

舌头有牙印儿,说明你气虚了

舌头最能及时反映身体状况,如果舌头上有牙印,在中医叫“齿痕”,就是舌头的两边有牙齿的痕迹。一旦有了这个问题,就意味着你的身体虚了,具体说,是气虚。中医的气,类似于功能的意思,气虚就是身体功能的下降,这个功能包括肌肉功能,也包括用水的功能。舌头有牙印的人,易疲劳,因为支撑身体,参与运动的骨骼肌功能下降了。还会消化不好,因为消化食物需要胃肠的蠕动,胃肠道是平滑肌,这种肌肉无力时蠕动减慢,同样的饮食在别人容易消化,在舌头有牙印的人这里,就成了负担。这种负担时间长了,饮食就会造成积滞,这就要生湿了,所以,舌头有牙印的人,大多舌苔也是厚的腻的,后者就是湿的表现,他们祛湿必须先补气,什么时候牙印变轻了,舌苔也就不腻了。这些都是后话,如果你发现舌头有牙印,虽然各种症状还不明显,有几个问题也要注意了:

不要像别人那样大量喝水

从营养学角度,提倡“每天喝八杯水”,但如果你舌头有牙印,就要另当别论。别说八杯水了,这种人可能一杯水都不想喝,或者是虽然喝了水,仍旧不解渴,因为他们不是缺水,而是缺水的能力,后者就是中医的气。气虚了,没有能力将喝进去的水转化为身体所用,或者汪在胃里,或者很快就尿出去了,他们因此才不想喝水,或者喝了也不解渴,常人需要的每天八杯水,对他们就是负担甚至是伤害。如果勉强喝下,只会让舌头的牙印更重,他们适合的是,温水,徐徐饮,慢慢喝,少量多次,一来不给胃肠加负担,二来也给已经气虚的身体,一个比別人更长的蒸发时间。

每顿饭吃七八分饱

舌头有齿痕的人,不要过饱,过饱胃肠负担重,只会加重气虚,就好比一个排量很小的发动机,却要拖带“奔驰”的车一样,随时会熄火。

对这种人来说,吃就是最好的补气,因为身体功能减少消耗,客观结果就是补益。同时,食物的热量不要过大,因

为气虚的时候,身体的代谢功能也下降了,热量过高的食物代谢不出去,存在身体里,在西医讲可能是血糖,尿酸,血脂,在中医讲都是痰湿。除非你能做到每餐之后去运动半小时,否则最好只吃七八分饱,给身体的消化和代谢,省力力气。

黄芪茶、“参苓白朮丸”日常服用

舌头有牙印的人,除了容易疲劳,还容易感冒,容易过敏,因为他们的免疫功能也失衡了。可以是免疫功能下降,这就容易感冒;可以是免疫功能失衡,这就是过敏,但不管哪种,在中医都属于气虚,往往和舌头有齿痕同时存在,这种情况下,可以每天用生黄芪10克泡水代茶饮,因为生黄芪是补气第一药,但一定要生的,如果是炙黄芪,补气之力减弱不说,炙黄芪是用糖炮制的,对糖尿病人不利。也可以将“参苓白朮丸”作为日常保健品,每天吃一次,这是个非常平和的补气药,同时还有利水作用,可以帮身体去掉已成负担的水湿,吃到舌头的牙印变轻了,就可以停用了。 **摘自《北京晨报》**

常做五个小动作健康又长寿

远眺 远眺有助于眼肌放松,等同于给眼睛做养生操。具体做法是:在办公室、自家阳台或登上山峰,有规律地转动眼球和平视远处的楼顶、塔尖、树梢等景物。可以在远眺时转动眼球,眼动头不动,旋转运目10圈。

哈气 晨起床后到空气新鲜的地方,将嘴巴最大限度地张开,向外哈一口气再闭起来,合嘴时轻轻叩击牙齿。这个动作,可通过面部神经的反射刺激大脑,使大脑尽快清醒。张大嘴巴与闭合嘴巴,能使面部40多块肌肉有节奏地运动,防治中老年人面肌萎缩。此外,还使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通

