



健康提醒

最美人间四月天，养生保健正当时。

可观赏可食疗的花

早春三月百花开，春光点缀得异常绚丽。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华称，其实花也是很好的食疗，有些还特别适合这个季节食用。下面这几种花就特别适合食疗。

桃胶味甘苦、性平、无毒，有活血化瘀的作用。一般来说，桃胶的泡发时间一般为10——20小时。桃胶虽然好吃，但食多不易消化，建议一天服用量不超过15克，空腹忌服，肠胃消化不良者少量服用。孕妇特别在孕早期，尽量不吃桃胶，因其具有活血化瘀的作用。

杏花可食用，能活血补虚，可与桃花一起煮水，当茶饮。其种子杏仁，也是药食两用，分南北，也分甜苦。苦杏仁又称北杏仁，南杏仁又称甜杏仁。一般药用多为苦杏仁，但有小毒，不能多服。能降气止咳平喘，润肠通便，可用于咳嗽气喘，胸满痰多，肠燥便秘。为了降低苦杏仁的毒性，要经过炮制才可入药。甜杏仁则无毒，可润肺、平喘，治虚劳咳嗽，肠燥便秘，肺虚肺燥的咳嗽。二者常可搭配川贝一起炖瘦肉或猪肺，治肺虚久咳。

新冠肺炎疫情防控常识

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

(待续)

按摩耳朵可防治疾病

血益气，防治感冒，治疗失眠、耳聋。

家庭医生

中医认为，耳为肾之窍，内通于脑，是人体的听觉器官。耳与五脏六腑都有关联，肾开窍于耳，心寄窍于耳，脾主升清以充养耳，肝胆之气会影响耳。因此，按摩耳朵可以帮助调理五脏六腑，是非常简单的健康养生方法。

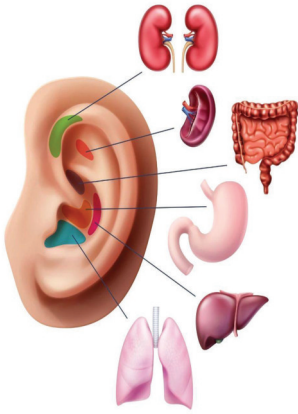
耳穴是指分布在耳郭上的一些特定区域。当人生病时，耳上的相关反射区往往会有反应，如出现脱屑、水疱、丘疹、充血、硬结、疣赘、色素沉着等现象，人们也会感觉到有痛痛点。

刺激相应的穴位，可以缓解相应脏腑器官的病症，有一定的防病治病作用。

怎样通过按摩耳朵防治疾病？耳朵那么小，要怎么按摩呢？其实很简单。具体来说，按摩耳朵包括按摩耳轮、按摩对耳轮和提捏耳垂。

按摩耳轮

以拇指、示指（食指）沿外耳轮上下来回摩擦，至耳轮发热为度。它的作用是刺激脏腑，活



人间四月天 保健好时节

这样吃花来养生

桃胶银耳糖水

材料:桃胶15克,雪梨1个,冰糖30克,银耳5——10克。

方法:1.将桃胶放入清水中浸泡一夜至软胀,再以清水反复清洗,掰成块。

2.银耳用清水泡20分钟变软后,掰成小朵。雪梨去皮切丁。

3.将桃胶、银耳和水放入锅中,大火煮开后改小火继续煮1小时,此时汤汁开始变得有些黏稠。

4.放入梨丁煮5分钟,再放入冰糖煮3分钟,至冰糖彻底融化,汤汁浓稠即可。

“时行感冒”辨证治疗好得快

专家表示,“时行感冒”属于中医“温病学”。春季湿气重,湿邪缠绵,温病治疗起来不容易,在治法上着重祛湿,同时还需辨证解表清理、宣肺化湿等方法。总的来说,对一些高热不退的病人,经中医认真辨证用药配合治疗后,往往事半功倍,病情很快好转。

