



微信公众号



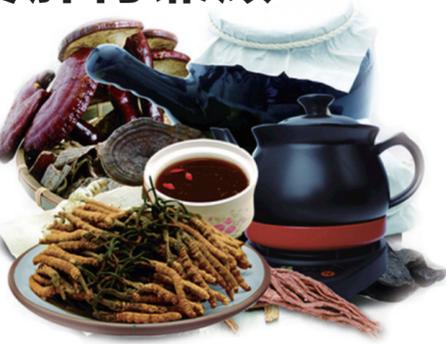
知株侠



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

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。

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，左脚踝置于右侧大腿上，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，左足尖着地转动脚跟，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》)

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

良药，也可能会变成致命的毒药。这些安全用药知识一定要知道：

误区一：不遵医嘱

凭着经验或道听途说随意用药、自行停药、迷信偏方等，都会增加用药安全风险。

一旦生病了，首先要到正规医疗机构问诊，对症治疗。此外，抗生素、解热镇痛药、降糖药、安眠药等药物，千万不能和酒精同服。

误区二：不看说明

服药前养成阅读说明书的习惯，关注药物服用的注意事项、不良反应等，特别是抗菌类和激素类药物。

药品包装和说明书保留好，包装上的信息不仅便于使用时查询，还能避免误食过期药物。

误区三：特殊人群用药不注意

孕妇：有些药物可能会对孕妇和胎儿造成危害，药品说明书会特别提示。

老人：老年患者各项机能处于衰退状态，容易忘记吃药时间、混淆药品，服药前更要多加注意。

儿童：儿童用药除了遵医嘱，还要预防误食药物。孩子服药时，不要为了方便喂食而说药是糖果，应该教导孩子药物和糖果的区别，用药盒装着的东西千万不要随便吃。

俗话说，是药三分毒，对症才是良药，用药无小事，安全排第一。

(据国家应急广播)

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，伴水而栖”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。

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巡查排查中，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，房前屋后出现渗水、涌水等。

事后经调查，出现险情的10余栋房屋大多为切坡建房，其中有民房与山体之间的距离仅有1米左右。



“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/卜梓 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)