畅,使中耳内外的压力维持平衡,防治老年性耳聋。

转颈 长期的不正确姿势易导致相关组织增生、损伤并最终导致颈椎病,老年朋友闲暇可以多做得转颈操。动作很简单,完成颈部前屈、后伸、左旋、右旋等动作,速度尽可能慢,幅度尽可能大。同时配合耸肩,努力让肩部靠近耳朵,然后再放下。

握拳 《诸病源候论》讲,“握固两手,如婴儿握,不令气出”,意思是指握拳能保护体内正气、抵御外邪。五禽戏的“猿摘”及八段锦的“攒拳怒目”等招式中均有握拳的动作。具体做法是:把大拇指

向内横在手心,其余四指包裹大拇指而紧握拳头。同时全身稍稍用力,然后放开,重复进行50~80次。拇指与中指接触的地方是劳宫穴,握拳时正好按压此穴,能起到清心火、安心神的作用。

踮脚 久坐后,最好做一次“踮脚”运动,使下肢血液回流顺畅,不仅可避免下肢酸胀麻木,也可以消除突然站起而发生眼前发黑、头脑发晕的现象。方法是两脚并拢,双脚跟提起,动作稍停,双脚跟下落,轻震地面。一起一落为一遍,注意保持平衡,反复做7~14遍。时间长了,可以根据自己的体力增至每次20~30遍。 **摘自《大众卫生报》**

小心这些血糖监测误区

误区一:检查前暂停使用降糖药

很多糖尿病患者要到医院化验血糖的时候提前把降糖药物暂停,原因就是想看一看停药以后血糖有多高。其实这是错误的,糖尿病患者无论是去医院检查空腹血糖还是餐后血糖,都不应该停药。

检查空腹血糖时,前一天晚上的降糖药物(包括胰岛素)应当照常应用;检查餐后2小时血糖时,当餐的药物(包括胰岛素)也应当照常应用。

误区二:测空腹血糖抽血时间太晚 空腹血糖可以反映患者基础胰岛素的分泌水平以及前一天晚上的进食及用药量是否合适。严格地讲,只有过夜禁食8~12个小时后并于次日早晨8点之前采血所测得的血糖才算是空腹血糖。

禁食超过12小时以及午餐前、晚餐前的血糖都不能称为空腹血糖,其结果会因空腹时间太久、体内各种激素变化而不能代表空腹状态。

误区三:检查前一天故意少吃

一些患者第二天要去医院监测血糖,担心血糖值高,为了得到一个满意的血糖检查结果,有意识地在检查前少吃一点。这样测得的空腹血糖结果可能比较理想,但却不

能代表平常状态下的真实血糖水平。

误区四:只监测空腹血糖

很多糖尿病患者对餐后血糖重视不够,认为只要空腹血糖正常就可以,其实餐后2小时血糖也十分重要。

首先,在糖尿病发病之初往往是先餐后血糖升高,而后才出现空腹血糖升高,监测餐后血糖有助于早期发现糖尿病。另外,与空腹血糖相比,餐后血糖升高与糖尿病大血管并发症的关系更为密切,危害更加严重,严格控制餐后高血糖,有助于防治糖尿病并发症。

误区五:自我感觉代替血糖监测

糖尿病患者中有很多人喜欢用一些症状说明他的血糖高低,比如小便多、视物模糊、口干等症状,只有出现了这些症状,他才会测血糖。

的确,血糖高低变化可以引起相应的临床症状,但是,由于个体差异的关系,每个人对血糖变化的敏感性是有差别的,血糖高低有时与自我感觉并不完全一致。因此,自觉症状轻重并不能准确反映患者血糖的真实水平。

有些患者(特别是老年人)尽管血糖值很高,但症状却不明显,倘若这种高血

糖状态一直得不到发现和有效控制,则并发症发生的危险性将大大增加。

误区六:不规律血糖监测

有些患者怕花钱,图省事,往往间隔很长时间才测一次血糖,而且只测空腹血糖,这种做法非常不可取。

血糖监测应当经常化,监测频次要视患者的具体情况而定,对于病情较重、血糖波动较大的患者,为了全面掌握病情,往往需要一周选择两天,测全天8个时间点的血糖谱,包括空腹(或三餐前)、三餐后、睡前及凌晨3点的血糖。

