好个人防护。
- 7.应按旅游部门健康提示,慎重前往传染病正在流行的国家或地区旅行;从境外返回后,如出现发热、腹泻等症状,应及时就诊,并主动报告旅行史。
- 8.发生重大传染病疫情时,应做好个人防护,尽量避免前往人群聚集场所。
- 9.关注自然灾害预警信息;发生灾害时,应有序避险逃生,积极开展自救互救。
- 10.遭遇火灾、爆炸、泄漏等事故灾难时,应立即撤离危险环境,拨打急救电话。
- 11.不随意进入有警告标志的地方,不触碰有放射警告标志的物品。
- 12.沾染有毒有害物质后,应尽快脱离污染衣物,用大量清水冲洗污染部位,积极寻求专业帮助。

(据新华网)



颈椎难受时,就练“粪”字操？

专家提醒,这种方法并非人人皆宜,某些类型的患者练习甚至可造成危险

最近,不少人在微信朋友圈转发一位脊柱科医生指导一位颈椎病患者做保健操的方法:“难受的时候,就用头在天空写一个‘粪’字。”对此,某医院疼痛科主任医师万丽提醒说,这组动作对某些类型的颈椎病患者不仅不适用,甚至可能造成危险。

“颈椎病是一种以退行性病理改变为基础的疾

主要是由

于颈椎长期因低头工作所引起的劳损、骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚,从而导致颈段脊髓、神经根或椎动脉血管受压,出现一系列症状和功能障碍。”万丽解释说,由于颈椎骨质增生可导致穿行于椎孔内的椎动脉受压变窄、扭曲等变化,当头部活动时,可进一步加重扭曲和狭窄,若活动幅度突然加大,甚至可引起一过性的脑供血不足,诱发猝倒。因此,这种比较典型的椎动脉型颈椎病患者不仅不适合微信上所讲的此种颈椎操锻炼,甚至会增加颈椎病患者猝倒的风险。

万丽提醒说,除了椎动脉型的颈椎病外,颈椎I度以上滑脱不稳、脊髓型颈椎病患者也不适合“米”字操或“粪”字操。因为,当颈部长期不良姿势已经造成不稳真性滑脱时,颈部的任何大幅度动作都可能造成脊髓和脊神经的受

压,从而加重已有压迫症状。但是对于椎间盘突出压迫脊神经经过颈椎间盘等

离子消融或射频治疗一周以后的患者,倒是可以逐步进行“米”字操或“粪”字操锻炼。

“颈部保健操,最适合的人群是需要长期低头工作,但尚未发生明显颈椎间盘突出压迫脊髓、脊神经、未造成椎动脉狭窄扭曲的患者。”万丽分析说,上述群体因为受姿势影响,最容易受累的是颈部肌肉,连续工作1小时左右便可起身活动活动颈肩,练习下颈椎操,拉伸颈肩部肌肉,有助减轻因长时间固定姿势所造成的肌肉紧张、肌间供血不足所导致的肌筋膜无菌性慢性炎症。

不过,即使有了慢性颈肩部肌筋膜炎,也不用恐慌,可选择针刺肌肉触痛点的方式,舒缓紧张的肌肉、改善炎症肌肉的血供,同时坚持每日的“米”字操锻炼,从而减少颈椎病的加重或发作。而已经发生颈椎间盘突出压迫脊神经、压迫硬膜囊者,最好及时到医院疼痛科接受微创等离子射频或脊髓神经脉冲射频治疗,病情稳定以后再逐步增加“米”字操的锻炼,但应在疼痛科医师的指导下进行以正确的姿势练习才行。

(据新华网)



5 个食疗方养出金嗓子

春季气温多变,乍暖还寒,风雨不定,病原微生物容易滋生,花粉、雾霾等过敏原较多,这些因素刺激人体的呼吸道,就会让人产生咳嗽、咳痰、喉咙痛等症状。

加上冬季积累在体内的内热,此时也会散发出来,容易引起咽喉干痒、痰多、嗓子哑等燥热症状。这5个食疗方能滋阴生津、润咽清燥。

1.罗汉果饮:润肺利咽

罗汉果性味甘凉,具有清肺润肺、利咽开音的作用,对于肺热燥咳尤其适宜,对普通的咽喉干痒、疼痛、失声,都有很好的改善效果。

搭配雪梨或金银花:可以用罗汉果直接泡水喝,就有止咳开嗓的作用;也可以用罗汉果和雪梨(去芯切块),煮水喝,要炖煮至雪梨软烂为止,养阴生津、润燥止咳效果更好。

早起感觉喉咙有痰,嗓子不舒服,用罗汉果搭配金银花更合适,可以帮助清热生津,清咽亮嗓。

2.麦冬玉竹粥:缓解干咳

春燥常引起干咳,这时候可以煮一碗麦冬玉竹粥。麦冬养阴润肺、益胃生津、清心除烦,玉竹养阴润燥、生津止渴,对肺燥干咳、口干咽渴、心烦失眠等症都十分有效。

可以加红枣或冰糖,麦冬、玉竹都是味甘滋润之品,煮粥后味道可过于清淡,可以加几颗红枣或两粒冰糖,这样一碗润燥止咳粥就很

完美了。

3.雪梨膏:调养润肺

居家调养用雪梨膏也是不错的选择,有生津润肺、清热化痰之效。食用也很方便,每次一勺,直接含服或是兑水喝均可。

自制雪梨膏很简单:将雪梨洗净后去芯捣成汁(约一斤),然后放入锅中,用小火熬成稀糊状,再将蜂蜜倒入(约四两),熬成膏状盛在干净的玻璃容器内即可。

4.六汁饮:润燥饮品

如果感觉皮肤干燥、阴虚燥咳,可以榨点“六汁饮”喝。六汁饮寒凉下火、去燥止咳,所以如果是着凉感冒咳嗽或是体质寒凉的人就不适合喝了。

记得要用鲜品:取雪梨1个(去芯),鲜藕、荸荠、白萝卜、甘蔗、鲜百合各30克,榨汁后混匀食用即可。

5.白萝卜饮:顺气化痰

白萝卜是润肺、通便的好食材,有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的作用,咳嗽、痰多时吃些很好。

可做饮品也做零食:制作白萝卜饮,首先将生白萝卜切小块,然后均匀调入蜂蜜,静置2小时以上,容器底部就可以得到的蜂蜜萝卜汁,兑温水喝即可。剩下的蜂蜜白萝卜可以直接吃或是晒干当小零食。

但是注意,萝卜性寒,脾胃不好、大便不成形的人最好少吃,尤其老年人不适合多吃。(据新华网)