



中医讲,春生夏长,秋冬收藏。人要保持健康,就得顺应天时,根据四季气候的变化来调整日常生活中的饮食、作息和运动方式。冬季讲究一个藏字,即收藏、养藏,要藏好被称为“人的根本之气”的精气和阳气,保护好阳气,使之不外泄、不耗损。

同时,在经历过脾胃弱、消耗大的夏季后,秋冬还是补益的好时节。从五行上来看,秋属金,对应肺,而冬属水,对应肾,在经历了秋季的润燥养肺后,冬季更应补肾养精血,借机补足虚证,并为来年春季的生发打好物质基础。

那么我们具体该怎么补呢?更容易血虚的女性又要如何进行补益?本刊采访了北京同仁堂第二中医医院专家门诊主任医师于雨均、副主任医师刘炎忠,一起聊聊女性冬季补益之道,探讨滋阴养血对女性健康和治疗妇科疾病帮助。

女性血虚怎么补?

由于身体结构的不同,女性在14岁左右进入青春期开始有月经,直到45—55岁更年期绝经,其间还可能经历怀孕、生产、哺乳期等特殊阶段,都会造成气血的损耗。中医认为女性以肝为先天,以血为本,肝有藏

女性冬季补益 重在滋阴养血

血的功能,因而养肝血对女性来说尤为重要。

那么血虚的女性往往会表现出哪些症状呢?月经量少是比较明显的特征,严重的甚至会出现闭经。另外,面色苍白、容易头晕、失眠、月经颜色非常淡也是血虚的表现。

值得注意的是,由于气虚不摄血,身体中有瘀血造成的血不归经,以及血热造成的迫血妄行等原因,都可能引起月经量过多甚至崩漏(即西医所讲的功能性子官出血,月经超过一周不停,量忽多忽少),久而久之也会导致血虚症的发生,严重的还会出现贫血。

中医讲究,虚则补之,实则泻之。血虚症状明显或已经贫血的女性需要及时就医,通过中药调理进行更有针对性治疗。在用于治疗血虚、尤其针对月经量多和崩漏引起的血虚证的中药里,阿胶非常常见,出现在许多古今方中,如出自明代《古今医鉴》中的胶艾四物汤,正是用于治疗血虚火旺造成的出血。

如果血虚的症状不明显,查血色素也没有被确诊贫血,那么可以通过食疗来养血,多吃一些动物肝脏、瘦肉、枸杞、桂圆、黑芝麻、大枣等药食同源的补血之物,也可以每天吃一小块阿胶膏来补血。

但需要注意的是,补血的同时还应行气,中医讲“气为血之帅”,阳气正常运行才能将血带到人体的五脏六腑,因此补血的组方中往往也会有几味补气的药。特别是对于气血不足的女性来说,在冬季不能一味地只补血,气血需一起补才行。

想要补气,我们可以通过食疗,在冬季多吃一些羊肉、萝卜炖排骨来温补,在汤中加入一些黄芪可加强补

气的作用,也可以加入一些当归来补血。另外,也可以煮人参汤来补气,在人参的选择上,体质偏热的人适合西洋参,而体质偏寒的人适合红参和高丽参。

阿胶适合什么人?

我们上面多次提到的阿胶自古被称作“养血圣品”,许多人误以为只有女性才需要阿胶,实则不然,阿胶除了治疗妇科病外,也出现在不少男性和女性都可能用到的药方中,如出自《金匮要略》的黄土汤用于治疗脾阳虚造成的出血,出自《伤寒论》的黄连阿胶汤用于治疗心火亢盛、肾水亏虚造成的失眠,同样出自《伤寒论》的猪苓汤用于治疗泌尿系统疾病等。

阿胶的用途虽广,滋阴补血的力量强,但并不是所有人都适合。首先我们需要明白,补益不可盲目,不是到了秋冬季就一定要进补。身体强壮的健康人群不需要补益,中医讲“气有余,便是火”,身体不存在虚证的人进补容易上火,反而损害健康,保持合理饮食、摄入充足营养即可。而经常容易上火、营养过剩、肥胖等人群也不适宜补益。

另外,脾胃虚弱的人也不可随便进补,尤其是阿胶一类滋腻的药慎用,因为容易引起消化不良,出现上火、恶心、腹泻等症状,这种情况被称为“虚不受补”,需要先就医将脾胃功能调理好才能考虑进补。

