

健康热评 JIANKANGREFENG

立夏,让心静下来

本报记者 陈晶

立夏,表明盛夏时节的正式开始。中医讲究“顺时养生”,即顺从四季、时辰、气候等特点调养身体,立夏时节,自然界阳气渐长、阴气渐弱,养生要因势利导,注意养护阳气。此时,日照时间增加,气温上升,暑邪与湿邪胶着,会影响心、脾功能,出现心烦不寐、上火、疲劳等不适症状。因此,立夏养生应宁心安神。

立夏后,宜晚睡早起,生发阳气

“进入立夏,昼长夜短、阳生阴长,起居宜晚睡早起。立夏后人们应早点起床,晚些入睡,以顺应阳气的生发。”广东省中医院主任医师王小云介绍,《黄帝内经》曰:“夏三月……夜卧早起,无厌于日……此夏气之应,养长之道也。”夏季多阳光,不要厌恶日长天热,要适当活动,让身体适当出汗,以适应夏季的阳气舒发、养长之气。同时,立夏时节养生要因势利导,注意养护阳气,切勿损伤阳气。避免炎暑盛夏的“贪凉坏习惯”,如过吃生冷、吹空调过冷过久、睡地板等都会使寒邪进入体内损伤阳气。另外,夏季养阳还有“冬病夏治”的功效。

“此时,随着气温升高,人们还易出汗,汗为心之液,立夏时节要注意不可过度出汗。一旦过度出汗,容易耗损人体心阴,导致耗气伤津,出现身体倦怠、乏力、少气懒言、口干咽燥等症状。”王小云提醒,应清补养心、滋阴生津,可适当多吃益气养阴清热的食材,比如说在稀饭里面加一些荷叶,或是薏米这些健脾利湿的、药食同源的保健食品。

立夏养生,重在养心

“顺四时是养生的首要原则,心通于夏气,心阳在夏季最为旺盛,功能最强,因此,立夏后,要顺应节气的变化,注意保养心脏,平和过渡到夏季。”上海中医药大学附属龙华医院主任医师钟逸斐介绍,这时,人们可以从起居、饮食、运动、经络方面养心、养生——

晚睡早起,坚持午休。立夏后晚睡早起,晚间睡眠时间相对不足,加之立夏后白天气温较高,人体出汗增多,正午气候炎热时,人体血管扩张,使血液大量集中于体表,午饭后消化道的供血增多,大脑供血相对减少,人在午后常感到精神不振,困意频频。因此,立夏后,人们应养成午睡的习惯,但午睡时间不宜太长,一般以半小时到1小时以内为宜。



补肾助肝,调养脾胃。立夏时节,肝气渐弱,心气渐强,此时,饮食应以增酸减苦,补肾助肝,调养脾胃为宜。饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含纤维素为主,多吃蔬果、粗粮。比如莲子,此时暑热逼人容易烦躁伤肝,耗伤心血,莲子味甘、涩,性平,能够补脾止泻,止带,益肾涩精,养心安神。再比如姜,性温,立夏吃姜有助人体阳气生发,符合中医“春夏养阳”的观点。生姜还可以解表祛寒、化痰止咳、温中止呕,解鱼蟹毒。此外,生姜能增进食欲,促进消化液的分泌;生姜中的姜酚还有较强的利胆作用。

慢节奏有氧运动效果佳。此时要注意不可剧烈运动、过度出汗,运动后要适当饮温水或盐水,补充体液,维持电解质平衡。因此,立夏后人们宜选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。经络养生,重视静养。夏季人体阳气最旺盛之际,针灸内关、大椎、肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、关元、气海、足三里等穴位,可以培本固元、扶助正气,还可以治疗某些属于虚性、寒性的疾病,最大限度地以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的作用。日常生活中可自我按摩内关穴,它属手厥阴心包经,位于前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按摩时,一只手的拇指放在对侧手臂的内关穴上,稍微向下点压用力后,保持压力不变,旋转揉动,点揉1分钟以后再换对侧,按摩时以产生酸、麻、胀感为最佳。长期坚持,能起到保护心脏,缓解心痛、心悸、胸闷的作用。

