



“早晚”好心情,家庭更温馨

良好的开端是成功的一半。就一个家庭而言,早晨的氛围是否良好,对家庭成员一天中的情绪将会产生很大的影响。

如果夫妻早晨一起来就发生摩擦,相互说些不愉快的话,甚至出现争吵,那么上班后就会闷闷不乐,打不起精神,常常分心、急躁。不仅影响正常工作,而且容易出现不该发生的差错,可能引发后悔莫及的意外事故。

父母一大早对孩子厉声说话或斥责不休,孩子闷着一肚子气,情绪自然好不起来,上课时注意力难以集中,无疑会影响学习成绩。美国

《读者文摘》曾走访调查了1000多名孩子,了解他(她)们平时的苦恼和要求。在许多孩子的要求中都有这样一条:希望父母早晨不要开口骂他(她)们。孩子们诉说道:如果早晨上学前父母就对自己大声训斥,那么这种不良的声音就会整天在他(她)们头脑中回响,既影响情绪稳定,又妨碍正常学习。

早晨,大人要整理房间、准备早餐,还要替孩子做好上学前的各种准备。夫妻之间更应相互照应、体贴、关爱,做到忙中不乱;对子女要多鼓励、多启发、多开导,尽量避免大声训斥,以利营造

一个和谐、轻松、活跃的家庭氛围,使全家人都能心情愉快、集中精力做好一天的工作或学习。

从医学角度来说,下午5时至7时是大多数人“生理活动”的最低点,加上一天的劳作或学习带来的一身疲惫,饥肠辘辘,心情易急躁,此时急需的是一顿丰盛的晚餐及适当的静休,以补充体能的消耗和精力的恢复。如果此时讨论家政,如若在外遇上不顺心的事,情绪本来就不好,回到家又听到满耳的家庭琐事,稍不注意,尤其话不投机时,极易引起矛盾而发生争吵,影响夫妻感情。

晚上8时左右,餐后的松弛状态使每个人对事物的反应灵敏度得以恢复,心情也比较稳定舒畅。这时讨论家务事,大家都能保持一个良好的理性和思维,既可使出现摩擦的情况大为减少,又能提高家务问题获得圆满结果的几率。

因此,在傍晚时,除非是必须马上解决的问题,最好不要急于谈论家庭事务,尤其是对一些意见不同或观点各异的事情,尽可能放在晚饭以后的休息时间再讨论商议,这样更能取得相同的意愿,且有利夫妻恩爱、家庭和睦。
(陈日益)

素食人群有营养素缺乏的风险。素食人群是指以不吃畜肉、家禽、海鲜、蛋、奶等动物性食物为饮食方式的人群。完全戒食动物性食品及其产品的为全素人群;不戒食蛋奶类及其相关产品的为蛋奶素人群。婴幼儿、儿童、孕妇、体质虚弱者和老年人不建议选择全素膳食。



素食易贫血 补铁攻略须知

“缺铁性贫血”多是素食人群易致贫血的主要原因。缺铁,人体氧气供应不足,容易发生缺铁性贫血症状,轻者会感到疲倦、头晕、脸色发白;若长期缺铁,会影响神经传导,造成认知功能失调。素食者如何补铁?

1. 吃足够的铁质:一般成年男性每日铁质摄取量为10毫克,女性15毫克。食物的铁分为血基质铁及非血基质铁。前者存在于动物性食物中,后者存在于植物性来源食物。植物性的铁属于非血基质铁,容易受到植物性纤维、草酸、植酸等干扰,不易被人体吸收消化和利用,吸收率仅3%~8%;动物性的铁则是血基质铁,吸收率为20%~30%。因此,建议素食者比荤食者需要摄取更多的铁质。

2. 搭配维生素C:研究发现,若每餐增加75毫克维生素C与富含铁质食物一起食用,可让非血基质铁的吸收率上升三至四倍。因此,素食者的日常饮食除了应摄取足够铁质,也要多吃维生素C含量高的水果,如芭乐(番石榴)、奇异果、苹果、凤梨等,以增加铁质利用率。

3. 选择蛋奶素:此外,优质的蛋白质、叶酸、B₁₂、B₆等营养素,都与造血功能息息相关,任一营养素缺乏,都可能导致贫血。临床发现,素食者常有蛋白质摄取不足和质量不佳的问题。动物性蛋白质也是维生素B₆与B₁₂的良好来源,尤其蛋黄含有丰富的铁质。因此,全素人群要实现营养成分的全面均衡,建议选择蛋奶素。

4. 饭后喝茶:研究发现,饭后一小时内喝一杯200毫升的茶,会降低75%~80%的铁质吸收;一杯150毫升咖啡,会降低60%铁质吸收。茶、咖啡中的单宁酸、咖啡因、草酸及植酸,与铁结合成为不容易溶解的铁质而影响吸收。因此,建议饭后两小时再喝咖啡、茶、可乐等含咖啡因的饮料。

5. 钙抑制铁吸收:钙与铁在体内会互相竞争吸收,因此高钙食物如牛奶、优格、起士等,不建议和富含铁的食物一起食用,宜间隔食用。不妨早餐摄取身体需要的钙质食物,午、晚餐以铁质为主的饮食。

(王小梅)

汉墓中的《五十二病方》

马王堆汉墓位于长沙市东郊浏阳河畔的马王堆乡,1972~1974年先后在此挖掘出土三座汉墓,是20世纪的重大考古发现,引起国内外广泛关注。其中,三号墓出土一件帛书医方书。该帛书并无书名,因原有目录共有52个以病名为中心的小标题,学者将其定名为《五十二病方》。