同时,预防流感方面中医中药也有很好的效果。艾灸保健正合时。在保健方面,专家建议日常在家可以常做艾灸,通过艾灸的温热作用激发脾经和胃经的气血,以健脾益气、温胃散寒。

儿童可灸身柱。“身柱穴”位于人体脊柱正中,第3胸椎棘突下凹陷中。这个穴位是古代儿童必灸穴,可治疗感冒、气管炎、肺炎、惊风、癫痫、疳积等多种小儿易患疾病。另外它还有“助长”的作用,每日艾灸“身柱穴”10分钟,即可提高孩子的免疫力。

中青年灸足三里。俗话说:若要安,三里常不干。足三里能理脾胃,调气血,补虚弱,助消化,增强体质,预防感冒。

老年人可常灸关元,因其年老体虚,肾阳不足,灸之可培补元气,治疗诸虚百损。

专家建议,日常在家看电视时可以干搓手脚,弹拨每

一个手指、脚趾两侧至感觉轻微疼痛,并点按双手十二井穴(位于双手五指的指甲根边两侧)来提升体内的阳气,达到正气内存、邪不可干的效果。

踏青登山,注意保护膝关节

作为一项经典的运动方式,爬山被认为有益健康,可以提高心肺功能和全身机能。然而,广州医科大学附属第五医院骨科主任医师陈为坚提醒,不建议中老年人经常爬山。

爬山加剧老年人膝关节磨损。“人老膝先老,有些老年人膝关节已经开始有病变却未察觉,爬山会加重膝关节的病变。”

陈为坚介绍,膝关节是人体负重最大的关节,就像汽车上最容易磨损的主轴一样。人在爬山时,膝关节所要承受的重量是人体重量的3—5倍,尤其是中老年人,在关节软骨已经发生退化、骨质疏松的情况下,过多的负重屈伸活动,骸骨与股骨的关节面反复摩擦撞击,会加剧关节软骨的磨损,加速膝关节退行性病变。另外,下山时除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,这样的冲击会加大对膝关节的损伤。

保护膝关节,注意这些细节。登山前做好充分准备,特别是下肢的热身运动,如屈膝及活动脚踝等。刚开始要慢速,过一段时间后,可以逐步加快速度,但是不能过于剧烈,时间最好控制在半小时左右。

中老年朋友可以在爬山时选择一根适合自己的登山手杖。手杖会在登山时大大减轻膝关节的压力。同时扶住手杖的上臂部位还能分担腿部的负重。此时,登山这项单纯的下肢运动就会变为四肢的整体运动,人体也得到了充分的协调锻炼。

“膝关节炎患者要避免过度运动,但并不是说不运动。”陈为坚建议中老年人最好不要经常爬山,爬山、上下楼、蹲起站立等运动都不适合有膝关节炎的人。要保护膝关节,最佳的运动是游泳、蹬车等。据了解,游泳和蹬车,不仅能起到运动锻炼的作用,又能强健膝关节周围韧带,增强膝关节稳定性,而不容易发生进一步的病变。

(大 力)

药食同源的中药佐料

在日常烹饪中经常会用到佐料,殊不知,有些佐料其实是药食两用的中药。这些佐料不仅可调和食物的气味、去腥、增香、增鲜,同时还具有治疗疾病的功效。

生姜为姜科植物的根茎,性温,味辛,归肺、脾、胃经,具有发汗解表,温中止呕,温肺止咳,解鱼蟹毒等功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可增进驱散寒邪的功效。

花椒是芸香科植物花椒的果皮,药性辛热,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾,温中散寒,除湿止痛,杀虫解毒,止痒等功效。花椒香气浓郁,是居家必备的调味品,具有定麻味、增香辛和除腥减腻的作用,位列调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。李时珍在《本草纲目》中说它能“坚齿发,明目,久服,轻身好颜色,耐老增年通神”。现代医学研究证明,花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸,具有镇痛抗炎、抗氧化、抗肿瘤,杀虫等功效。

