



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

中医：春季养生要肝肾兼顾

古人很早即从天人合一观念中悟得春季养肝之理,此理一直作为养生要点之一承袭至今,在肝病的既病防变中占据重要地位。浙江省中医药学会肝病分会副主任委员、主任医师苗运浩介绍:春季养肝还要注重肝肾兼顾,养肝时应注重补肾水、肝肾兼顾。



代茶饮

苗运浩指出,代茶饮是大家护肝保健的常见选择,可用菊花、月季花、炒白芍、化橘红、炒麦芽或稻芽、枸杞子、女贞子等各取3~5克,沸水冲泡10分钟后,随意频饮,可以多次续水,冲泡至味道变淡,除儿童外其他人群都可安全饮用。

其中菊花有疏散风热、平抑肝阳的作用,炒白芍入心、肝经而柔肝和血,化橘红具有活血化痰、疏肝理气的作用,炒麦芽有和胃消食、调理中焦的作用,月季花有疏肝活血、行气止痛的作用。《本草经疏》认为枸杞子“味甘平,其气微寒,润而滋补,兼能退热,而专于补肾润肺,生津益气,为肝肾真阴不足,劳乏之内热补益之要药”。女贞子味甘、苦、性平,有补肾滋阴、养肝明目的功效。

有慢性肝病者还可根据疾病特点加入相应药味以做针对性治疗,如脂肪肝者加荷叶、乙肝者加青皮等。

药膳方

药膳也是老百姓喜闻乐见的一种养生方法,将药食同源之品运用到日常生活中,可起到无病防病、既病防变的目的。红枣、蜂蜜、山药、黑芝麻、韭菜是春季养肝的首选。中医认为,红枣、蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气,润肠通便。此外,红枣、蜂蜜含有多种矿物质、维生素,能补充人体所需营养,增强人体免疫力,是春季理想的滋补品。山药味甘性平,能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精,民间还有“白色山药胜人参”之说。黑芝麻能补肝肾、益精血、润五脏,少量常服能补肾之阴精以助木之本源。韭菜性温、味辛,温肾通阳,帮助人体阳气升发,春天的韭菜更是难得的鲜香,是一种炒菜、拌馅、烧烤皆可的

保健品非药品,你吃对了吗?

近日,日本药企小林制药含有红曲成分的保健品召回事件,引发广泛关注。

此次事件,再一次把保健品推到风口浪尖,保健品可以随意吃吗?

保健品药品属性不同

虽然保健品与药物都以服务于健康为目的,但属性完全不同。保健品,不能用于治疗任何疾病,要理性消费、安全食用保健食品。

并非多多益善

根据个人情况适量服用保健品,可以增加营养摄入或降低某些疾病风险,但并不是多多益善。膳食补充剂,如果超过每日推荐摄入量且长期服用,可能有害健康。

比如,不少人会选择服用维生素C泡腾片提升免疫力,但过量服用会导致腹泻、胃肠紊乱等不良反应。

留心相互作用

保健品还可能与正在服用的其他药物产生相互作用,带来一定风险。

尽管许多保健品宣称成分“天然”,但并不意味着“绝对安全”。虽然购买并不需要医生处方,仍建议在服用之前咨询医生是否合适。

同时,应当选择正规平台购买合格产品,以防假冒伪劣产品伤身。

安全常识,“药”知道!不仅保健品不能随便吃,药物服用也要注意安全。

千万别小瞧吃药这件事,如果胡乱用药,再能治病的

百搭食材。

除了上述食材可用于春季补肾养肝,下面几款药膳也可选用。

决明子菊花枸杞粥

做法:取决明子9克,菊花9克,枸杞子6克,粳米100克。将3味药物放入砂锅中,加入适量的水,大火煮沸后,改为小火,再煎煮30分钟,滤出药液留渣,再次加入水煎煮,合并两次药液,加入淘洗干净的粳米,慢火煮成稀粥。早晚温热服食。

功效:决明子具有清肝明目、养阴降压、降脂的功效;菊花能散风清热、凉肝明目;枸杞子一味能平补肝肾,性温,可佐制前两药以防寒凉太过,寓补肾于清肝之中。此粥可用于因肝火上炎引起的目赤肿痛、头昏目眩、胁肋灼痛、急躁易怒等症状。