如生活习惯发生变化(如出差、参加宴会等)或者身体出现特殊状况时(失眠、感冒、心绞痛等)也要增加血糖监测频率。若病情稳定,一周选择一天,监测空腹及餐后血糖就可以了。

误区七:自测血糖值和医院不一样就不准

血糖仪是从患者的手指侧面采血,测的是毛细血管全血糖;而在医院是静脉抽血,测的是血浆血糖。

一般来讲,空腹时静脉血糖与指尖血糖相差不多,但餐后2小时指尖血糖可能会略高于静脉血糖。 **摘自《燕赵老年报》**

秋末冬初防感冒—对搓大鱼际

中医认为,90%的感冒初起时都和受寒有关,只是由于每个人的体质不同,最终发展为风热感冒、风寒感冒等。不管哪种体质,如果刚刚受寒,可以用生姜25克切片,加水300~500毫升煮沸后趁热喝下,再睡上一觉,第二天便可痊愈。

对搓大鱼际或双击大小鱼际也能起到防治效果。大鱼际在手掌正面拇指根部,下至掌根部分,伸开双手,看到手掌明显突起的部位就是大鱼际。小鱼际在小拇指下的突起部位。中医理论认为,大、小鱼际与呼吸器官关系密切。每日用两手的大小鱼际进行轻轻的撞击,可以起到鼓舞肺气的作用。另外,刺激大小鱼际,对咽痛、打喷嚏、流清涕、鼻

塞、咳嗽等症状也有缓解作用。因此,在气温变化较大时或感冒多发季节,多双击鱼际穴,可以很好地补肺气、防感冒。

对搓大鱼际:适用于感冒初起,也就是刚受寒打喷嚏的时候。可双手交叉握在一起,使劲搓大鱼际,等到穴位皮肤发热,搓十几下迎香穴,再喝两杯加入两勺醋的热开水,关好门窗,待在家里就可以了。症状重的1天多搓几回,休息1天,90%的人都能痊愈。

双击大小鱼际:双手大小鱼际双击108下。做的时候,用左手的大鱼际撞右手的大鱼际,用左手的小鱼际撞右手的小鱼际。

摘自:人民网

易被忽视的食管源性胸痛

提起胸痛,很多人就觉得一定是心脏出了毛病,当然不仅是患者,就连医生也可能出现误诊,将其诊断为冠心病。

临床上引起胸痛的原因很多且较为复杂,主要有心血管、呼吸、消化系统和纵膈等原因所致,特别是对于急性心源性和肺源性引起的胸痛患者而言比较危重。因此,在过去临床医生首先将胸痛与急性冠脉综合征联系起来,常常忽视了食管引起的胸痛。在所有非心源性胸痛中,约50%的原因与食管疾病有关,称为食管源性胸痛。

食管反流病是指胃内容物反流到食管及以外导致的症状或并发症(反流性食管炎、Barrets食管、食管腺癌)。胃食管反流病是一种常见的消化道疾病,它的典型症状是烧心和胃内容物反流,尤其在吃饭后发作明显。除此之外,还有在吃东西时吞咽困难、吞咽痛、唾液增多等症状。胃食管反流时,反流物会刺激从胸腔穿过的食管壁,患者会表现出类似心绞痛的胸痛症状。

而医生之所以会误诊,是因为食管和心

脏同属植物神经支配,食管黏膜受到刺激,中枢神经把食管传入的疼痛信息错误定位于胸部,表现出类似于心绞痛样的胸痛,容易误诊为心绞痛。部分患者严重时可能出现放射痛,放射部位常常和心绞痛常见放射部位一致,更容易造成误诊误治。

胃食管反流引发的胸痛与冠心病心绞痛的区別:

胃食管反流患者只在进食后容易引发胸痛,而冠心病的胸痛一般与活动有关,比如剧烈活动后心肌供血不足而引发胸痛;心绞痛舌下含服硝酸甘油便可缓解,但是胃食管反流则不行;胃食管反流患者在平卧时更容易胸痛发作,这取决于胃和食管的解剖位置。人在站立时,食管在上,胃在下;而平卧时,食管与胃处在同一水平位,加之食管的抗反流机制减弱以及反流物对食管壁的刺激,而食管壁经过胸腔,从而引发胸痛;在做心电图检查时,冠心病胸痛明显可以看出心电图的改变(比如T波倒置),而胃食管反流引发的胸痛,心电图没有任何异常。 **摘自《当代健康报》**