八角又名大茴香,八角茴香,为八角茴香科八角属植物,颜色紫褐色,呈八角,形状似星,有甜味和强烈的芳香气味,含有茴香油、茴香醛、茴香脑等成分,具有驱虫,温中理气,止呕,健脾消食,祛寒等功效,还可促进消化液的分泌,增加胃肠蠕动,促进营养吸收。八角是制作菜肴中常用的调味品,也是加工五香粉的主要原料。

辣椒为茄科属草本植物,具有温中散寒,下气消食等功效,主治胃寒气滞、脘腹胀痛、呕吐、泻痢、风湿疼痛、冻疮等。辣椒中含有一种抗氧化成分辣椒素,其辣味能刺激唾液和胃液的分泌,增加食欲,促进肠道蠕动,帮助消化。

桂皮又名香桂,为樟科植物肉桂、阴香和川桂等树皮的通称,具有温中散寒,理气止痛的功效,可用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、腰膝酸痛、寒湿痹痛、痛经等。

陈皮为芸香科柑橘属植物,性温,味苦、辛,归脾、肺经,具有理气健脾,燥湿化痰,调中开胃等功效。主治脾胃气滞湿阻、脘腹胀痛、食少吐泻、二便不利、咳嗽痰多等症。

(红 红)

做到这几点 孩子身高春天蹿一蹿

春天是个生机盎然的季节。植物们纷纷地长叶,拔茎、开花;小动物们开始捕食来增加自己的营养。我们的小朋友也是一样的,也顺应自然规律,脱掉厚厚的棉装,到户外玩耍。这个时候,别让您的孩子错过一年里的快速生长期。

大量国内外文献资料和医生历年的门诊统计记录,都进一步印证了从“惊蛰”到“小满”的这段时间,是孩子们生长发育的一个快速阶段。如何让正处于生长发育期的孩子们别错过春天里的“猛涨期”呢?

保证足够的营养 要保证孩子生长发育所必需的营养物质,包括各种维生素、矿物质及微量元素。可适量补充维生素D、精氨酸、钙剂等,或多食用含这些较高的食物,如鱼虾、肉类、奶制品。

保证充足的睡眠 充足的睡眠有利于生长激素的分泌,晚22点到次日凌晨3点是生长激素分泌最旺盛的时期,故应保证孩子在22点之前入睡。中医讲“胃不和,则卧不安”,大量的食物会增加孩子胃肠的负担,从而影响其睡眠质量,睡前应尽量避免大量进食。

保证日光下活动 维生素D不仅影响钙的代谢,还是生长发育不可缺少的重要元素之一,其主要由人体皮肤经紫外线照射后合成,少部分从食物或补充品中摄入。25-羟基维生素D(25-OH-V_D)是维生素D在体内的主要存在形式,晒太阳可以增加25-OH-V_D的合成,促进钙的吸收。此外,运动还可以增加生长激素的分泌,故应保证孩子每日至少有2小时的日光下活动。

保持愉悦的心情 研究显示:很多情绪紧张、精神压力大或长期抑郁的孩子,体内生长激素分泌功能降低、分泌量减少,还会出现夜间睡不好、易惊醒的情况,睡眠质量也不佳,生长发育自然受到影响,造成生长缓慢而矮小。因此,让孩子保持愉悦的心情不仅有利于生长激素的分泌,同时可以促进营养的吸收、提高睡眠质量。

预防疾病的发生 中医讲“未病先防”,以增强正气、扶正祛邪、防止邪病侵害等方面入手,通过避其邪气、预防病气、调摄饮食、体育锻炼等方式达到预防疾病的目的。春季是过敏性疾病的高发期,当过敏原比如食物、花粉、宠物皮屑等侵入人体后,因孩子的免疫功能尚未发育成熟,容易产生过敏反应,从而影响孩子的生长发育,所以预防各种疾病的发生尤为重要。

(俏 俏)

你知道吗

很多人都不把睡觉当回事,其实睡不好,危害很大。

长期睡不好,可使人脾气暴躁、情绪低落、头痛、体重增加、视物模糊、反应迟缓、学习与工作能力下降、健忘、肠胃出问题、做事总出错、车祸风险高、易得病,甚至可增加糖尿病、心脏病、癌症和死亡的风险。