我们再来讲一下,哪些人群不适合阿胶。没有血虚症状的人不应过食阿胶。女性在月经期需停用阿胶,因为阿胶不仅能补血养血,还有止血的功效,可能会造成月经不畅、血液瘀滞,进而引起月经紊乱。体内

有瘀血的人也不能吃阿胶,同样因为阿胶的止血作用,会导致血液运行更加不畅,加重症状。患有感冒的人不能服用阿胶,由于阿胶滋腻,容易使体内的邪气排不出去,不但达不到滋补的目的,反而会加重病情。另外,有实热以及湿热体质的人群也不宜吃阿胶。

秋冬做好补益能抗衰老?

现在许多人尤其年轻女性非常关心抗衰老,想要让青春停留得更久些,殊不知抗衰老的第一步应该是不让身体早衰。如今在面对工作压力大的快节奏生活时,很多年轻人选择了对身体健康“摆烂”或“朋克养生”,营养不均衡、重口味的饮食习惯,长期熬夜、偶尔通宵的作息习惯,休息时间只想躺着带来的运动不足等不良生活方式在不断损耗着身体,不少人出现了脸色差、乏力易疲倦、身体虚弱、免疫力下降等亚健康问题,严重者更有脱发、头发早白、早更等早衰症状。

那么该如何改善呢?首先要做的是改变不良生活习惯,不然治标不治本。同时针对个人体质和存在虚证的不同来做补益。冬季适宜补肾,不光是男性,女性也需要补肾。中医认为肝肾同源,在冬季补肾精和养肝血可同时进行,如在四物汤中加入阿胶能增强滋阴的效果。

头发早白也与肾虚有着紧密联系。中医讲,肾主骨生髓,其华在发,只有肾好头发才有光泽,而肾精不足的人往往会表现为头发干枯、易断、早白。因此,对于出现头发早白等早衰症状的人群来说,冬季进补重点在滋阴补肾。

摘自:光明网

别把隐形眼镜戴成“隐形杀手”



医院做眼部检查。配镜前,要提前进行散瞳验光,选择度数合适的隐形眼镜。李绍伟建议,佩戴隐形眼镜每隔半年须做一次专业验光和眼健康检查,及时监控眼镜度数的变化。

在佩戴隐形眼镜时,要把握好佩戴时间。李绍伟表示,一般来说隐形眼镜的日常佩戴不得超过8小时,然后就应该摘下隐形眼镜,让眼睛得到充分休息

和放松。隐形眼镜佩戴过程中,如果眼睛出现不适,就应该立即停止佩戴。

此外,李绍伟建议,以下4种人,包括上班族或学生等长时间用眼的人群,交警或体育老师等经常参加室内外运动的人群,处于孕期或哺乳期的女性,出现眼险、结膜和角膜急性感染等疾病的病人,都应当尽量不佩戴隐形眼镜。

摘自《科技日报》

叮咚!请查收: 冬季护肤小妙招

冷空气来袭,空气变得干燥,很多朋友受到脸部敏感泛红、起小疙瘩等各种皮肤问题的困扰……今天医生就来跟大家分享一下,秋冬季皮肤护理的小妙招。

防晒、清洁和保湿一个不能少

千万别觉得防晒是夏天的功课,天冷了可以不用再防晒了。事实上,防晒工作一年四季都要做。如果不注意防晒就会损伤皮肤屏障,使得皮肤水分流失,从而加重皮肤问题,因此要将做好防晒工作贯穿始终。

清洁和保湿在冬季一样重要。首先要避免过度清洁,应该选用适合自己肤质的温和型洗面奶。同时建议用温水洗脸,水温过冷或者过热都会对皮肤产生刺激。在使用保湿水后,别忘了涂抹乳液或者面霜锁住皮肤水分。

除此以外,可以定期敷用补水保湿或者舒缓面膜,但不要太频繁,以防加重皮肤负担。

喝美颜茶、按揉穴位,好皮肤靠“养”

中医常说“三分治七分养”,日常生活及饮食也要注意保养皮肤。

饮食方面选择富含较多维生素的蔬菜水果,如胡萝卜、白菜、猕猴桃等,少吃海鲜类以及刺激、油腻类的食物。同时,日常生活中要保持适当运动、充足的睡眠和愉快的心情,这些对于我们的皮肤健康都是非常有帮助的。

