



清明节气中的衣食住行

清明时节是一年中养生的重要时期。关于清明养生,《黄帝内经·素问》中有“四气调神大论”,春天是万物复苏的季节,为了适应春天阳气生发的规律,人们应当晚睡一点、早起一些,舒缓形体,以使神志随着春气而舒畅怡然。这是养生的自然法则,违背了就会伤肝。

祖国医学认为,机体生长在于春季,吐纳调息、饮食调理得法,有利于滋养人体阳气,增强免疫力与抗病能力,一年之中少

患流感等各种疾病,对健康有益。因此,在清明时节应常到郊外、公园踏青赏春,吐故纳新,呼吸新鲜空气,观赏桃红柳绿的大自然美景。同时,可以根据自己的年龄与体质状况选择户外活动,舒展身体,如打太极拳、散步、慢跑、放风筝。

清明之际,体内肝气处于极其旺盛状态,对脾胃易产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。肝属木,木生火,火为心。在此节气中,心火过于旺盛,易造成

情绪失调、气血运行不畅,是高血压疾病高发期。所以,补肝护肝是清明时节养生的重点。可选择如枸杞、郁金、丹参等中药,食品可选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

在饮食方面,应注重温胃祛湿,多食蔬菜、水果等清淡食物,尤其是韭菜、荠菜、白菜、萝卜、菠菜、芹菜、芋头、山药、花生、苹果、荸荠等。不宜食易动风生痰、发毒助火助邪之品,如鸡肉、牛羊肉、狗肉等。踏青春游时,不宜做运动量过大的活动,老年人或平时不经常活动的人群更应量力而行。患有心脏病、高血压、糖尿病、肺气肿、肾病等慢性疾病者不要逞强登山游。万物复苏,阳气旺盛,各种细菌、病毒易繁殖传播,应少到人员密集的公共场所。尤其是老人、儿童和

体弱者要预防感冒、肺炎、麻疹、腮腺炎、红眼病等传染性疾病的

按照中国传统礼数,扫墓时要对祖先进行跪拜,完成弯腰伸背、手掌双膝触地、叩头及地,继而撑掌起身的一系列动作,活动了人体主要的关节和骨骼肌,三头磕下来就会觉得手脚舒展,气血融通。“每日常叩首,活到九十九”。跪拜磕头的动作确实有通经活络,防止血管硬化、栓塞的作用,老年人经常模仿跪拜磕头的姿势锻炼可以防止心脑血管疾病和高血压。另外,春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,以防着凉。

清明节又称“寒食节”,这一天人们祭祀祖先后不生火做饭,在户外简单食用清明果等事先做好的食物。清明果的原料主

要是粳米、糯米加野艾。艾叶味苦,性辛温,宜人肝、脾和肾,具有温经止血、祛寒止痛的功效,是春季疏肝顺气的良药。

中医还讲究“春夏补阳,秋冬补阴”。春季用茯苓煮粥或用莲蓉红枣煮粥可补脾气不足,多食龙眼肉也可补脾气,多食枸杞、乌鸡等可补肾气不足,这些饮食疗法都可缓解春困现象。

清明踏青扫墓,追悼先人,容易触景伤情。老年人要注意调节情绪,由子女或亲朋陪伴。

此外,清明前后,是品尝清明茶的季节。清明茶是清明时节采制的茶叶嫩芽,新春的第一出茶。春季气温适中,雨量充沛,因而清明茶色泽翠绿,叶质柔软,富含多种维生素和氨基酸,香高味醇,奇特优雅,具有养肝清目、化痰除烦渴、清脑提神的功效。(田晟)

侧柏叶洗头 头发黑又亮

中医认为,“发为血之余,肾主骨,其华在发”。白发主要是由于肝肾不足、气血亏损所致。尤其是经常熬夜、精血暗耗的人,毛发失去濡养,故而花白。

人进入中老年后,先天之肾气逐渐耗竭,气血逐渐虚弱,肾阴及气血的滋养逐渐减少,毛囊内的毛乳头中的黑色素细胞生成的黑色素逐渐减少,使得头发中的色素消失,故头发逐渐变白。一般中老年人在60岁后会出现较为明显的白发增多且干枯、稀疏、脱落、变白等现象。

采用侧柏叶煮水洗头是一个护发的好方法。每次采侧柏叶1000克,用清水浸泡两遍,每次浸泡约10分钟,枝叶透清、透亮,轻嗅一下可有阵阵清香,宁神、醒脑。将洗净的侧柏叶放入砂锅中文火煎煮1小时,待蒸汽水雾溢出侧柏叶清香气息,水液变为黄绿、青绿的混悬液时即可。然后自然冷却2~3日。

侧柏叶加热吸热后,利用冷却过程释放热量,释放生态药液,冷却静置混悬液香味更浓,色泽加深。然后用细纱布过滤取汁液,分装入矿泉水瓶中冷却备用。

洗头时,将混悬液少许,倒入掌心中,直接在头皮、头发上揉搓、拍打,再用手指推擦,横竖、旋转均可,直至头皮发热为度,然后再向掌心中倒入少许混悬液,继续反复揉搓、掌指叩打,会感觉到头皮上的油污被稀释,被冲刷掉。最后用木梳稍用力梳理,微微刺痛即可。梳至头发柔顺,头皮不痒,舒适轻松为度。

湿润的头发要自然晾干,混悬液自然保留,缓慢吸收,对头发、头皮是一个保护层,切不可再用清水冲洗。坚持每日或隔日晨起后细致防护,使头发光亮乌黑、蓬松,对中老年人脂溢性脱发、谢顶、油风斑秃、青少年白发都会起到很好的效果。(胡佑志)



你也是睡觉困难户吗?