“睡眠不是关机,而是机体在启动另一种生理调节机制。”广东省精神卫生中心主任、广东省精神卫生研究所所长贾福军教授指出,比如像大脑,需要在深睡时排泄“垃圾”废物,所以睡少了认知等大脑功能自然就差,其他系统也一样。他支招怎么理解和应对睡眠问题。

良好睡眠 不一定要睡够8小时

“每天睡够8小时”几乎成了共识,但其实没有这么机械化的标准。

《健康中国行动(2019—2030年)》提倡,小学生每天睡眠10小时;初中生9小时;高中生8小时;成人平均每日的睡眠时间7—8小时。但在贾福军看来,不提倡每个人都套用这一睡眠时长,还要因人而异,更可行的是看一夜睡眠起床后是否精力恢复,精神爽利。有的成年人每晚睡5—6小时就感觉良好,有人则睡10小时才身体酣畅。一些精英人群说自己睡3—4小时就够了,更可能是他们习惯了,睡眠质量高,平均睡眠深度够,睡眠时长需求就短。

优质睡眠,首先是自己睡得满意,入睡快,即上床30分钟内入睡;不易惊醒,偶尔醒了20分钟能重新入睡;睡梦不清晰,醒来容易忘;最关键第二天不疲劳、不打瞌睡,工作或学习质量高。

要不要睡午觉? 用作补觉会得不偿失

很多人习惯吃完午饭睡一觉,解决“饭气攻心”和下午精力不足问题。在贾福军看来,如果有失眠问题的,午睡还是能不睡就不睡。

人的生理机制就是日落而息,晚上睡觉,部分人尤其是年轻人总是玩乐或加班到后半夜才睡,是违反生理节奏的。

凌晨1时入睡,睡到9时起床,看似睡够8小时,但深睡少,浅睡多,梦也多,睡眠质量不好。这种睡眠延迟,往往需要午觉补眠。但一睡午觉,晚上又迟睡,形成恶性循环,长期下来就扭曲了生理节律。所以对于午觉,如果晚上没睡好,或者是失眠患者,是不主张午睡的,这样才能保全晚上的睡眠驱动力,回归正常节律。

如果无失眠,只是偶尔前一晚睡少了或者夜班,要面对下午紧张的学习、高强度工作,睡午觉没问题,但也不主张超过30分钟。这是因为深睡周期是90分钟,如果睡久了,从深睡里唤醒,人处于神经抑制状态,会更加的筋疲力尽。

贾福军特别不主张学生晚睡+午睡的模式。之所以强调晚上11时前睡觉,是因为晚上11时至凌晨1时,是生长素分泌的高峰,“一般个子高的孩子都是睡得早的”,为了写作业每晚熬过11时,再以午睡来补觉,是真正的得不偿失。

白天瞌睡 能不睡就不睡

白天里,失眠患者、老人是最容易打瞌睡的人群,专家将之称为“片段睡眠”,要不得。

很多老人觉得“人老觉少”很正常,事实上不少医生也觉得老人每天睡5——6小时就可以了。在贾福军看来,健康老人也是需要8小时睡眠的,觉少是衰老的表现。因为一晚只睡5—6小时,很多老人像失眠患者一样,白天一来瞌睡就去睡,一瞌睡就是20分钟甚至2小时,结果就是持续打破睡眠生理节律——晚上睡觉总是觉醒,或者很早就醒了再也睡不着。

因此,贾福军建议,失眠者、老人,要舍得压缩睡眠时间,提高睡眠效率,回归正常生理节律,连续睡4小时也比断断续续睡6小时好。如果睡眠调节能力下降了,建议可白天多运动,瞌睡来了,做别的事情转移注意力,撑过去,能不睡就不睡;年轻人可喝咖啡提神,但要以免影响夜间睡眠为好。

(宏 然)