别再以秋天的名义贴秋膘

夏天炎热的气候,人们往往食欲不振,很少吃肉。进入深秋,日渐寒冷的天气让人们食欲大增,于是在秋天开始变本加厉吃,蔬菜、水果已经满足不了突如其来的胃口,大口吃肉就变成了秋天的日常。我国有一个“贴秋膘”的传统说法:多吃多贴膘,让身体做好过冬御寒的准备。

山东省济宁市中医院肾病、脾胃病科主任医师王祥生提醒,夏天体内的蛋白质、微量元素及脂肪等耗损不少,秋季适当进补能增加机体抵抗力。相比传统以肉贴膘的进补习惯,大家应该采取平补、慢补的方式,以恢复和调节人体各脏器机能,才能真正补到位,切忌盲目“贴膘”。

正确理解贴秋膘的习俗 王祥生介绍,“贴秋膘”习俗起始于清朝,尤其在北方地区民间流行较甚。一是因为秋季是收获的季节,农民吃肉贴膘好有劲农忙;二是从文化讲,我国唐朝、元朝、清朝等朝代,以胖为美,秋季吃好既可防病又可养生;三是北方冬天寒冷,贴秋膘可以御寒,帮助度过寒冷的冬

季。王祥生认为,现在的人们劳动的机会少,普遍营养过剩。随着人们生活水平的提高,今日的“贴秋膘”习俗已经失去传统意义上的“食肉进补”之意,只应把“贴秋膘”当成一种社会节日文化。从当今科学发展角度看,传统“贴秋膘”习俗缺少科学性,秋季饮食养生保健应以滋阴润燥为原则,慎贴秋膘。

避免盲目“贴秋膘” “秋天补得好,一冬病不找”,但前提是要补得好,如果补过了头,每天的热量摄入大于消耗,“贴膘”很快会演变成发福,高血压、冠心病等就会接踵而至。王祥生建议,以下几类人切不可盲目贴秋膘:老年人、儿童、胃火旺盛者及胃肠疾病、心血管疾病、高脂血症、糖尿病、痛风等慢性病患者一定慎贴秋膘,以免因为短时间食用高油高脂、肥甘厚味的食物引发或加重原有疾病。中医认为贴秋膘一定要因人而异,因人而补。对于超重、肥胖的人切忌贴秋膘;对于体重偏低的,特别是属于低体重的,可以适当“贴秋膘”。 **摘自:人民网**

新型“秋乏”来袭 你准备好了吗

中医认为,秋季是一个主“收敛”的季节,由于“天人合一”的原因,人必须与大自然相适应。因此,每到秋季,人体内的阳气都会随自然界的变化而收敛起来,为来年阳气的生发做好准备。

加上,老人在夏天难免会经常大量出汗,造成了体内的水盐代谢失去平衡,处于过度消耗的状态。到了秋季,人体进入了一个周期性的调整阶段,白天可能也会有困倦的感觉,这就出现我们以往常说的秋乏现象。

然而,有别于以往的秋乏现象,新型秋乏对人体的损害更加大。这是因为,现代人在夏季更多地处于低温的环境当中,无论是在家休息,还是外出吃饭、逛街,都会被空调环境所包围,造成汗液无法正常排泄。而且,过多地进食生冷的瓜果、饮料,也会造成“寒气”滞留在人体之内,进一步影响到脾胃的吸收功能,以及阳气的正常运行。这就是现代老人“夏越苦,秋越乏”的真正原因。

大家明白了导致新型秋乏的真正原因后,自然就不难找到解决的办法。广州中医药大学第一附属医院治未病中心主任卞秀英表示,对于因过度受“寒”而引起的秋乏问题,老人应改正原有的不良生活习惯,顺应大自然的变化规律,同时要学会“去寒就温”,日常多有助温暖身体的保健方法来赶走新型秋乏。