对大部分人来说,每天需要8小时左右的睡眠来维持身体机能。但一项调查显示,超半数网友每天睡眠时间不足8小时,在5~7小时之间;有14%左右的网友,甚至每天的睡眠时间不足5小时,且有35%左右的网友表示,已超过一年没睡过一个好觉了。

你是否也属于他们当中的一员?睡眠问题可能由多种因素引起,包括生活习惯、环境因素、心理压力、身体疾病等。例如,使用电子设备屏幕发出的蓝光、不规律的睡眠时间、咖啡因和酒精的摄入、焦虑或抑郁等心理因素。此外,慢性疾病如哮喘或疼痛,也可能导致睡眠问题。

持续睡不好会有什么后果
长期睡眠不足可能导致一系列严重后果,包括记忆力和注意力下降、情绪波动、免疫力下降、心血管疾病风险增加、体重增加和代谢综合征的风险提高等。

健康人如何避免睡眠问题

- 日常生活建议:**建立规律的睡眠习惯,即每天晚上在同一时间入睡和起床,保持睡眠环境安静、黑暗和适宜的温度。
- 饮食建议:**晚餐应避免太晚用餐,或食用肥厚、辛辣的食物。睡前则应避免摄入含咖啡因和酒精饮料。
- 生活方式建议:**白天进行户外活动和适量体育锻炼,但在睡前应避免紧张刺激的活动,可进行深呼吸、冥想等放松身心的活动。
- 长期失眠怎么办**
若长期遭受失眠困扰,应寻求医疗帮助。
- 认知行为疗法:**改变对失眠的负面情绪,保持合理的睡眠期望。
- 2. 放松疗法:**卧床时降低警觉性,减少夜间觉醒,实施渐进性肌肉放松、指导性想象和腹式呼吸训练等放松训练(训练初期应在专业人员指导下进行),达到放松身心、快速入睡的效果。
- 3. 刺激控制疗法:**保持自律,建立在

- 有睡意时上床,或避免日间小睡等睡眠规则,目的在于改善睡眠环境与睡意之间的相互作用,重建睡眠觉醒生物节律。
- 4. 药物治疗:**在医生的指导下,短期使用助眠药物,避免依赖性和副作用。
- 5. 中医治疗:**在中医理论体系中,失眠属于中医学“不寐”“目不瞑”“不得眠”“不得卧”的范畴。主要由七情内伤,思虑劳倦太过或暴受惊恐,亦可因禀赋不足,房劳久病或年迈体虚所致。治疗应给予补虚泻实,调整阴阳。
- 壮医针刺、壮医穴位贴敷、壮医药线点灸、壮医天阴阳针、壮医刺血、壮医竹罐等中医、民族医特色疗法,具有调节和畅通人体气血、恢复人体正气的作用,可通过协调疏通人体的三道两路,恢复天地人三气同步,达到气血平衡、阴平阳秘、阴阳和合的状态,达到治疗失眠的效果。
- (广西国际壮医医院脑病科主任 医生 王凯华)



双金健脾汤

原料:腱子肉250克,鸡爪200克,姜片20克,独脚金15克,鸡内金10克,无花果20克,太子参10克,蜜枣2颗,广山药干15克,五指毛桃30克。

制作:太子参提前浸泡半小时以上,独脚金浸10分钟后洗净装入汤渣袋,备用;清水2500毫升入汤煲,无花果、蜜枣、广山药、五指毛桃、鸡内金纳入汤渣袋放入锅中同煮。

另起锅水开后把焯水洗干净的猪腱子肉、鸡脚、姜片和浸泡好的太子参放入汤煲中;武火煮开10分钟,调中火煮30分钟,调文火煮30分

钟,出锅。

功效:健脾消食益肺。

方解:方中独脚金又名疳积草、黄花草、消米虫,性味甘、淡、凉,归脾经,健脾,平肝消积。鸡内金性味甘、平,归脾、胃、小肠、膀胱经,能消食健脾、涩精止遗、化坚消石。无花果味甘,性平,无毒,归脾、肺、大肠经,《本草纲目》记载其治五痔、利咽喉、消肿痛、解疮毒,《医林纂要》则记载其能益肺、通乳,具有补脾益胃、润肺利咽、润肠通便、下乳的功效。山药味甘,性平,《药品化义》记载其生者性凉,熟则化凉为温,入肺、脾、肾经,具有益气养



阴、补益脾肺、补肾固精的功效。太子参味甘、微苦,性平,归脾、肺经。甘能滋补,性平和缓,为清补之品。五指毛桃,又称土黄芪、牛奶木、土五加皮、九龙根、五爪桃,味甘,性平,入脾、肺、肝经,具有益气补虚、行气解郁、壮筋活络、健脾化湿、止

咳化痰等功效。

适用:平素脾虚食少,易发脾气的小儿;或伤食后调养脾胃。

注意事项:饮食宜清淡,荤素搭配协调,忌高糖、寒凉果蔬以及油腻、煎炸品。

(提供单位:贵港市中西医结合骨科医院)