据考证,《五十二病方》是现已发现的我国最古老的医方。全书约15000千字左右,写在高约24厘米的半幅帛上,帛长约430厘米,现存459行,每行约32字。帛书书法字体基本属秦系小篆文字,其中有些文字结构类似战国早期的楚国文字,由此可以推论,出土帛书中《五十二病方》的字体算是较早的一种,其抄录年代则不晚于公元前三世纪末秦代或秦汉之际,无疑它比《黄帝内经》还要早一个较长历史阶段。全书共52题,每题都有治疗一类疾病的方法,少则一二方,多的有二十几方,上面记载各类疾病100余种,共收医方280多种,药名240多种,涉及内、外、妇、儿、五官等疾病,尤以外科病为最多。

收录药物其中有将近半数是在《神农本草经》中没有记载的,它反映了我国医学中最早期的辨证治疗思想,如“疽病:治白菰、黄耆、芍药、桂、姜、椒、茱萸,凡七物。骨疽倍白菰,肉疽倍黄耆,肾疽倍芍药,其余各一。并以三指大撮入酒杯酒中,日五六饮之。”从该治病方中可以看出,不同的发病部位选择相应的药物用量,体现了我国古代医学早期朴素的“辨证施治”的思想。

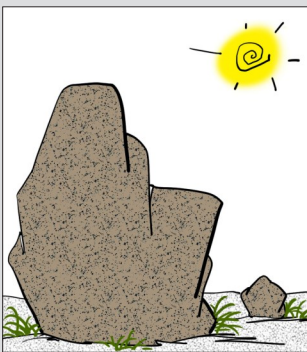
另外,它保留了最早使用拔罐治疗的记录,所用结扎开刀法手术虽然是一种小的外科手术,在现存的中医古典医学文献中也是最早的,其中不少的方后注明“尝试”“已验”“令”(灵验)字样,充分证明它们曾在医疗实践中经历过反复的验证。
(孙媛)



人应该具备两个觉悟:一是勇敢从零开始,二是坦然于未完成的。



路很好走,如果你熟知如何轻装上阵。



石头放置一万年也不会主动变成宫殿。



永远不要用双脚来测试水塘的深度。

漫画《生活感悟》

作者 于昌伟



第十节 高血压

【疾病概述】

高血压是指循环系统内血压高于正常而言,通常指体循环动脉血压增高引起的一种临床综合征。在未使用抗高血压药的情况下,收缩压大于140mmHg和(或)舒张压大于90mmHg。患者既往有高血压史,目前正在用抗高血压药,血压虽然低于140mmHg/90mmHg,但是亦应诊断为高血压。正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。血压水平随年龄逐渐升高,以收缩压更为明显,但50岁后舒张压呈现下降趋势,脉压也随之加大。

【病因病机】

壮医认为,本病是由于情志不佳、饮食内伤、失血劳倦等病因,引起风、火、痰、瘀上扰清窍,致两路不通、三气不得同步而致

病。现代医学认为,本病与遗传因素、环境因素、年龄因素、体质因素、饮食习惯有关。

【临床诊断】

(1)早期可能无症状或症状不明显,仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高,并在休息后恢复正常。随着病程延长,血压明显地持续升高,逐渐会出现头痛、头晕、注意力

不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。

(2)当血压突然升高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状,严重时会发生神志不清、抽搐。

【鉴别诊断】

(1)慢性肾脏疾病:早期均有明显的肾脏病变的临床表现,在病程的中后期出现高血压。肾穿刺病理检查有助于诊断慢性肾小球肾炎,多次尿细菌培养和静脉肾盂造影对诊断慢性肾盂肾炎有价值。糖尿病肾病者均有多年糖尿病病史。

(2)嗜铬细胞瘤:高血压呈阵发性或持续性。典型病例常表现为血压的不稳定和阵发性发作。发作时除血压骤然升高外,还有头痛、心悸、恶心、多汗、四肢冰冷和麻木感、视力减退、上腹或胸骨后疼痛等。典型的发作可由于情绪改变如兴奋、恐

惧、发怒而诱发。血和尿儿茶酚胺及其代谢产物的测定、胰高糖素激发试验、酚妥拉明试验、可乐定试验等药物试验有助于做出诊断。

【壮医摸结】

高血压病的筋结形成以头部及颈部肌筋筋结为主,头部筋结主要以分布于火路、足厥阴经筋及足少阳经筋为主,一般为软性筋结;颈部肌筋以颈斜角肌及胸锁乳突肌形成的筋结为主。

常见的筋结有胸锁乳突肌筋结、颈斜解肌筋结、颈中交感神经筋结、百会区筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

采用点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用对颈部及头部肌筋,进行广泛的松筋解结。重点松解督脉、足厥阴经筋、足少阳经筋、颈部及头部。如果有颈椎骨错缝可采用手法

复位修正。

2. 经筋针法

对颈部的筋结,行固结行针法。对软性筋结以放血为主,舒张压高者放血位置在凶门以下筋结点,收缩压高者放血位置在凶门以上的筋结点,肝火旺盛者配合肝胆经放血排毒。筋结较大且硬者,可采用火针疗法,火针解结,疏通两路,促进气血调和、筋脉和调。对头部筋结采用放血疗法。

3. 拔火罐

在颈部拔火罐,隔日治疗1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

(1)对手法及针法无效者应做进一步检查及根据患者病情合理使用降压药。

(2)中医传统针灸治疗。

(3)采用注射针头在火路(督脉)头部分割点放血,有较好的降血压效果。

