

备好养生经 健康过大年

乙巳新春佳节将至,欢聚莫忘养生经。日前,国家中医药管理局举行新闻发布会,介绍春节期间中医药健康养生知识。

美食佳肴需有度

腊月里的民俗有道是:二十五,磨豆腐;二十六,炖羊肉;二十七,宰公鸡;二十八,把面发;二十九,蒸馒头;三十晚上闹一宿,大年初一扭一扭。

中国传统节日与美食关联紧密,其中春节期间的饮食最为丰富。然而觥筹交错间,美食纷呈下,也潜藏着不少健康隐患。既吃好吃好,又舒适健康,这需要掌握一些饮食宜忌知识。对此,中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议:

餐桌上——

合理膳食,保证每餐都吃到新鲜蔬菜和水果,增加膳食纤维摄入。芹菜、白菜、菠菜等都能很好地促进胃肠道蠕动。多用蒸、煮、炖等烹调方式,避免油炸、煎炒,减少油盐摄入。“饭吃七八成饱”,避免让肠胃“超载运行”。

常吃解油腻、促消化的“消食菜”。例如,生萝卜能消食下气,擦丝后以糖醋凉拌,入口酸甜爽脆。山楂麦芽汤煲也有助于消化——陈皮10克,与炒山楂、炒麦芽、山药(各15克)一起浸泡半小时,之后炖煮100克猪瘦肉或乌鸡肉。

减少饮酒。饮酒加上饱餐容易诱发很多胃肠道疾病。不妨以茶代酒,或者选择低度果酒,尽量避免饮用高度烈酒。饮酒要慢慢喝,边吃边喝。酒后喝蜂蜜水、茶水,有助于解酒、缓解宿醉。另外,服用头孢类抗生素期间,严禁饮酒。

用餐后——

户外走一走。尤其是本身脾虚、消化功能弱的人,应轻揉腹部,活动关节,适当拉伸筋骨,不仅能促进胃肠蠕动、消化食物,还能流畅气血、疏通经络。

适时眯一觉。春节期间采购年货、做年夜饭、守岁熬夜、走亲访友、家庭聚餐对人的体力和精神消耗较大,容易疲劳。因此,午后休息是养生法宝,在缓解疲劳的同时也有利于胃肠

消化。

作息上——

规律进餐时间。胃肠道的消化功能有自身生理节律,一旦扰乱便会使消化道功能紊乱,出现消化不良、胃痛、胃胀、嗝气、烧心等症状。因此,节日期间应尽量避免因熬夜守岁、早晨赖床、走亲访友打乱进餐时间。

唐旭东表示,春节假期是肠胃疾病的高发期,常见急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎等。其中急性胰腺炎发病急、进展快、并发症多,处理不当会危及生命。

从多家医院的综合报道来看,春节期间接诊胰腺炎的患者数是平常的3倍,诱因主要是大量饮酒、摄入高脂肪和高蛋白食物。同时,拥有胰腺炎、胆囊炎、胆结石、高血脂症病史者为该病易感人群。

因此,春节期间要避免伤食,一旦出现突发、持续性的上腹部疼痛,伴有恶心、呕吐、发热等症状,须尽快就医。需注意老年人身体反应比较迟钝,即便腹痛等症状不剧烈,也要引起高度重视,避免延误病情。

作息易变稳睡眠

春节期间,熬夜守岁、探亲访友、舟车劳顿,免不了作息改变。中医认为,熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精、气血失调,甚至影响脾胃运化,使得整个人白天没有精神。

对此,北京中医药大学教授贺娟表示,守岁的目的是辞旧迎新,其具体时刻是除夕的子时(23时至1时),不建议通宵不眠,否则对体弱者或者素有睡眠问题人群身体影响较大,甚至在节后一段时间持续影响睡眠。

她建议,素来睡眠不好的人首先“先睡心、后睡眠”。“睡心”的意思是先让心清静下来,暂时忘却脑海里的事务、烦忧。否则如果脑海里翻江倒海、波涛汹涌,即便闭着眼睛躺着也无法入睡。

其次,晚餐尽量少吃。《黄帝内经》中讲到“胃不和则卧不安”,因此春节期间如果大鱼大肉,摄入过多高能量食物,也会导致心热难眠。

第三,减少无效卧床时间。睡眠越差的人,越容易对睡眠产生焦虑。



新华社发 德德德 作

在没有睡意时卧床,这其实是一个错误习惯。因为人的睡意需要积累到一定程度才能形成睡眠,无效卧床会稀释睡意,越躺越精神,甚至通宵难寐,需要避免。

不得不熬夜时,广东省中医院副院长杨志敏推荐了两款代茶饮辅助调理。菊花枸杞茶清肝明目,能够缓解熬夜后的眼睛干涩、疲劳,在保温杯内泡水,可以多次续水饮用;开水冲泡茉莉花薄荷茶,能够改善熬夜后疲惫易怒的状态,理气安神、开郁和中,去肝热、提神醒脑。

