

春节期间,这些谣言又忽悠你多喝了几杯?

生活顾问

如何预防下肢静脉曲张?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,因为工作原因,需要长时间站立,如何预防下肢静脉曲张?

市中心医院有关医务人员介绍,下肢静脉曲张是一种常见疾病,尤其多见于从事持久体力劳动或站立工作的人员。

主要表现为下肢大隐静脉扩张,伸长,迂曲,产生患肢酸胀,乏力,沉重等症状,严重者常伴有小腿溃疡或浅静脉炎等并发症。临床上把只有下肢浅静脉曲张而没有下肢深静脉曲张的病变称做原发性下肢静脉曲张,也叫做单纯性下肢静脉曲张。

避免久站久坐,长时间重体力劳动者或久站人员,可穿着弹力袜预防静脉曲张。

痛风如何护理?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区万年路社区的张女士咨询,痛风如何护理?

市中心医院有关医务人员介绍,痛风是一种由于嘌呤生物合成代谢增加,尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。

急性期应卧床,患者要抬高患肢,保持良肢位,避免肢体负重,局部制动,直至关节症状缓解后开始恢复活动。慢性期,要控制诱发因素,加强功能锻炼,避免过度疲劳。

平时一定要保证充足的睡眠,合理的安排作息计划。按时服药,严格控制饮食,保护关节,穿鞋不要太紧,避免摩擦,适当的有氧运动如散步、慢跑、打太极拳等。避免情绪紧张、寒冷、饥饿、感染、创伤等因素,以免疾病复发。定期复查尿酸、血象、肾功能。

如何预防泌尿系结石?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的王女士咨询,如何预防泌尿系结石?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,多喝水,应避免过多饮用咖啡、红茶、葡萄汁、苹果汁和可乐。限制饮食中草酸的摄入,草酸钙结石患者更要注意忌食菠菜;限制钠盐的摄入,高钠饮食会增加尿钙的排泄。

限制蛋白质的过量摄入,每天的动物蛋白摄入量应限制在150克以内,复发性结石患者每天的蛋白质摄入量不应该超过80克。

限制高嘌呤饮食,如动物的内脏、家禽皮、凤尾鱼等。

适当运动、减轻体重。有研究表明,超重是泌尿系结石形成的至关重要的因素之一。

如何让宝宝科学吃糖?

本报讯 记者刘念报道:“宝宝很喜欢吃糖,让我很是担心牙齿健康。”近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,如何让宝宝科学吃糖?

湖北科技学院口腔医院有关负责人介绍,选择合适的吃糖时间。不要根据宝宝的口味随意加糖到食物里面,容易养成偏爱甜食的习惯。平时控制宝宝零食的摄入量,含糖的点心、巧克力、果冻尽量少吃,让宝宝饮食结构保持低糖化。饱餐后、吃饭前2小时内、睡觉前,不应给宝宝吃糖或吃甜食。

聪明应对宝宝要糖。和宝宝拉拉勾,约定每周吃糖的数量。别把糖作为特殊优待。宝宝生病时,不要为了改善口味,让宝宝吃一些甜食,这样做很不利于康复。

今年春节,相信很多人在走亲访友时,都免不了要喝几杯。有时候,酒逢知己千杯少,情到深处一口闷,一不小心就喝多了。

众所周知,酒喝多了伤身,为了减轻身体负担,不少人会寻找快速解酒方法。因此过春节期间,微信朋友圈中盛传一则解酒妙方:前一天喝多,第二天醒来难受、头晕乏力,再喝一小杯“透”一下就不那么难受了。

除此之外,春节期间网上还有很多关于酒的传言:酒量是可以练出来的、红酒能抗癌、喝酒能驱寒……这些说法究竟是真是假?

宿醉后次日再来一杯可醒酒?

真相:醉酒症状将持续加重

“宿醉后第二天要再喝点酒,就不那么难受了。”和小伙伴把酒言欢一夜后,你是否听过这样的醒酒“妙招儿”?

专家介绍,解酒的关键是代谢酒精,缓解酒精对人体造成的一些负面影响,如头晕眼花、头痛等。前一天饮酒后,次日醒来仍感觉头晕不舒服,这意味着酒精未被完全代谢出去,酒精对人体产生的副作用还没有被完全清除。此时,若再饮酒,增加酒精的摄入,只会适得其反。因此,这种做法完全不可行,这种增加酒精摄入的行为,会加重醉酒症状并延长醉酒时间。

酒量是可以练出来的?

