

春季养肝重“四调”



春为四时之首,大地回春,万物复苏,自然界生机勃勃,阳气进发。人体的阳气也顺应自然,向上、向外疏发。五行中春天与肝脏同属于木,肝的生理特性就像春天的树木那样生发条达,故肝与春气相通应。若能在春季这个时机好好调养肝脏,则可抗病防衰,故有“应春温之气以养肝”之说。因此春季养生在饮食、起居、精神、用药等方面,都需顺应春气以养肝脏。

调节饮食辨证养肝

春季饮食总的应遵循“省酸多甘”原则养肝。此外,又将肝病患者分为不同的体质,不同的体质辨证饮食来达到调养肝脏的目的,常见有以下几种:

■ **肝火上炎型** 这种体质患者大多表现为心烦、易怒、头痛、头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈红肿、耳鸣、口苦、小便黄、大便干等症状。饮食应以柔润之品调之,中医称“全阴以养阳”,食以雪梨、芹菜、苦瓜、野菜之类清肝泻热;此外,平时可饮绿茶、菊花茶、莲子心茶以清肝火。

■ **肝阴不足型** 这种体质患者大多表现为手脚心热、潮热盗汗、口干咽燥、胁肋隐痛、头晕耳鸣等症状,则为“肝阴虚”,应多喝养阴的鱼汤、甲鱼汤、海参汤,切勿饮酒,忌食辛辣、羊肉等助火之品。其次,可顺应春升之气,尤其早春仍有冬日余寒,可选吃韭菜、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等性微温味微辛食品以阳中求阴。

■ **肝郁脾虚型** 这种体质患者大多表现为身倦乏力、食少腹胀、两胁胀痛、大便稀溏等。春季进补则应“省酸增甘,以养脾气”,意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏。甘味入脾,最宜补益脾气,脾健又辅助于肝气。性温味甘的食物首选谷类,如糯米、黑米、高粱、粟米、燕麦;蔬果类,如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、核桃、栗子等;肉类鱼,如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼等。人体从这些食物中吸取丰富的营养素,可使养肝与健脾相得益彰。

调节动静活动养肝

万木吐翠的春天,正是采纳自然阳气养肝的好时机,适量运动可以帮助肝气的生发,不仅可促进血液循环,使肝脏有足够的氧和营养物质供应,而且可以加速新陈代谢,起到保肝作用。各人应根据自身体质状况,选择适

宜的锻炼项目。静可选择练习气功,静静坐下或站定,全神关注在呼吸调节中,慢慢地用鼻子吸气、吐气,可以缓和神经肌肉,平衡自律神经系统。简单的深呼吸可以排除体内积热,让身体重新获得能量。另外,可适当地做些有氧锻炼,如游泳、做操、打太极拳等。要使活动得到收益,须持之以恒,这样不仅使肝脏得到滋养,体内的其他脏器及心灵都得到滋养。但慢性肝病的患者不适应剧烈运动。

调畅情志怡情养肝

中医认为“怒伤肝”,生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。尤其春季肝气旺盛,情志不扬易怒易郁,要想肝脏强健,要淡泊名利、心平气和、

宁静致远,乐观开朗,学会制怒,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。如遇到不快的事首要戒怒,如无法控制应及时进行宣泄,可防肝气郁结。但宣泄时间不宜超过3到5分钟。

调整药物“三因”养肝

药物养肝是春季养肝的重要组成部分,中医有“天人相应”的理论,春主生发之气,天人相应,适时调用药物有益健康。春季可因人因地因时进行药物养肝。

■ **因人** 如素体阳气偏虚的人,往往会出现头昏、体倦、畏寒、郁郁不乐、胆怯等症,这是肝气不升和升而不及的肝虚症,至春季得大自然之助症情可稍愈,若调养得当,病则愈于

春。宜进温湿益气药物,如补中益气丸、金匮肾气丸等,忌用苦寒药物。肝旺之人则不然,其人能冬不能夏,遇到春升之气,会重其疾,可药用杞菊地黄丸、生脉饮、牛黄上清丸清肝药物。

■ **因地** 春季药物根据各地区不同气候,合理选用温、热、凉、平和益气、利血、养阳、补阴调养脏腑的药物。通常,对无病及个人体质情况差异不大者,北方进补,宜选辛、甘之品,兼以温补,如人参、熟地、当归、黄芪等,用以帮助春阳升发,保护阳气。南方气候暖湿,常春雨绵绵,宜兼顾健脾利湿之品,如党参、茯苓、白术、薏苡仁。春暖花开后,则可进凉补之品,如玉竹、生地、沙参等。

■ **因时** 春季,是肝脏易发病季节,肝病患者大多伴发着不同的症状。若遇头晕目眩,视物模糊之时,常用枸杞子、菊花、苍术、白蒺藜等养肝明目之类;如有胁肋胀痛,频繁叹气之时,可用地骨皮、柴胡、白芍、川楝、地黄、黄精、枸杞子等柔肝理气之类;若见五心烦热,口干舌燥之时,可用麦门冬、沙参、生地、枸杞等滋养肝肾之品。

一年之计在于春,肝病患者要顺应春季阳气萌发与肝性条达的特性,调摄精神情志,注意饮食起居,合理搭配膳食,科学养肝护肝,为一年的身体健康打下基础。

(新民)

绝经后妇女甘油三酯高 小心发生脑卒中

心脑血管病是主要的死亡病因,如心肌梗死及脑卒中,如能及早防止可大大延长寿命。血脂紊乱对动脉粥样硬化的起因及发展起关键作用。但是具体到血脂中哪一个脂质或脂蛋白与动脉粥样硬化有关,其结果却往往不一致。如美国国家胆固醇教育计划中,他们标准的血脂测定仅包括总胆固醇(TC)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)及低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)3项。所以结果一般是TC及LDL-C高,HDL-C低引起动脉粥样硬化。有人归纳45篇研究结果,脑卒中仅与45岁以下的TC有关。近来的一些研究认为,缺血性脑卒中与血脂指标仅有轻度关系,可能