酸、麻、胀感为最佳。长期坚持,能起到保护心脏,缓解心痛、心悸、胸闷的作用。

湿气入体,别忘祛湿

立夏后,另一个特点就是雨水越来越多,潮湿闷热。此时,人体很容易被湿气侵袭,进而出现困倦、乏力、食欲不振等症。“其实,湿有寒热之分,湿邪根据寒热不同,表现各异,祛湿方法也有所不同。”王小云介绍——

寒湿体质者,平时大多爱吃生冷食物,比如冷饮、雪糕等。这类人常表现为舌体淡,舌苔白腻,怕冷或遇冷后症状加重,容易疲倦,严重的可出现手脚肿、眼泡肿等。祛除寒湿应温里散寒,建议使用平性或温性食材,如生姜、花椒、陈皮、砂仁等,也可适当选用党参、茯苓、淮山等健脾食材。

湿热体质者,多爱吃煎炸、烧烤食品,常表现为舌体红或紫,舌苔黄腻,容易出现口苦口干、食欲不振、口舌生疮、困倦无力、久睡不够、头痛身重等。缓解湿热则是清热燥湿,可以适当用偏寒凉的食材进行调理,如绿豆、丝瓜、赤小豆、西瓜、冬瓜、鸡骨草、土茯苓、绵茵陈、蒲公英、薏米等。

健运脾胃是关键

“另外,进入立夏时节,脾胃功能会渐渐好起来,这时养脾胃正当时,脾胃是人体生产气血的重要

脏器,吃进去的东西就是原料,还得要有好的机器才能造出我们需要的能量气血。”王小云介绍,并给大家推荐两款健脾胃药膳——

莲子茯苓糕。莲子、茯苓、麦冬各500g,冰糖、桂花适量。将莲子温水泡发,茯苓切片,与麦冬三者共碾细粉,加冰糖、桂花拌匀,再加适量水揉合后制成糕坯,上笼蒸20分钟即可。此糕可以补益心脾,养阴安神,可在此时节作点心食用,尤其适用于脾气虚弱,心阴不足之处消渴、心悸、食少乏力等症。

三豆薏米粥。绿豆、红豆、黑豆和薏米各50g,粳米少许。将以上各味置于锅中,加入清水适量,大火烧开后,小火慢慢将粥熬至豆烂粥黏稠即可。此粥中的红豆和薏米都具有较好利水渗湿的功效,尤其是薏米,性微寒而不伤胃,益脾而不滋腻,药性缓和,是一味清补利湿的夏令良品。粥中的绿豆和黑豆也是夏令消暑清热之佳品,绿豆性味甘凉,具有清热解毒、消暑解渴、消肿利水的功效;黑豆,性味甘寒微苦,可解毒,散热除烦。此粥不但有助于补充水分及电解质,饱腹感好,血糖生成指数也低,尤其适合高血压、高血脂、糖尿病等人群食用。

“此时节,人们还要格外重视精神的调养,宁神静心,保持愉快的情绪,安闲自乐,切忌暴喜伤心,保持神清气和、心情愉快的状态。”王小云提醒,立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁、燥热不安,因此,日常饮食中多吃安养心神的食物,以消除烦躁,调节情绪。

食话食说 SHIHUASHISHUO

你的早餐吃对了吗?

不吃早餐的人除了更易变胖,久而久之还会导致皮肤干燥、起皱和贫血,加速衰老。另外,不吃早餐还易患感冒、心血管疾病,营养不良导致机体抵抗功能下降,易患感冒、心血管疾病等各种不同疾病。

早餐不可不吃,但很多人在食物搭配上出了问题。比如很多人常采用的这4种早餐吃法,看似方便健康,实则营养上欠缺不少,甚至还会损害健康。

空腹吃冷食。很多人早餐时为了赶时间,从冰箱拿出食物就吃,长期吃冷面包、喝冷的果蔬汁或奶制品。早上吃冷食对胃肠道伤害很大,甚至会导致胃肠道疾病。早上应该喝温热的食物,比如热粥、热豆浆、温热的牛奶等。