早睡早起 《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早睡早起,与

鸡俱兴,使志安宁。”意思是,秋天的三个月是万物果实饱满、已经成熟的季节,在这季节里,天气清肃,其风萧索,草木凋零,大地明净。人应当早睡早起,鸡鸣则起,使情绪安定平静,用以缓冲深秋的肃杀之气对人的影响,以及收敛此前向外宣散的神气,以使人体能适应秋气并达到相互平衡。这是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。

运动生“阳” 中医认为“动则升阳”,通过运动可以调动人体阳气的生发。老人每天在卯时(即早上5~7时)起床,并加以进行锻炼,可有助促进新陈代谢,在一定程度上提升人体内的阳气。

值得注意的是,不建议老人在早晨空腹锻炼,否则容易造成低血糖的危险。

秋膏扶“阳” 卞秀英认为,在夏季过度受寒的老人,最好在秋天以膏方来调补阳气,好为冬天进补打下基础。而在制作膏方前,老人应先到医院接受“望闻问切”,四诊合参,以获取准确的调补方案。“一人一膏”才能发挥最适合自己的保健作用。

灸法温“阳” 临床上,常用于驱走寒气的疗法有扶阳灸、督脉灸、砭石热疗、红外灸灸等,皆可发挥“以热制寒”的效果,有助驱除体内的寒湿之邪。而老人日常在家中,也可用艾条温灸足三里、三阴交等穴位。但艾灸时间不能过长,一般每个穴位艾灸10~15分钟左右即可,否则容易受“热”过度,引起上火。 **摘自《老人报》**

四高患者:这些食物堪称好

四高等慢性病的饮食调理都要从调整膳食结构、改变生活方式入手。在这些慢性病的饮食调理中,有一些食物特别重要,推荐给有需要的朋友。

糖尿病——玉米、绿豆

玉米富含钾、镁和B族维生素。最重要的是,玉米淀粉结构比较特别,这使得它几乎是升糖指数最低的谷物。玉米或玉米面、玉米碴子、玉米糝等适合煮粥、烙饼、蒸窝窝头等。绿豆含有较多膳食纤维、维生素等,是一种非常好的粗粮。对高血糖患者而言,绿豆的最大优势是升糖指数非常低。绿豆作为主食食用,有助降低餐后血糖。常见吃法是用少量绿豆与大米混合煮成绿豆粥。

高血压——低钠盐、绿叶蔬菜

低钠盐,其钠含量比普通食盐减少30%以上,同时钾含量明显增加。烹调时使用方法与普通盐相同,无需增加用量,便可以减少钠的摄入量,达到限制食盐的目的,再加上高钾的优势,对控制高血压十分有益。高血压应该限制钠(盐),同时补钾。绿叶蔬菜,是膳食钾的重要来源,富含维生素C、胡萝卜素、膳食纤维等,营养价值很高,高血压患者应该常吃。每天摄入的蔬菜一半以上应该是绿叶蔬菜。

高胆固醇——燕麦、橄榄油

燕麦含有独特的膳食纤维——葡聚糖,以及黄酮类、三萜类化合物,不仅口感独特,还具有调节血脂、控制血糖、提高免疫力的作用。与大米或面粉相比,增加燕麦可以降低人体“坏”胆固醇。橄

榄油含较多油酸。油酸是单不饱和脂肪酸,具有降低胆固醇、甘油三酯以及“坏”胆固醇的作用。橄榄油可以用于炒、煮汤、蒸、做馅、凉拌等,最好别煎炸,以免破坏营养,产生太多油烟。

高尿酸——牛奶、苏打水

牛奶是最适合高尿酸或痛风患者补充优质蛋白的食物之一,因为奶类是乳腺分泌的体液,几乎不含细胞成分,不含嘌呤,所以不会代谢产生尿酸,也就不会使尿酸增加。建议痛风患者多喝纯牛奶或脱脂牛奶。酸奶含嘌呤也不多,但含糖,糖可能会增加尿酸生成,所以不推荐酸奶。苏打水有助肾脏排泄尿酸,从而降低血液尿酸水平。购买苏打水时,要注意标签配料表中是否有“碳酸氢钠”字样。 **摘自《老年生活报》**