

分清9种体质,养生对号入座



如何拥有香甜睡眠?

本报讯 记者刘念报道:“经常睡得晚、睡得短、睡得浅。”近日,家住咸安区银泉社区的王女士咨询,如何拥有香甜睡眠?

银泉社区卫生服务站有关医务人员介绍,身体需要睡眠来新陈代谢,生长发育、恢复体力,大脑需要在睡眠期间整理记忆、清理垃圾。

要想有香甜睡眠,平时规律作息。应该根据各自的生物钟,养成规律作息的健康生活习惯。

改变对压力的认知。可以试着调整对压力的感受和态度,想开了,压力的负性感知小了,睡眠质量就会改善。

不占用睡眠时间。把睡眠作为自己非常重要的事情,不要随意侵占睡眠的时间和机会。比如,营造温馨舒适的睡眠环境,让睡眠成为放松的享受时间,替代无意义的外界刺激,让自己享受安静下来的这一段时光。

锻炼身体。合理运动可以增加机体疲惫感,有助于延长深睡眠。运动通过复杂的体温调节机制,可以帮助入睡。运动的时间和强度因每个人的体质而异,建议有氧运动。

放松心情。学习一些放松的方法,如冥想、听音乐等,让焦虑的情绪得以平复。跟家人、朋友多交流。

科学诊治。必要时到医院寻求专业人员的帮助,进行科学诊治。

如何预防“富贵包”?

本报讯 记者焦姣报道:近日,家住咸安区岔路口附近的朱女士咨询,自己有很严重的富贵包,想知道孩子应如何预防?

浮山街道办事处卫生服务中心相关工作人员介绍,随着互联网的普及,人们频繁地通过手机、平板电脑等移动互联网设备获取信息、沟通交流,长时间的低头、含胸弓背等,容易导致椎体后凸、脂肪堆积,就形成了“富贵包”。

“富贵包”实际上是一种颈椎病。这个大包位于后背上部颈胸交界处,第七颈椎和第一胸椎间。“富贵包”不仅会影响体态美观,出现头前伸、含胸、驼背等问题,还会出现一系列不适症状如背部酸痛、肩部酸痛、后方颈部不适、头晕以及手臂放射性手麻等。

想要预防“富贵包”,应矫正不良坐姿,坐姿应保持自然端坐,调节桌、椅与电脑之间的高度,避免头颈部过度后仰或前屈,长时间低头工作、学习或游戏后应多活动颈部肌肉。

要坚持肩颈部肌肉锻炼。工作学习时,除了定时休息眼睛,也要活动下颈椎。活动时,双腿打开呈肩宽靠墙站立,延展脖子后侧,可以用食指辅助推下巴向后,使整个背部与头部紧贴墙,保持5至8分钟。

如何养护关节?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,如何养护关节?

市疾控中心有关医务人员介绍,关节的寿命是有限的,下蹲、爬山、爬楼、跪着擦地、水泥地上跳绳、长时间伏案行为伤关节。养护关节,做好四件事。

减肥。对比较胖的人来说,膝关节就是“千斤顶”,比如跳绳,本就冲击力较大,加上体重负担,膝关节更加难以承受。因此,减肥对养护关节很重要。

游泳。对普通人来说,对关节最有好处的运动是游泳。在水里人体是与地面平行的,各个关节基本不承重。像本身有糖尿病、高血压等慢性病的人多游泳,对全身都好。

适量补钙。牛奶及豆制品,钙含量丰富,利用率又高,应注意补充。绿叶菜,可增加钙质摄入,也有利于膝关节的保护。多做一些户外活动,增加阳光照射及补充维生素D,以促进钙吸收。

养成良好习惯。女生不要长时间穿高跟鞋,最好穿松软、鞋底有弹性的鞋,如坡跟的休闲鞋,这样可以减轻重力对关节的冲击,减轻关节的磨损。在上下班途中感到足部很疲累时可以换一双平底鞋。老年人不宜提搬重物、爬高,以免造成关节损伤。

F型

湿热体质:长痘

总体特征 形体中等或偏瘦,面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄,容易心烦急躁,舌质偏红,苔黄腻。

发病倾向 对夏末秋初湿热气候、湿重或气温偏高环境较难适应,易患痤疮、黄疸、热淋等病。

日常养生 饮食清淡,多吃甘寒、甘平的食物,如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。应戒除烟酒,不要熬夜、过于劳累。盛夏暑湿较重的季节,减少户外活动。适合做大幅度、大运动量的锻炼,如中长跑、游泳、爬山、各种球类运动、武术等。