茵陈蒲公英山药粥

做法:茵陈9克,蒲公英6克,山药15克,大枣5枚,粳米100克。同上法煎煮取汁与粳米一同煮成稀粥食用。

功效:茵陈具有清湿热、退黄疸的作用;蒲公英具有清热解毒、消肿散结、解酒化湿的功效;大枣和胃;山药能平补肺脾肾。此粥功效以清利湿热见长,能健脾胃、解酒毒并补肾气,可用于习惯性饮酒人群。

苗运浩强调,春养肝也要注意结合情志调养和适当运动。在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,从而安养神气,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈,同时还要戒除忧思恐惧情绪以护脾胃。

(据《中国中医药报》)

高血压患者要常活动脚踝

据调查,患高血压的人,踝部均有程度不同的发现现象,经常活动脚踝不仅有助血液流通,缓解高血压症状,还可以强身健体,延年益寿。

强化脚踝。手扶楼梯扶手,双脚的前脚掌1/3站在台阶上,脚掌其余部分悬空,踮起脚放下,再踮起脚再放下,共做10次。

上下活动脚掌。坐在椅子上,一只脚垂直着地,另一只脚拉远、伸直。随着呼吸活动脚掌和脚跟,吸气时脚尖尽量往脸方向勾(往回勾),呼气时脚尖尽量向下压(绷直脚跟)。脚掌动作必须配合呼吸,两脚分别交替做10次。

旋转脚踝。1.取跪二郎腿的姿势,将左腿弯曲,左脚置于右侧大腿上,用左手握住左脚踝靠近小腿处,右手握住左脚前脚掌旋转活动脚踝,顺时针、逆时针方向各10次,然后换脚进行。2.坐在椅子上,身体稍靠前,将左膝抬起,左足尖着地转动脚踝,顺时针、逆时针方向各20~40次,然后换脚进行。

拉伸脚踝。取跪位,小腿前面和脚背着地,上身缓缓后仰,尽量伸展脚踝前端的肌肉和韧带,保持后仰姿势约1分钟。要注意的是,活动脚踝时速度不可太快,切忌用力过大、过猛,以防踝关节软组织损伤。

(据《燕赵老年报》)

四种坏习惯有损阳气

春天阳气生发,正是人体养阳的初始阶段。阳气宜养不宜伤。随着现代生活方式的改变,很多生活习惯会在不经意间损伤阳气,尤其是以下四种坏习惯,一定要引起重视。

多食水果损伤脾胃阳气。春季阳气生发之时,大量吃寒凉性质的水果,如西瓜、西瓜、梨、香蕉、马蹄、甜瓜、柚子等,会损伤脾胃阳气。吃水果一定要注意量,切不可贪吃。最好选择当地产的应季水果,可适当吃些味甘性平或偏温热的水果。

露脚踝伤阳气。春季乍暖还寒,部分年轻人穿上短袜或九分裤,把脚踝露在外面,这种穿法在中医看来很不健康。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少、循环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄,保温性差,如果不注意保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪,影响全身的气血运行。

露腰脐伤神阙损肾阳。腰部为“带脉”所行之处,又是肾脏所在的位置。肾“喜温恶寒”,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此入侵体内,损伤阳气,尤其是肾阳。肚脐又叫“神阙”,是人体的一个重要穴位,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,如果不加以护卫,病邪就会由此侵入体内引发疾病,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。

晚上运动过晚伤阳。从中医角度来看,下午为阳中之阴,人体生物钟多处于下降期,此时锻炼更为合适。夜晚属于阴中之阴,锻炼时毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。因此,晚上锻炼一般不超过20点为宜,运动强度不要过大,以微微出汗为好。

(据《燕赵老年报》)

省应急厅下发紧急通知

汛期要加强农村切坡建房监管

株洲晚报融媒体记者/马文章

“依山而居,畔水而栖”是不少人向往的宜居之所,但汛期期间,依山傍水式的临坡、切坡住房隐患重重。近日,市安委办转发省应急厅通知,要求加强农村切坡建房安全监管,尤其当前汛期期间,强对流天气频繁,切不可麻痹大意。

