

咸安区中医院北门分院名老中医专家门诊:

王胜利:中医主任医师、湖北省知名中医、鄂南首届十大名老中医。毕业于湖北中医学院,从医42年,发表论文20余篇。擅长脾、胃、肝胆疾病、关节炎、痹症、不孕不育、顽固性蛋白尿、各种脱发等中医疑难杂症。

专家门诊时间:每周一全天、周五上午。 健康热线:8314538 13972852796

巧点菜 助养生

少选油腻和重口味

年底了,各种聚会纷至沓来,大家的饭局也会增多不少。许多人选择在外面的餐馆或酒店就餐聚会。在外就餐虽然方便,但是面对花花绿绿的菜谱和各种特色菜诱惑,人们无从招架,免不了多吃和乱吃。如何吃出健康来?会点菜很重要。记者近日搜集许多会吃会养生人的经验,教大家一些点菜窍门。

不点油大的假素菜

众所周知,点菜讲究荤素搭配,一般是1/3素菜,1/3荤菜和1/3半荤半素菜。但大家对素菜这个概念往往有认知的误区,大多数人到饭店往往都爱点“下饭”的重口味菜,像地三鲜、红烧茄子、干煸芸豆等。虽然原料是素的,但这些菜都是重油重盐,

一过油后热量比肉还高,是“假素菜”。浓味烹调往往会遮盖原料的不新鲜气味和较为低劣的质感。因此,在点素菜时最好选择清淡的做法,比如白灼芥蓝、蒜蓉西兰花等。

至于素菜品种的选择,专家建议最好选择绿色蔬菜、根茎类蔬菜、食用菌。油菜、芹菜等都是绿色蔬菜,食用菌主要有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳等。至于根茎类蔬菜,主要指的是土豆、百合、山药、莲藕等。对于荤菜,建议优先选鱼虾等水产类、鸡鸭等禽类、蛋类。此外,牛肉虽然是红肉,但它的总脂肪量比猪肉低一半,两者相比较,建议优先选牛肉。

酒店的汤和粥少喝

在外吃饭,很多人都习惯配上一份汤或粥,虽说喝汤喝粥对身体有好处,但如果喝了有添加剂的反而危害健康。比如喝粥,饭店一般不会在客人点了以后才开始熬,因为熬一个粥至少需要四五十分钟,所以有些饭店的粥是“速成”的,可能加了碱或膨化剂等。同时,饭店的汤里面也会放很多增味剂,像鸡精味精肉类香精等,营养价值并不高,而且汤通常都比较咸,喝多对人体不好。如果一定要点汤,那就点豆腐汤、西红柿鸡蛋汤等家常汤。

因为餐馆的汤粥偏咸,大家也会不知不觉把惊人的热量喝入肚中。所以,专家建议在饭店吃饭以茶代汤,零热量的茶饮也不错,可以根据季节春喝龙井、夏喝菊花、秋喝铁观音、冬喝红茶。

饭局过半时要吃主食

在饭桌上,“凉菜、热菜、汤、主食”的上菜顺序似乎成了固定模式,不少人直到最后才想起来要些主食,甚至有人干脆就不吃了。其实这样对胃肠消化功能不好,因为每个人消化蛋白质、脂肪的能力不一样,如果突然来了一大堆蛋白,一大堆脂肪,消化系统不堪重负,人体容易出现胃里发堵、消化不良等症状。所以,人们最好在饭局过半时吃主食,既能减轻胃肠的负担,还能保护血脂,维持营养平衡。

大部分餐馆酒楼推出了各种花色主食,这些花色主食的油脂含量大大高于米饭面条,特别是酥点类和抛饼类,油脂高达30%以上,对心脏健康极为不利,所以用它们来替代传统主食,显然也是不明智。(朱马仪)

反复落枕易患颈椎病

落枕可用针灸治疗

□记者 黄珊



反复落枕易患颈椎病

这天一冷,脖子也跟着僵硬了起来。市民郑先生称,近日早晨起来发现,脖子落枕了,动弹不得。对于落枕这种症状,郑先生提出了疑问,落枕是不是病,需不需要治疗?

很多人以为落枕不是病,不去管它也会慢慢康复,时间一久落枕会“不治自愈”。杨伟称,有些时候落枕了没有得到重视,很容易增加落枕再次发作、反复发作的几率,久而久之极易导致颈椎病的产生。

一些人早晨醒来,发现脖子突然僵直不能动了,这就是典型的落枕症状。咸安区中医院康复科主任杨伟说,落枕与天冷密切相关。因此,天冷了,大家要给时刻给自己的脖子保暖,以防反复落枕患上颈椎病。

据了解,因为落枕时,特定的肌肉群会长久处于过度偏转状态,进而错开颈椎小关节,同时颈部肌肉和韧带也会出现痉挛,如果此种状况重复地、长时间地保持,而且没有进行有效的治疗的话,就会逐渐引起骨结构的变化,形成颈椎病。

落枕针灸治疗效好

据了解,落枕是指急性单纯性一侧项背肌肉酸痛、活动受限的病症,多表现为晨起时脖颈僵直,左右转动困难,局部有酸痛、压痛症状,好发于青壮年。中医认为,落枕多因寒邪侵体、湿邪阻滞肌肉或热邪灼伤筋脉而导致。

杨伟介绍,中医在治疗落枕的方法多种多样,包括针灸、拔罐、指针、耳穴压丸等。其中,针灸在具体治疗时多综合选取手部穴位与局部穴位。

据了解,一般落枕患者可选择针刺手部穴位进行治疗,在选取手部穴位时,依照“左右交叉”原则,即左侧颈部僵硬酸痛,一般选取右手外劳宫穴,而右侧颈部僵硬酸痛时,则选取针刺左手外劳宫穴,进针得气后,患者需要配合医师嘱咐最大限度左右转动脖

颈;若是落枕严重,颈项上下运动也很困难的话,在后溪穴进行针刺灸烤,往往能取得显著疗效。

预防落枕从日常做起

杨伟称,其实预防落枕并不难,关键是坚持做好各项预防措施。

首先,要选择有益于健康的枕头,用枕不当是落枕发生的原因之一。还要注意避免不良的睡眠姿势,如俯卧把头颈弯向一侧,在极度疲劳时还没有卧正位置就熟睡过去,头颈部位置不正,过度屈曲或伸展等。

另外,还要避免受凉、吹风和淋雨,晚上睡觉时一定要盖好被子,尤其是两边肩部被子要塞紧,或是用毛衣围好两边,以免熟睡时受凉使风寒邪气侵袭颈肩部使气血瘀滞、脉络受损而发病。

平时要注意饮食平衡,荤素合理搭配,多摄入富含维生素、微量元素、钙的食品,如新鲜的蔬菜、水果、奶制品及豆制品等。

如果大家有时间,不妨适量运动,尤其是颈椎的活动操,如做“米”字操,这是一种操作简便的颈部保健操。

专家介绍



杨伟

中医康复科主任、中医内科学副主任医师
湖北中医学院毕业,从事中医工作28年,采用针灸、推拿、火罐、牵引、熏蒸等多种治疗方法,治疗颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出症、风湿、类风湿、中风偏瘫后遗症、青春痘等。



咸安区中医医院
咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>



热烈祝贺咸安区

42230035 站点喜中双色球一

等奖,奖金

5222965元。

福彩“双色球”第152期

04 06 14 16 18 29 05

全国一等奖28注,2774257元/注

福彩“22选5”第353期

03 08 11 13 22

湖北一等奖2注,23714元/注

福彩“3D”第353期

1 8 5

湖北中奖649注