G型

血瘀体质:长斑

总体特征 肤色晦黯,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇黯淡,易烦,健忘,舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗。

发病倾向 易患妇科良性肿瘤、痛经、血证等。

日常养生 可多食黑豆、海藻、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、金橘、橙、柚、桃、李子、山楂、醋、玫瑰花、绿茶,少食肥猪肉等。保持足够的睡眠,但不可过于安逸。可进行一些有助于促进气血运行的运动项目,如太极拳、太极剑、舞蹈、散步等。

H型

气郁体质:郁闷

总体特征 形体瘦者为多,性格内向不稳定、敏感多思,容易神情抑郁,舌淡红,苔薄白。

发病倾向 对精神刺激适应能力较差。不适应阴雨天气,易患脏躁(由于精神方面的原因,如激动、惊吓、委屈、悲伤等突然起病,出现各种躯体现象或精神障碍)、慢性咽炎、神志恍惚及精神不定为主要表现的情志病等。

日常养生 多吃小麦、蒿子秆、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等。睡前避免喝茶、咖啡等提神醒脑的饮品。尽量增加户外活动,可坚持较大的运动锻炼,如跑步、登山、游泳、武术等。要经常有意识地参加集体运动,多跟他人交往,多交朋友。

I型

特禀体质:过敏

总体特征 过敏体质者常见哮喘、荨麻疹、咽喉痒、鼻塞、打喷嚏等。患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

发病倾向 过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等;遗传性疾病有血友病、先天性(唐氏综合征)等;胎传性疾病有五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)等。

日常养生 饮食宜清淡、均衡,粗细粮搭配适当,荤素搭配合理。通常容易发生过敏反应的食物要尽量避免,如蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、酒、辣椒、浓茶、咖啡等。保持室内清洁,被褥、床单要经常晾晒。春季尽量减少室外活动时间,因花粉较多易引发过敏。(本报综合)

据《三国志》记载,名医华佗有一次给倪寻和李延看病,两个人都是头痛发热,可华佗给倪寻开的是导泻的中药,给李延开的却是发汗的中药。两人感到纳闷:一样的症状,怎么开的药不一样?华佗解释道,倪寻体质壮实,且湿热较盛,感冒是里实热盛型,所以用泻下的方法让病邪从体内排出;李延体质卫气不固,邪由外袭,所以用发汗的方法让病邪随汗而解。

人的体质不同,所用的药自然不同。体质是先天禀赋(父母遗传)和后天获得的形态结构、生理功能和心理状态各方面相对稳定的固有特质。不同的体质容易导致不同疾病的发生。

那么,体质分为几种?有什么发病倾向?日常应该如何调理?北京市鼓楼中医医院郑秉龙说,人的体质可分为9种,包括正常的平和体质,以及8种偏颇体质,每个人可单独存在一种或兼杂出现多种体质。

A型

平和体质:健康

总体特征 形体匀称健壮,面色红润,精力充沛,睡眠饮食良好,性格随和开朗,舌色淡红,苔薄白。

发病倾向 对外界环境适应力强,平素患病较少。

日常养生 应采取中庸之道,吃得不要过饱,也不能过饥,少吃冷的,也不能吃得过热。多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果,少食过于油腻及辛辣之物。平常适当进行体育锻炼。

B型

阳虚体质:怕冷

总体特征 阳气不足,平日怕冷,手脚发凉,肌肉松软,性格多沉静,内向,舌淡胖嫩。

发病倾向 耐夏不耐冬,易患痰饮(中医病证名,指体内水液代谢异常,停在某些部位的一类病证)、肿胀、泄泻等病。

日常养生 多吃甘温益气食物,如羊羊肉、葱、姜、蒜、花椒、鳝鱼、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物,如黄瓜、藕、梨、西瓜等。秋冬注意保暖,夏季避免直吹空调、电扇。可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操等。可适当洗桑拿、温泉浴。

健康话题



镇兰芳
中医博士,副主任医师
咸宁麻塘中医医院副院长

一、立春节气的由来

立春不仅是二十四节气中的第一个节气,而且还是一个重要的节日。在天文意义上它标志着春季的开始。在每年的公历2月4日前后太阳到达黄经315°为立春。《月令七十二候集解》曰:“立春,正月节。立,建始也。”