接下来与大家分享一个适合秋冬季饮用的美容养颜茶茶饮,其具有滋阴润燥、散风清热、疏肝明目、美容养颜的功效。

美颜茶组方 百合10g、菊花10g、麦冬9g、陈皮6g、玫瑰花10g。

除此之外,经常对一些穴位进行按揉,对我们的皮肤也有很大的好处。具体方法是双手食指轻缓按揉穴位,每次按100至200次,可重复多次。

迎香穴:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,属于手阳明大肠经。睡前用指尖微微用力按揉穴位约1分钟,有助于改善皮肤气色。

丝竹空穴:眉梢凹陷处,属于手少阳三焦经,常按揉丝竹空穴能够促进眼周血液循环,疏通气血,改善眼纹。

问题肌肤的护理锦囊

本身有皮肤问题的朋友该如何保护相对敏感的皮肤呢?下面我们分别为大家分享痤疮患者、银屑病患者、瘙痒症患者冬季护肤小知识。

痤疮 首先做好皮肤清洁,尽量选用温和不刺激的洗面奶进行面部清洗;充分补水是重中之重,清洁皮肤后可以选用保湿效果强的面霜进行涂抹;最后则要注意饮食清淡、早睡早起、作息规律。

银屑病 秋冬季节,银屑病易多发和加重。天气转凉后皮肤的毛细血管会收缩,减缓皮肤的排泄作用。同时早晚温差变大,容易导致感冒,诱发银屑病。首先我们要根据季节变化及时增减衣服,避免受凉感冒;其次注意饮食以清淡为主,少吃辛辣刺激和牛羊肉等食物;最后同样注意补水保湿,不要搔抓。

瘙痒症 对于患有瘙痒症的朋友我们可以从以下几方面入手防治,摆脱“痒”的魔爪。不过频繁洗澡,水温最好不要超过40℃。同时少用肥皂、沐浴露等进行清洁;养成多喝水、多吃蔬菜水果的习惯。通过补足体内的水分从而保证皮肤水分充足。加大保湿补水力度。“燥者润之”,洗澡后选用凡士林等润肤品涂抹,使皮肤始终处于水润状态是制“痒”法宝。

摘自《北京青年报》

肝脏异常的6个报警信号,第一个就被很多人忽略了!

肝病患者往往发现就是晚期。因为肝脏发出的报警信号很多人不太在意。还有不少人以为自己是肠胃出了问题,结果仔细检查诊断后才发现自己患了肝病。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师王江河2022年4月在人民日报健康周刊指出,调查显示,多数患者对自己早期发生肝病的病变并不知情,导致肝脏问题严重了才发现问题,也错过了早期治疗的最佳时间!

我们总结了6个肝脏异常的报警信号,第一个就被很多人忽略了!

第一个信号:消化不良

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师王江河介绍,肝脏的主要功能就是消化和代谢排毒,肝功能一旦失调,就会严重影响消化能力。患者通常会表现出恶心、想吐、食欲不振、不想进食等等。

一些肝病和胃病有着相似的症状,如食欲不振、恶心、腹胀、上腹痛等,再加上有一些肝病患者在早期病情的时候,症状比较隐匿,容易被忽略,导致误诊的情况出现。

但肝病和胃病的症状是可以区分的。肝病可伴有面色萎黄、尿黄、肝区不适、恶心、厌油甚至皮肤瘙痒等症状。

胃病多数都曾有过食用刺激、辛辣的饮食,用药及饮酒的行为,常伴有泛酸、胃灼热、上腹痛,进食后症状会加重或缓解。如果本身没有胃病史,却持续出现不明原因类似胃病症状的人们,不要自行用药,应及时去医院确诊。②