什么是切坡建房?它是指在山地丘陵地区,建房受场地限制,往往将山坡切挖来给建房拓展空间。

当前,我市已进入主汛期,正是地质灾害多发期和重点防范期。市安委办相关负责人介绍,切坡建房过度开挖山脚或坡度过陡,无防护措施或防护措施不到位、不科学,易引发滑坡、崩塌等地质灾害。

相关新闻

切坡住户刚刚撤出,山体就滑坡了

事发浚口区龙潭镇紫云村,所幸工作人员发现提醒及时

4月3日上午10时许,浚口区龙潭镇紫云村工作人员开展隐患排查中,走访至村民肖玉香家中时,发现房屋后山有小石子滚落现象。村干部立即将该情况反馈至镇政府,工作人员立即劝导协助肖玉香一家四口进行转移。同时,镇政府启动应急预案,在房屋周边拉起警戒线,竖立警示牌,安排专人值守关注房屋情况,提醒附近村民注意安全。

当晚9时许,紫云村发生强降雨并伴随雷雨天大风等强对流天气。肖玉香房屋后侧山体发生滑坡灾害,房

屋墙体倒塌受损严重。由于监测预警和转移人员及时,未造成人员伤亡。

“地质灾害爆发时破坏力强大,来不起一点侥幸。”市自规局相关负责人告诉记者,地质灾害虽然可怕,但发生前有迹可循,很多征兆可以预判:例如民房后侧山坡上突然出现滑塌或裂缝;山脚土体突然隆起鼓胀,通常前缘建筑物强烈挤压变形甚至错断;坡脚泉水出现异常,房前后出现渗水、涌水等。



“地菜煮鸡蛋”情暖三月三

4月11日是农历三月初三,株洲有吃“地菜煮鸡蛋”的习俗。这天,芦淞区新时代文明实践中心贺家土街道志愿服务队的志愿者们,早早地准备了一些

“地菜煮鸡蛋”,在街头开展慰问活动,请环卫工人免费吃鸡蛋、喝地菜汤。

株洲晚报融媒体记者/刘平 摄影报道

人社集中接访现场:

没及时购买社保企业向前员工道歉

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/卜祥 谢鹏辉 李云妹) 4月10日,市人社局开展现场集中接访活动,面对面为来访群众答疑解惑,解决百姓急难愁盼事。

当天上午,市人社局的法规科、养老保险科、劳动人事争议仲裁院等科室相关人员现场办公,将到访者的诉求一一记录,详细解释政策,现场组织调解。

去年6月,小孟受聘于株洲某公司,与企业签订了半年的书面劳动合同,但企业没有购买社会保险。今年1月,公司通知小孟不再续签合同。因为与企业多次协商不成,小孟申请了劳动仲裁,并来到了集中接访现场,要求公司支付经济补偿金,支付其垫付的养老保险、医疗保险等费用。

“公司对没有给小孟购买社会保险一事表示道歉。我们承诺一个礼拜之内,会将小孟的诉求款项支付到位。”在人社部门协商和见证下,小孟和上述企业负责人握手言和。

当天现场共接访5批次,除了小孟的诉求当场解决外,另外两起工伤待遇案已初步达成解决方案。一个涉及养老领域的诉求,当事人听完人社部门的政策解答后,表示满意。



暴雨来了!

预报中的暴雨,终于要来了。

这是这十天里的第三场暴雨,市气象台说,预计未来三天我市降水较为集中,累计雨量60毫米至100毫米,局地120毫米以上,其中今明两天,大雨,中部局地暴雨,周六,是雨最大的一天,大到暴雨,中北部暴雨。

春夏之交,强对流天气频发,这样的天气出现的时间有长有短,约为一小时至十几小时,短的仅几分钟,但破坏力极大,常伴有雷雨大风、冰雹、龙卷风。局部强降雨等强烈对流性天气,具有重大灾害性。

所以碰到这样的天气时,要做好充足的准备,毕竟到了主汛期,又是雨季,江河湖满,小心为上。

(王娜)

今天 市区、醴陵、炎陵中雨
攸县、茶陵大雨,局地暴雨
20~24℃

明天 市区、醴陵、攸县暴雨
茶陵、炎陵中到大雨
20~24℃

后天 小到中雨
20~24℃

风力:2~3级 风向:北风

(市气象台4月11日16时发布)