加强免疫防感冒

冬春季节气温寒凉,昼夜温差较大,跨区域移动人群多,因此流感多发。

“中医药膳和穴位按摩能够提高人体免疫力,从而预防感冒。”杨志敏介绍,如果已经感冒,可以配合中成药和外治法,根据偏寒、偏热或偏燥的中医临床表现,采用因时、因地、因人的“三因制宜”策略,在初期症状较轻时干预病程,减轻症状。

在药膳预防感冒方面,体质偏虚寒、易受凉感冒的人群,适合饮用生姜

红枣黄豆汤。用生姜3—5片,去核红枣5个,黄豆一把(约30—50克),洗净煮制40分钟左右,便能祛寒散邪、补益气血、调理脾胃。如有咽痛,关火前放入新鲜薄荷叶5克。

出现打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人,可以喝柠檬薄荷蜂蜜饮。做法是用盐洗净柠檬表皮,吸干水分后去头尾,保留果皮,刀切薄片,去核,放入杯中并用筷子将果肉捣烂,冲入半杯开水。水温降低后加入新鲜薄荷、半杯开水。温度可以入口时,再加1—2勺蜂蜜。此饮喝来味道酸甜,令人微微汗出、喉咙生津,能够起到发散风热、提高抵抗力、利咽作用。

按摩穴位方面,喉咙不适时,反复挤压、放松双手大拇指桡侧指甲旁的少商穴、食指桡侧末端的商阳穴、小指尺侧末端的少泽穴,使之有酸胀感。这三个穴位分别属手太阳肺经、阳明大肠经、太阳小肠经,按摩能够清肺热和大肠热,缓解咽部不适。

鼻塞不通时,用手指揉按鼻翼外缘的迎香穴,以及拇指与食指并拢时手背最凸起处的合谷穴,使之有酸胀感,也能起到疏风解表、通利鼻窍、缓解咽痛的作用。

据《人民日报》(海外版)

聊城爱尔眼科医院近视矫正技术升级

1月24日,聊城爱尔眼科医院成功举办全飞秒精准4.0-VISULYZE发布会。这一盛会不仅标志着近视患者迎来更个性化的矫正方案,也展示了眼科医疗技术的创新成果。此次发布会的顺利举行,得益于聊城爱尔眼科医院与卡尔蔡司(上海)管理有限公司的紧密合作,双方携手推动眼科医疗技术再上新台阶。

发布会上,聊城爱尔眼科医院CEO朱平阳指出,该院始终致力于引进与国际同步的眼科技术。全飞秒精准4.0-VISULYZE技术的引入,是该院在近视矫正领域的重大突破。该院希望借助这项技术,为聊城及周边地区的近视患者打造个性化视力矫正方案,提供更优质的医疗服务,帮助患者重见清晰世界。

发布会上,聊城爱尔眼科医院副院长刘春雷详细介绍了该技术的原理、优势和适用人群。全飞秒精准4.0-VISULYZE技术适用于18至45岁、近视度数1000度以内、散光度数600度以内的人群。无论是学生、上班族,还是对视力要求较高的运动员、军人等,都能通过这项技术告别近视带来的困扰。刘春雷还通过展示技术原理和数据,让参会者直观感受到这一技术的优势,加深了大家对眼科医疗技术创新的认识,也使该院“共享全球眼科智慧”的理念更加深入人心。

随着医疗技术不断发展,聊城爱尔眼科医院屈光科秉持“紧跟眼科前沿 不断创新”的理念,持续提升医疗技术和医疗服务水平。全飞秒精准4.0-VISULYZE新

技术的引进,显著提升了全飞秒手术的精准性和安全性,为近视患者带来更好的视觉体验。

作为新一代微创全飞秒精准手术方案,4.0-VISULYZE技术优势明显。它借助可视化手段,实现全环境、全流程、全变量控制,并通过个性化定制用户Nomogram,全面掌控分析手术情况。Nomogram科学分析软件借助大数据算法,收集并分析患者眼部数据,进一步减少验光设备、验光师习惯、手术设备及医生手术习惯等差异,帮助医生优化手术方案,矫正精度可达小数点后三位。同时,该技术和传统激光、半飞秒激光技术相比,切割面积减少约45%,能更好地保护角膜周边神经,降低干眼、夜间眩光等

术后并发症风险,提升患者术后视觉质量,手术痛感也更小。

发布会现场,卡尔蔡司(上海)管理有限公司代表向聊城爱尔眼科医院授予“蔡司微创全飞秒精准4.0-VISULYZE临床合作单位”认证牌匾。这不仅是对医院技术实力的认可,也为双方未来的合作奠定了良好基础。

此次发布会彰显了聊城爱尔眼科医院在眼科医疗领域的技术实力和专业水平。未来,该院将继续秉承“让所有人都享有眼健康权利”的使命,不断引进先进技术和设备,为聊城及周边地区眼病患者提供更优质、专业的医疗服务,助力眼科医疗事业发展。

(张承斌 刘鑫娅)