只吃一个水果或蔬菜。一些人早餐常常只吃一个水果蔬菜比如黄瓜、西红柿、苹果、香蕉等,觉得减肥又健康。其实这样做不但达不到减肥的目的,还会带来健康隐患。这样的早餐碳水化合物和蛋白质都不够,长期如此,可能衰老得更快。早餐可以吃水果蔬菜,不过,一定要吃一些主食和蛋白质食物。

喝一杯速溶食品充饥。现在市面上有很多速食或速溶的早餐,比如速溶燕麦、豆浆粉、罐装的粥

等,早上冲泡或加热以后就可以食用,非常方便。不过,不建议大家用速溶食品当早餐。速溶食品一般含较高的糖或调味剂,蛋白质含量偏低,只能作为佐餐。食用此类早餐时,应再加上一个鸡蛋或含蛋白质的食物。如果选燕麦,尽量选用速溶纯麦片。

只吃牛奶和鸡蛋。一些饭量不大的朋友,早上只喝牛奶或者喝牛奶的时候配上一个鸡蛋,其实,这都称不上合格的早餐。如果只喝牛奶,营养不均衡,而且空腹喝牛奶不利于吸收。特别是有些早餐奶,营养价值不如纯牛奶好。牛奶和鸡蛋同样不是好的早餐搭档。这两种食物都是蛋白质含量比较高,但缺少碳水化合物,早餐只吃这两种食物,摄入的蛋白质会用于供能,白白浪费。建议同餐搭配一些主食及蔬菜,饭量小的话,可以将牛奶或鸡蛋放到加餐时食用。

总之,建议大家早餐吃容易消化的温热、柔软的食物,如牛奶、豆浆、面条、馄饨等,最好能吃点杂粮粥,同时丰富一些,要有蛋白质、要有果蔬。比如,1杯奶+1个鸡蛋+2片全麦面包+1份蔬菜,如果在顾不上吃蔬菜,也可以吃点水果。

(北京协和医院教授 于康)

1个西红柿能防4种癌?

民间有一种说法:1个西红柿能防4种癌,其实有一定的科学根据。

西红柿富含番茄红素,平均含量为2.573mg/100g。番茄红素是近年来世界上最热的一种功能成分,有极强的抗氧化功能,是具有生物活性的单线态氧淬灭剂(抗自由基)。其淬灭常数是β-胡萝卜素的2倍多,是维生素E的100倍。最新流行病学和机制研究表明,多摄入富含番茄红素的食物与减少心血管疾病、肥胖、2型糖尿病、癌症和神经退行性疾病等慢性病的发病风险和并发症有关。

番茄红素的防癌作用研究比较多的是防乳腺癌、结肠癌、肺癌和前列腺癌。近期几项病例对照研究、队列研究、随机对照试验均发现人体血液中番茄红素浓度与这几种癌症的发病率呈显著的负相关。其中纳入29363名接受肠内窥镜镜检查男性的卫生专业人员参与的随访研究(HPPFS)发现,从膳食和补充剂中摄入β-胡萝卜素、番茄红素(20mg/天)、叶黄素和玉米黄素与结肠直肠癌患病风险负相关。在另一项由49898名美国男性健康专业人员

组成的HPPFS研究中,番茄红素摄入量较高(来自富含番茄红素的水果、蔬菜及其加工产品;番茄红素补充剂)与降低致死性前列腺癌风险和肿瘤内血管生成密切相关。这项研究表明番茄红素可能主要在癌症发生发展的早期起干预作用。在另一项HPPFS共46719名男性参与的前瞻性队列研究中,每天从番茄酱中摄入2.764-13.573mg的番茄红素与前列腺癌风险降低有关。

纵观这些人群研究可以发现,番茄红素的摄入量每天在3-20mg之间,按照番茄中番茄红素含量计算,大约相当于每天摄入150-750g的番茄。可见,每天摄入2-3个西红柿(一个约150g),可以起到一定的防癌作用。

此外,需要提醒大家的是,西红柿一般不宜冷藏,冷藏后品质和口感都易发生改变。常温下保存即可,保存时可带蒂,减少空气进入和延缓水分流失。为身体安全起见,如果番茄长黑斑或黑点的更不能食用了。

(福建医科大学副教授 王文祥)