二、立春节气的气候特点

立春时节,万物复苏,天气乍暖还寒,气温忽高忽低,气压变化较大,但气候仍以风

晚睡早起 与日俱兴

——二十四节气养生之立春

寒为主,因为当阴气和阳气进行交流的时候,便会出现风,尤其初春,更是多风。此时在我国北方,冷空气还占据着主导地位,甚至有的年份还会有强冷空气向南侵袭,造成较大范围的雨雪、大风和降温天气。

我国古代将立春的十五天分为三候:“一候东风解冻,二候蛰虫始振,三候鱼陟负冰”,意思是说,东风送暖,大地开始解冻。立春五日后,蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒。立春五日后,河里的冰开始溶化,鱼开始到水面上游动,此时水面上还有没完全溶解的碎冰片,如同被鱼负着一般浮在水面。

三、立春节气如何养生?

1、起居养生

民间谚语说:“立春雨水到,早起晚睡觉”,这种养生方法有一定的科学依据。早在《黄帝内经》中就载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”也就是说,立春以后的睡眠,应遵循“晚睡早起,与日俱兴”的原则。但晚睡也要有个度,一般不能超过23点,起床时间可比冬季稍晚些。

我国民间有“春捂”之说,谚语说:“春捂秋冻,百病难碰。”“春捂”要恰到好处。一般日平均气温未达到10℃时就需要“捂”,捂的重点部位应是背、腹、足底。尤其是在北方地区,不宜马上脱去棉衣。换装时应遵循“下厚上薄”的原则,先把上衣减掉一些,裤子可晚一些减,下身宁热勿冷。这样有助养阳气。特别是患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人,初春时要尽量使身体“不冻不寒”,避免受凉加重疾病。

2、饮食养生

(1)多食辛甘发散食物
立春饮食调养要注意阳气生发的特性。《素问·藏气法时论》曰:“肝主春,肝苦急,急食甘以缓之,肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此立春应少吃酸性食物,宜多吃辛甘发散之品,如香菜、韭菜、洋葱、芥菜、萝卜、豆豉、茴香、茴香、菠菜、黄芽菜、蕹菜、大枣、百合、荸荠、桂圆、银耳等。其中,最值得一提的是萝卜,中医认为,萝卜生食辛甘而性凉,熟食味甘性平,有顺气、宽

中、生津、解毒、消积滞、宽胸膈、化痰热、散瘀血之功效。常食萝卜不但可解春困,而且可理气、祛痰、通气、止咳、解酒等。

(2)宜常吃芽菜

芽菜在古代被称为“种生”,最常见的芽菜有豆芽、香椿芽、姜芽等。立春吃芽菜有助于人体阳气的升发。《黄帝内经》曰:“春三月,此为发陈。”发,是发散的意思;陈,即陈旧。《黄帝内经》把万物发芽的姿态不叫发陈而叫发陈,是因为这些植物的嫩芽具有将植物陈积物质发散的功。因此,如果人体的阳气发散不出来,可借助这些嫩芽的力量来帮助发散。

3、运动养生

立春时天气虽已转暖,但仍很寒冷。此时运动应选择踏青、散步、慢跑、打太极等强度不太大的方式,以微有汗出为度,避免运动后气喘吁吁、大汗淋漓,否则易损耗阳气,对养生不利。踏青是立春时较为适宜的运动。因为此时多去户外游玩,能与大自然生发的春气相呼应,不仅锻炼了身体,而且放松了心情,有利于调养肝脏。



嘉鱼烟草专卖局

加强节前廉洁教育

本报讯 通讯员胡琴报道:2月3日,嘉鱼县烟草专卖局组织开展党风廉政专题教育活动,进一步严明春节纪律,营造风清气正的节日氛围。

会议组织学习了中央及省、市有关文件精神,集中观看了反腐电视专题片,该局主要负责人还对全体干部职工进行集体廉政谈话。

会议要求,一是要提高政治站位,拧紧思想认识“总开关”。要按照十九届中央纪委五次全会精神新要求,时刻保持高度警惕,时刻自重自省自警自励,慎独慎微慎始慎终,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。二是落实主体责任,做好正风肃纪“带头人”。领导班子成员和各部门负责人要以身作则,率先垂范,带头执行廉洁自律各项规定,确保节日期间不发生违法违纪违规行为。三是筑牢防线,做好廉洁自律“践行者”。全体干部职工要按照上级有关精神和疫情防控要求,增强纪律观念和规矩意识,不折不扣地落实中央“八项规定”精神,坚决抵制歪风邪气的侵蚀,自觉守住“底线”,不触“红线”,筑牢“防线”。