第二个信号:口臭

一般认为口臭可能是肠胃问题,但由于肝脏出现了病变,肝功下降,导致无法过滤更多的尿素氮导致,因此口腔出现了异味会成为肝脏病变的信号。

所以口腔出了问题,我们不要再一味地考虑只是肠胃出现了问题,也有可能是在提醒我们肝脏发生了病变。

第三个信号:身体出现极度疲劳

经常感到自己做一点事情就累得不行,全身乏力,这也是肝脏出现问题的表现。

第四个信号:午后出现低热

如果频繁地在午后出现低热的情况,温度大概在37.5℃左右,而且随着病情的发展,发热时间会更长,严重的会出现意识的障碍。

第五个信号:皮肤和眼底发黄

这是肝病病变最明显的特征之一,称为黄疸。因为肝功能代谢异常,导致胆红素代谢障碍,出现皮肤色素的沉淀所致,通常从上半身开始,比如说眼睛,然后逐渐扩散到全身皮肤,严重者眼睛和皮肤会出现蜡黄的表现。

第六个信号:皮下出血

大多数肝病末期患者会出现出血的情况,因为很多凝血因子是由肝脏合成的,一旦肝组织受到了破坏就会影响凝血功能,皮肤就会出现大片大片的淤青、淤血等。

保护好肝脏,平时饮食很重要

肝脏不好,信号会有食欲不振。而肝脏作为人体最大的消化器官,饮食确实和肝脏的健康有十分密切的联系。

除了饮酒伤肝最为熟知外,中国中医科学院西苑医院中医主任医师郭期2021年在人民日报健康号刊文提醒,四类食物最为常见,两类食物最易被忽视!

1. 四类最常见的伤肝食物:

(1)以糖、老式甜品为代表的糖分含量高的食物。肝病患者容易发生胰腺腺癌,并且很多糖尿病患者也会伴有脂肪肝等肝病,吃糖太多可导致血糖升高,加重肝脏损伤。

(2)以油条、炸肉为代表的油脂含量高的食物。吃这类食物太多,容易导致转氨酶升高,还会增加患脂肪肝的风险。

(3)以罐头、腊肉为代表的加工食品。这类食物普遍含有较多的亚硝酸盐,以及一些化合物,会加重肝脏的排毒负担。

(4)盐分含量高的食物。吃得太多,容易影响体内水钠代谢,尤其是肝硬化患者,不宜吃太咸。

2. 两类容易被忽视的伤肝食物:

(1)葵花籽。要说明的是,少量吃葵花籽不会怎样,但大量食用容易导致“瓜子病”,尤其是里面含有大量的不饱和脂肪酸,影响体内脂肪代谢,肝炎患者最好不吃。

(2)久泡的木耳。正常木耳可以吃,但久泡的木耳不行。木耳的浸泡时间要控制在两个小时内,最长不宜超过5个小时,不然容易产生有毒物质,可导致急性的肝损伤,严重者可导致肝衰竭。

3. 保护肝脏的食物,首推下列5类:

(1)富含VC的蔬果,比如西红柿、橙子、柚子、西瓜等。维生素C可以保护肝脏进行解毒,保护肝脏细胞,可以常吃一些。肝不好的人,建议每天吃500克左右的蔬果,满足身体的VC需要。

(2)胡萝卜、金枪鱼等帮助补充维生素A的食物。这类食物可以保护肝脏细胞,预防细胞癌变。

(3)鸡蛋、牛奶和鸡胸肉等富含蛋白质的食物,能够提高肝脏的抵抗力,保护肝脏少受病毒的侵袭。

(4)青色食物,比如苦瓜、包菜等。中医上讲,五色入五脏,而青入肝,多吃青色食物,有助消肝火,能够起到保护肝脏的作用。

(5)小米等富含B族维生素的食物,这类食物可以加速肝脏的代谢速度,防止脂肪的堆积,预防肝脏细胞出现脂肪性病变。

4. 怎么吃也很重要,记好3点:

保护肝脏,除了要讲究“吃什么”之外,还要重视“怎么吃”。怎么吃的重要性不亚于吃什么。

(1)饮食要多样化。

肝脏作为人体最大的消化器官,其耗能是非常大的。这就要求我们要多样化的饮食,每天所摄入的食材应该不少于15种,这样也能多样化地摄入营养,为肝脏提供全面的营养,起到保护肝脏功能的作用。

(2)饮食以辛温为主。

肝脏不喜过辣、过咸、过甜的饮食风格,它喜欢比较中庸的饮食风格,以辛温为主。

(3)饮食之外,还要多喝白开水。

多喝水能够促进代谢,加速肝脏的排毒。

摘自《健康时报》