远离痛风,要从娃娃抓起

说起痛风,大家一定都不陌生。它是由体内尿酸过多蓄积,析出尿酸盐结晶,沉积在关节腔引起的一种反复发作性关节炎。有人这样形容痛风:“比崴脚还要疼上10倍”、“能让一个堂堂七尺男儿流泪不止”、“恨不得把脚打断”,可见痛风发作起来多么令人难以忍受。

随着社会发展和人们生活习惯的改变,全球成人痛风患病率持续逐年增高。高尿酸血症是引起痛风最重要的原因,2017年我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿,患病率超过糖尿病,并呈逐渐年轻化的趋势,被称为“三高”之外的“第四高”。

虽然儿童痛风患病率明显低于成人,高尿酸血症却并不少见,尤其是肥胖儿童。大部分高尿酸血症患儿并无明显症状,却可能逐步发展为痛风、尿酸性肾病、肾结石、尿毒症等多种疾病,严重影响远期生活质量。远离痛风之痛,要从娃娃抓起,尽早预防及干预高尿酸血症,可以从很大程度上避免远期痛风的发生。

高尿酸血症的危害极大,最常见的就是大量尿酸盐结晶析出,沉积在指骨间隙或足关节处,引起关节反复发炎,不仅疼痛难耐,还可能导致关节僵硬、畸形,严重影响正常生活。此外,高尿酸血症还与高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、代谢综合征、肾结石等全身多系统疾病相关。

高尿酸血症可谓“重男轻女,嫌贫爱富”,特别偏爱那些专吃肉不吃菜,常吃海鲜大餐、动物内脏,爱喝

浓肉汤的“大胖子”。此外,酒精(尤其是啤酒)、含糖饮料的摄入也是导致尿酸升高的常见原因。调查发现,男性痛风患病率是女性的2倍以上,沿海地区患病率显著高于内陆地区,而肥胖儿童的高尿酸血症检出率也显著高于正常体重儿童。

研究发现,通过生活方式干预可以有效降低体内尿酸水平。高尿酸血症患儿应避免高嘌呤饮食(包括海鱼、贝类、香菇、虾、动物内脏、牛羊内等),避免饮酒,限制摄入含糖饮料。鼓励摄入新鲜蔬菜水果、奶制品、鸡蛋等低嘌呤饮食。还可以通过改变烹饪方式和进食习惯控制嘌呤摄入量,例如炒肉时选择切片或切丝,充分焯水;炖肉时只吃肉、不喝汤,都能大大减少嘌呤摄入。

此外还应控制体重,有时候孩子表现得胃口很好,家长反而要适当限制,因为肥胖会导致尿酸水平升高。还要让孩子养成多喝水的习惯,多喝水可以帮助稀释体内的尿酸,防止尿酸在肾脏沉积。

除少数高尿酸血症儿童会出现肾脏损害外,绝大多数儿童患者几乎没有症状,极易被家长忽视。建议将尿酸检测纳入儿童健康体检项目,尤其对于肥胖及高嘌呤膳食儿童,更有必要定期监测尿酸水平,及时筛查高尿酸血症,若有异常,尽早干预,避免对组织器官造成不可逆的损害。

(首都医科大学附属北京友谊医院 张金 钱艺)

健康潮 JIANKANGCHAO

得了“跑步膝”这样保健

膝前痛,学名是髌骨疼痛综合征,又叫作“跑步膝”,是一种易被忽视的关节疾病。与大多数导致膝关节部位疼痛的疾病不同的是,该病主要影响人群是10-35岁之间的年轻人或者活动频繁的人,且女性比男性的发病率更高。患者多是跑步和健身爱好者,但是也可能发生在非运动爱好者身上。它引起的疼痛会使患者害怕深蹲、上下楼梯、奔跑、长距离行走、箭步蹲等日常动作。

膝前痛,可能和以下动作有关——

久坐。它比运动更容易损伤膝关节。久坐会影响膝关节的血液循环,关节腔滑液分泌减少,时间长了会造成关节磨损、老化,甚至骨质增生。而运动刺激可以使膝盖内的关节滑液在关节内流动,帮助膝盖关节更好地活动,还能提供营养物质。