真相:代谢酒精能力系天生,后天努力无用

不少人相信,越喝越能喝,酒量是可以练出来的。

“代谢酒精的能力,是从‘娘胎’里带出来的,再怎么练也练不出来。”专家解释道,酒的主要成分是酒精,酒精进入体内后,主要由肝脏中的乙醇脱氢酶将其变成乙醛,再被乙醛脱氢酶催化生成乙酸,最后生成二氧化碳和水。这两种酶的活性主要由遗传因素决定。如果乙醇脱氢酶的活性很高,进入体内的酒精就会很快被分解生成大量的乙醛,但若乙醛脱氢酶活性较低的话,则会使大量的乙醛在体内堆积,进而使人面红耳赤、心率加快、体温升高,这种人通常酒量小。相反,若体内

乙醛脱氢酶活性较高,使生成的乙醛很快被分解为二氧化碳和水,这种人就很可能喝。

“如果是正常的不缺乏酒精代谢酶的人,因为长期不喝酒,酶的分泌相对较少,通过多喝水,可以刺激酶的分泌,是能提高酒量的。但若是天生缺乏酒精代谢酶的人,喝再多,酒量也无法提升。”专家说。

喝红酒能抗癌?

真相:饮酒或引发7种癌症

红酒,似乎有别于其他酒类,被一些人贴上了高端、养生、抗癌的标签,国内外不少媒体也对红酒的抗癌功效做过相关报道。那么,红酒究竟能不能抗癌?

专家介绍,红酒中含有白藜芦醇,实验中科学家发现,白藜芦醇可以改善小鼠的脂肪代谢情况,甚至能延长小鼠的寿命。但进一步研究发现,白藜芦醇虽然可以调节血脂进而减少心血管疾病的发生率,但其抗癌的效果却甚微。

而红酒中的主要成分——酒精,是世界卫生组织(WHO)公布的一级致癌物。大量研究发现,即使少量喝酒也会增加罹患口腔癌、食道癌、乳腺癌等癌症的风险。如果饮酒过多的话,患这些疾病的风险还会大大增加。比如,如果每天喝50毫升酒,患口腔癌和咽喉癌的风险将增加2.1倍,患食道癌、喉癌和原发性高血压的风险也会比原先增加一倍左右,患乳腺癌的风险将增加55%。最新研究也发现,有确切证据证实饮酒可以致癌,并且至少与咽部、喉部、食管、肝脏、结肠、直肠癌

乳腺这7个部位的癌症相关。

专家坦言:“酒精对健康百害无一利,而且没有安全范围,只要喝酒,就对健康有害,就会增加患各种癌症的风险。从健康角度来说,能少喝就尽量少喝,最好不喝,实在想喝也要控制量。”

喝酒能驱寒?

真相:不仅不能暖身还易感冒

在各类影视剧中,经常有“喝酒暖身”的情节,这在一定程度上加深了人们对于这个说法的印象。

对此,专家表示,酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉,因为喝酒后,酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管扩张变粗,血液循环加快,血液集中在皮肤的毛细血管里,使人感觉皮肤很温暖,甚至脸会发烫,造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。

“本质上,喝酒后人体的热量消耗也会相应增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了体内更多的热量。”专家说,散热速度加快,导致消耗的热量比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身,起不到御寒的效果,还容易使人感冒。

延伸阅读

解酒的关键是多喝水

哪类人绝对不能饮酒?

“对于任何人来说,都尽量不要喝酒,不存在哪些人可以喝、哪些人不能喝。当然,有些人是无论如何都不要喝的,比如孕妇、哺乳期妇女、儿童。”专家说。

专家介绍,如果实在想饮酒,那么男性酒精摄入量不超过28毫升/天,女性不要超过14毫升/天,相当于女性每天最多可以喝啤酒360毫升或葡萄酒150毫升或低度白酒75毫升,男性每天最多可以喝啤酒720毫升或葡萄酒300毫升或低度白酒150毫升。

面对工作应酬不得不喝酒,我们该怎么办?