因仅测上述3个指标或仅测男性对象。而另一个“妇女健康研究”的报告则认为,TC及LDL-C对将来发生卒中有显著关系,但他们未测甘油三酯(TG)。最近研究认为,TG是卒中的独立危险因素。今年4月出版的美国《卒中》杂志发表了一篇全面测定各种脂质及脂蛋白指标与卒中关系的研究,认为绝经后的妇女,TG才是独立的危险因素。与一般想象相反,TC及LDL-C却无关。

他们从1993~1998年开始的美国“妇女健康行动(WHI)”,对82591例50~79岁绝经后妇女的“激素及生物指标预示卒中(HaBPS)研究”中取得资料,前瞻性平均随访7.9年。此期间发生缺血性脑卒中972例。他们用巢式(或称嵌入型)病例对照方法,选年龄等相似的无卒中者972例作对照,将最初参加研究时的血标本测定了全套血脂(TC、LDL-C、HDL-C、TG)及脂蛋白[LDL、HDL、极低密度脂蛋白(VLDL)粒子数及大小、中密度脂蛋白(IDL)粒子数及脂蛋白(a)]。

分析结果发现,TG差别最大,卒中发生率在浓度最高者几乎较最低者增加1倍,其他IDL粒子、LDL粒子、VLDL-TG、VLDL粒子、VLDL大小、LDL大小及TC/HDL-C比也有差别,但不如TG。出人意料的是TC、LDL-C及脂蛋白(a)却无显著差别。TG最高与最低的比值比(OR)为1.96(95%CI1.46~2.10)。其他一些也有显著意义的指标因技术原因在常规中不作,所以最重要的是TG。

至于男性或年轻人中TG与卒中的关系尚不清。有人对17篇55000例荟萃分析,发现甘油三酯在妇女及男性中增加心血管病机会各为76%及32%。男女差别的原因不明。对我们来说,更应重视TG高,有时化验室会报告血清像牛奶,此时应从膳食改善及药物两方面把它降下来。因血脂紊乱要靠实验室测定,不像肥胖及高血糖、高血压等容易发现,所以要定期检测血脂,尤其是妇女,发现TG升高要及早采取措施,切莫等闲视之。

(家庆)

三四月份心血管病高发期 3招保护措施

专家提醒,三四月份天气忽冷忽热,是心血管疾病高发期,爱美的同时,也别忽视血管健康。

养血管:多吃两个果

很多人因为血脂高或怕胖,坚决不吃脂肪、不摄入胆固醇,而这却是导致血管营养供应不足的主要原因。胆固醇跟我们亦敌亦友,血管是人体的“水渠”,胆固醇担负着维护渠道——血管壁的重要使命。

每天吃几个大杏仁对养护血管很有帮助。坚果的脂肪含量为44%~70%,但大部分都是不饱和脂肪酸,有利于提高血液中“好”胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇),降低“坏”胆固醇

(低密度脂蛋白胆固醇),对防治冠心病、动脉粥样硬化等有作用,建议每周吃50克坚果。

春季水果丰富,味甜水分足,也是血管的润滑剂。橙子等柑橘类水果中富含类胡萝卜素P(生物类黄酮),是种天然抗氧化剂,能维持微血管的正常功能。另外,水果中富含果胶,有助于降低胆固醇。

通血管:喝好3杯水

平时要养成手边放杯水的好习惯,而且要注意喝水的3个特殊时间:早晚一杯水,深夜补水。

睡前半小时喝350~500毫升温开水,对降低血液黏稠度,预防血栓很有帮助。清晨

起床后易发生生理性血压升高现象,也要喝杯温开水,减轻心血管负担。

除了早晚喝水,很多老年人半夜起床比较多,要在床边放杯水,半夜起来喝一口。心肌梗死多发生于午夜两点左右,这个时间补水也很重要。

护血管:春因别贪睡

睡眠对心脏的养护很有益,但春困时节可不要贪睡,每天睡6~8小时刚合适。很多人“越睡越想睡,睡得很头疼”,会造成血液流动缓慢,血栓形成的危险性增加。有研究表明,睡眠超过10小时,心血管疾病发生率会增加1倍,因中风而丧命的可能性会高出3.5倍。(健时)

自制最简单的八个止牙痛妙方

牙痛怎么办?牙痛起来很要命,试试以下8种方法,看哪种对你有效。

- 1.取大蒜适量捣烂,温热后敷在痛点上,可缓解牙髓炎、牙周炎以及牙痛等症状。
- 2.把味精与温开水按1:50的比例化开后,口含味精溶液一会儿再吐掉。这样连续几次,坚持两天后牙痛就会消失。
- 3.牙痛的时候可以切一小片生姜咬在痛处,必要的时候可以重复使用。
- 4.取白胡椒10克研成末,加白酒调成糊状,分4次放入牙洞内。
- 5.取蜂房适量,加纯酒精适量,点火燃烧,待蜂房烧成灰时,用手指蘸灰涂于患牙,一般4~5分钟可止痛。
- 6.取生猪油、新棉花各少许,用棉花裹猪油烤热,咬在牙痛处片刻,1次1换,反复数次。
- 7.取六神丸1~2粒,碾碎置于患齿牙龈上5~10钟,每天1次,一般不超过3次。
- 8.取白酒100克放入杯中,再加食盐10克,搅拌,等食盐溶化后烧开。含上一口在疼痛的地方(不要咽下去),牙痛会立即止住。

(大洋)