蹲、跪。生活中最常见的动作,也是最伤膝关节的。特别是跪坐的时候,看似可以缓解膝盖疼痛,实际上会把髌骨的压力压在股骨上,从而增加软骨损伤的风险。研究显示,动作屈膝角度越大,髌骨关节

承受的应力就越大。比如,水平走动时应力为体重的1.3倍,爬楼梯时为3.3倍,跑步时为5.6倍,深蹲或下楼时高达7.8倍。

经常爬楼梯、爬山。膝关节是负重关节,过度的反复高强度负重会加重关节软骨的磨损,特别是髌骨关节的磨损,从而出现关节炎症状。生活中,爬楼、爬山这些都是增加关节负担的动作。爬楼梯的时候,背部应保持挺直的状态,重心不要太早向前移动;徒步的时候,建议备好登山杖,下坡可以用它来借力,给膝关节减负。对于膝盖有伤病、孕妇以及过度肥胖的人群,建议少爬楼梯。

不正确的跑步方式。跑步时膝盖确实承受的压力更大。然而,因为跑步的步幅比走路大,脚与地面接触时间短,所以在相同距离下,跑步和走路时实际作用到膝盖的压力其实差不多。而且,跑步会促进膝盖的血液流动和细胞再生,跑步时产生的压力会促进软骨、肌肉、肌腱和韧带发育,起到保护膝盖而不是损伤膝盖的作用。不正确的跑步方式和习惯,才是损伤膝盖的罪魁祸首。建议充分热

身,迈小步,避免过高的抬腿,全足着地跑。慢跑的时候,尽量也保持一致地跑。

如何自测膝前痛?膝软和膝疼。膝部弥漫性疼痛,软弱无力。表现在大运动量后和做半蹲动作时发软疼痛,休息后减轻或消失。随着病情发展,上下楼梯时有疼痛感,严重者走路和静坐时也疼,运动中可因腿软使不上劲而发生坐下或跌倒的现象。

髌骨边缘指压痛。患者膝伸直,放松股四头肌。检查者一手将髌骨向侧方或下方推起,另一手拇指或食指按压髌尖和髌骨周缘,看是否疼痛。

髌骨研磨试验。患者躺下并伸直膝关节,检查者用手掌的虎口部轻压髌骨近端和上极。当检查者按压的同时要求患者收缩股四头肌,如果此试验导致髌后疼痛,并使患者不能保持收缩,试验为阳性。

伸膝抗阻试验。检查者将一前臂伸放在患者膝后方,一手握小腿并给予一定阻力,让患者膝关节由屈曲位逐渐伸直,出现疼痛者为阳性。髌骨关节疼痛多在30°至50°,髌腱病

变疼痛在90°左右。

单足半蹲试验。患者单足支撑并逐渐下蹲,由高位到低位,出现膝软和疼痛者为阳性。

哪些方法可以缓解治疗膝前痛?

急性期患者,通常遵循POLICE处理原则。P(Protection,保护)在急性损伤后的初期,应尽可能以适当的工具及姿势进行防护,避免运动损伤后再度伤害。OL(Optimum Load-ing,合适的负荷)膝关节扭伤后的第二天就可以有意识地活动,在不引起明显疼痛的前提下,尽最大可能向不同方向活动踝关节,早期保护好神经肌肉控制能力。I(Ice,冰敷)冰敷可以控制受损组织的肿胀,而且可以在48小时以内减轻疼痛,但不意味着冰敷时间越长越好。一般单次以15分钟~20分钟为宜,两次之间至少间隔2小时。C(Compression,加压包扎)可以和冰敷结合起来,直接把冰袋绑在患处,捆绑的时候稍用力。冰敷后仍宜使用弹力绷带或护具或支具加压保护。E(Elevation,抬高患肢)患肢抬高的高度至少超过心脏位置,为的是加速血液和淋巴液回流,可与冰敷、加压同时实施。肢体肿胀可延缓组织愈合,通过减少组织液渗出和下肢血流灌注,减轻患肢水肿。

恢复期患者炎症及痛症慢慢减少,治疗的方法会以强化肌肉和伸展运动为主。

(华中科技大学同济医院副主任医师 许凯)