专家建议,首先要少饮酒、控制量,不要多喝。其次要多喝水,因为酒精代谢需要通过尿液排出,解酒的关键就是多喝水,只要喝水足够多、多排尿,酒精就可被排出体外。

(本报综合)

害怕过年的人,到底在怕什么

每年春节前后都是心理问题的高发时段,不少人为即将返乡过年而感到忐忑不安。

其实,人们恐慌的并非是春节本身,而是在春节假期里要发生的事情,更具体一点说,在这一系列恐慌背后都蕴含着同一个心理因素——评价恐惧。

对中国人来说,春节是个阖家团圆的日子,也是一年中难得的放松时刻。可一临近春节,不少人就变得郁郁寡欢、焦虑不已,网友将这种情况称为“春节心理恐慌症”。

好好回家过个年,为何会有要奔赴刑场的感觉呢?这背后究竟是一种什么样的心理机制在起作用?

藏在春节返乡背后的评价恐惧

照理说,春节假期可以暂时卸下重担、与亲朋好友相聚,怎么都应该让人感到愉悦。但匪夷所思的是,每年春节前后都是心理问题的高发时段,不少人为返乡过年而感到忐忑不安。

“对象找了没”“一个月工资多少”“什么时候要孩子”……不用等七大姑八大姨开口,这些话光是想想就让人烦躁不已。除此之外,还有浮夸虚荣的酒席攀比、鸡飞狗跳的原生家庭、没完没了的礼数应酬……平日里其中一条都足够惹人烦,但在春节期间它们却扎堆出现,想想也的确够得上“恐慌”二字。

其实,人们恐慌的并非春节本身,而是在春节假期发生的事情,更具体一点说,在这一系列恐慌背后都蕴含着同一个心理因素——评价恐惧,而这恰恰是社交焦虑的核心特征。

所谓的评价恐惧,是指在有他人存在的情

境中,个体由于被他人审视和评价而激起的恐惧反应。同时,这种恐惧反应还可能引起一些生理反应,比如手心冒汗、呼吸困难、心跳加速、植物性神经系统紊乱等。

而评价恐惧又可分为负面评价恐惧与正面评价恐惧,前者是指对他人负面或消极评价的担忧与恐惧,后者是指对他人正面或积极评价的担忧与恐惧。

可能有人很惊讶,为什么有人会害怕正面评价呢?事实上,害怕正面评价的人,往往是担心最初的正面评价将会带来后期的负面评价。换句话说,他们害怕捧得越高就摔得越惨。

具体到春节情境,对于那些评价恐惧比较

强的人来说,如果亲朋好友对他们今年的生活给予了消极评价,这毫无疑问会打击他的自尊。但同时,如果亲朋好友夸他们今年做得不错,那也会让他们产生一种明年要上好加好的压力,否则就可能失去这种正面评价。

学会调整内在评判标准

评价恐惧从何而来呢?或许可以从原生家庭角度来一探究竟。

虽然如今很多家庭的亲子关系已渐趋民主,但仍有不少父母对孩子采用近乎“专制型”的教养方式。在这种家庭中,由于赏罚制度的过分使用,孩子早年往往会为了获得父母的赞许和支持,而牺牲自己的自主性和独立性。这



镇兰芳
中医博士,副主任医师
咸宁麻塘中医医院副院长

所谓“药食同源”是指食物即药物。随着我国经济高质量发展,人民生活质量日益提高。在追求饮食结构优化的过程中,药食同源理论越来越受到关注,很多人都开始食用此类食品。那么药食同源的中药有哪些呢?中华人民共和国国家卫生健康委员会于2002年首次公布了药食同源中药材名单,后分别于2014年、2018年进行了两次增补,最终确定了110种。

从今日开始,我们在《中医健康养生大讲堂》栏目为大家逐步介绍药食同源中药的功及效及应用。第一期为大家带来的是发散风寒药:紫苏、香薷、白芷、姜(生姜)。

紫苏为唇形科植物紫苏 *Perilla frutescens* (L.) Britt. 的干燥叶(或带嫩枝)。其叶称紫苏叶,其茎称紫苏梗,夏季枝叶茂盛时采收,除去杂质,晒干。

紫苏可用于风寒感冒,咳嗽痰多。本品能发汗解表,宣肺止咳,常与羌活、防风等同用,若兼气喘咳嗽,则与胡桐、杏仁等同用。也可用于脾胃气滞,胸膈吐逆。本品为醒脾宽中,行气止咳

发散风寒药: 辛能发散 温可祛寒

——药食同源中药系列之一——

良药,兼有理气安胎功效,如果外感风寒,内伤湿滞,胸膈吐逆,常与藿香、陈皮、半夏配伍;若胎气上逆,胸膈吐逆,胎动不安者,常与砂仁、陈皮等理气安胎药同用。此外,紫苏还可用于鱼蟹中毒、腹痛吐泻。

新鲜的紫苏叶吃法有很多,可以凉拌、油炸,也可以用做吃鱼的辅料,如紫苏叶包生鱼片,或和虾、蟹混食,有解鱼毒暖胃功效,也可火锅涮食。

【炮制】除去杂质和陈根,或喷淋清水,切碎,干燥。

【功效】解表散寒,行气和胃。

【用法与用量】煎服,3~10克,不宜久煎。

二、香薷

本品为唇形科植物石香薷 *Moslachinen-sis Maxim.* 或江香薷 *Moslachinen-sis Jiangxiangru* 的干燥地上部分。前者习称“青香薷”,后者习称“江香薷”。夏季茎叶茂盛、花盛时择晴天采收,除去杂质,阴干。

香薷应用于暑湿感冒。本品辛温发散,入肺经能发汗解表而散寒,其气味芳香,入脾胃又化

湿祛暑而和中,故香薷善治夏季乘凉饮冷、外感风寒、内伤暑湿、恶寒发热、头痛无汗、呕吐泄泻的暑湿感冒,常于厚朴、扁豆同用。2.用于水肿脚气。本品辛散温通,善于发越阳气,入肺启上源,以利水消肿。用于小便不利和脚气水肿。

【炮制】除去残根和杂质,切段。

【功效】发汗解表,化湿和中。利水消肿。

【用法与用量】煎服,3~10克。利水消肿时浓煎。

【使用注意】本品辛温发汗之力较强,表虚有汗及阳暑证忌用。

三、白芷

本品为伞形科植物白芷或杭白芷的干燥根。夏、秋间叶黄时采收,除去须根和泥沙,晒干或低温干燥。

白芷应用于外感风寒,头痛,鼻塞;用于头痛、眉棱骨痛,牙痛,鼻渊,风寒湿痹,腰背疼痛。本品辛散而燥,尤其善散阳明经风湿之邪而止头痛疼痛,且芳香上达,善通鼻窍;用于白带过多。本品善除阳明经湿邪而燥湿止带;用于

疮痈肿毒。本品能消肿排脓止痛,治疗痈疽、乳痈肿毒。

【炮制】除去杂质,大小分开,略浸,润透,切片,干燥。

【功效】解表散寒,祛风止痛,宣通鼻窍,燥湿止带,消肿排脓。

【用法与用量】煎服,3~10g。外用适量。

【使用注意】阴虚血热者忌服。

四、生姜

本品为姜科植物姜 *Zingiber officinale* Rose. 的新鲜根茎。秋、冬二季采收,除去须根和泥沙。

生姜应用广泛。1.用于风寒感冒。本品能发汗解表祛风散寒,但作用较弱,故适用于风寒感冒轻证。2.胃寒呕吐,本品温胃散寒,和中降逆,止呕功良,故有“呕家圣药”之称。3.用于寒痰咳嗽,本品辛温发散,温肺散寒,化痰止咳,故可用于风寒客肺,痰多咳嗽。此外,生姜能解半夏、天南星及鱼蟹中毒。

【炮制】生姜除去杂质,洗净,用时切厚片。

【功效】解表散寒,温中止呕,化痰止咳,解鱼蟹毒。

【用法与用量】煎服,3~10g,或捣汁服。

【使用注意】本品伤阴助火,故阴虚内热者忌服。

五、芫荽

又名胡荽、香薷、香薷。为伞形科植物藜藿的全草,伞形花序,无茎,一、二年生草本植物,是人们熟悉的提味蔬菜,状似芹,叶小且嫩,茎纤细,味有香,是汤、饮中的佐料,多用于做凉拌菜佐料,或浸汤、面类菜中提味用。

芫荽性温,因热毒毒感而非风寒外感所致的疹出不透者忌食;小儿麻疹已经透发后即不能食用;患有癌症、慢性皮肤病和眼病、气虚体弱和患有胃及十二指肠溃疡之人不宜多食。

【炮制】鲜用或洗净,晒干,切碎用。

【功效】发表透疹,健胃开脾。

【应用】麻疹不透,感冒无汗。

【用法与用量】内服:10~15g。外用:适量。

本品可入汁液、泡液、汤剂、糖浆剂、散剂、敷剂、漱口剂、滴剂等。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院 主讲