

中医养生正流行 有些误区要避免

“ 中药是中国的传统医药,每个人在生活中或多或少都有接触。当下,在互联网的助力下,人们对于中医诊疗以及中医养生的关注度空前高涨。中医专家石硕提醒,无论是中医诊疗还是中医养生都是非常科学严谨的,有些“时髦”不能赶,有些误区要避免。

中药茶饮并非人人适合

中药茶饮是当下非常受欢迎的商品。对于那些平常就喜欢喝茶的人来说,饮茶的同时还能养生,何乐不为?但专家提醒,中药茶饮不同于中药,不宜盲目跟风。

专家介绍,中药茶饮是中医“药食同源”理念与当下流行饮食文化的融合产物,但并不能跟传统中药的疗效相提并论。中医讲究辨证施治,药物的使用需根据个体差异来确定,市面上流行的中药茶饮,比如添加了枸杞、山楂、陈皮等成分的产品,并不适合所有人,特别是一些有过敏体质和胃酸过多的人群。此外,传统中药的炮制和煎煮都有严格规范和要求,简单快速制作的中药茶饮很难达到这一要求,市民在选购时应当保持理性,不应期待其具有与中药相同的治疗效果。

煎熬中药后药渣不要喝

当下,一些所谓的“养生”

短视频中提到,煎熬中药后产生的药渣要喝掉,因为都是“精华”。专家介绍,这种说法没有科学依据。

专家介绍,中药有沉淀物是正常的现象。中药饮片的类别千差万别,有植物、动物甚至还有贝壳类,因此在煎煮过程中产生沉淀物是很自然的。对于药渣,其实在《伤寒论》中有着详细的记载,其中所说的“去滓”就是把中药的沉淀物去掉。煎熬中药时难免有饮片的稀碎物质混入药汁中,建议在服用中药前,先用布或细孔滤网过滤一下,可以避免药渣混入药汁里。此外,久置的中药会出现分层现象。在喝之前,加热的时候最好能搅拌一下,如果快喝完的时候碗底仍有沉淀物,那就留下最后一口别喝了。

用药剂量及时间应遵医嘱

一些人将中药当做保健品长期服用,美其名曰“有病治病,无病防身”,其实这种做法是不对的。“是药三分毒”这句话是有

科学依据的。中药与西药一样具有双重性,既能治病也能致病。例如,人参、西洋参过量服用,会出现心悸、头痛、眩晕等不良反应,而大剂量马钱子能使人肌肉关节僵直。中医历来讲究“中病即止”,切勿轻信偏方,盲目随从。

专家提醒,煎熬中药并非时间越长,药汁越浓越好。煎熬中药是将中草药中的有效成分不断释放、溶解的过程,当药液中的有效成分浓度平衡后,这一过程就停止了。继续煎熬,也不会产生更多的有效成分,反而会使药液中的有效成分不断蒸发,甚至会使有效成分在持续高温中遭到破坏,药效降低。

此外,药物剂量是根据患者的年龄、体重、病情来定的,不能随意增减,以免带来不良后果。大剂量服用中药,不仅可能打破身体的吸收平衡,还可能造成慢性中毒等状况,谨遵医嘱,不急于求成才是正确的服药态度。一剂中药按作用可分为君、臣、佐、使,有主次之别,如果方中缺药,不可随便用其他药物代替。

(胡智伟)

天凉了,快给泡脚盆里加点料

立秋后,天气由热转寒、阳消阴长,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”

中医科的医生就为你的泡脚盆里添上五味“料”,打造秋季限定款泡脚养生汤。

桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

花椒

除了烹饪,花椒还有着丰富的药用价值。花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,本身就具有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内病外治的作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症,花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用,用花椒水泡脚再结合按摩,可以使全身经络疏通、血脉流畅,能调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠。对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。花椒的温散之性,能够激发人体阳气。

经常用花椒水泡泡脚,对感冒有一定的预防作用。另外,花椒气味芳香,用其泡脚对脚部疾病,比如脚气、脚臭、脚汗等等,有一定的治疗和预防作用。

生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且毒副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。

对于出现痛经、宫寒以及体寒人群来说,适当用生姜水泡脚,能够有效改善一系列不适症状。对于基础代谢率低的人群来说,生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用,还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体、疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化痰,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤

干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

【延伸阅读】

泡脚养生可追溯到千年前。在我国,泡脚有着悠久的历史。早在晋代,《肘后备急方》中便记载了有关泡脚的内容,至今已有千余年历史。苏东坡亦有言:“热浴足法,比之服药,其效百倍!”陆游在诗中提到了自己82岁还坚持睡前用热水泡脚的生活习惯:“老人不复事农桑,点数鸡啄亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤。”

可见泡脚自古以来都深受大家的喜爱,且具有良好的养生效果。从中医的角度来说,泡脚属于足浴的一种,是常用的中医外治法之一,能够畅通体内气血。

现代医学认为,脚部血液回到心脏不仅过程长,而且曲折,所以脚部肌肉有人体“第二心脏”的美誉,其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。泡脚和足部按摩通过反射区促使大脑传导信号,改善人体内分泌和血液循环,调节生理环境。

足底反射学说认为脚与耳朵一样,是人体的一个缩影。人体病变可以在足底穴位出现反应,好比一个提前预警,能在一定程度上预示人体健康状态。所以坚持泡脚,能加速血液微循环,促进气血运行,舒筋通络,和气活血,从而达到祛病驱邪、益气化瘀、滋补元气的目的。(孟一)

秋冬呼吸道传染病高发 “一老一小”如何科学防护

每年10月到第二年3月是流感等呼吸道传染病的高发季节,而此时老人和儿童又是呼吸道传染病防控的重点人群。“一老一小”该如何科学应对,我们来听听专家怎么说?

家住江西省德兴市区的小朋友詹景行,近期由于咳嗽流涕,影响正常上课,在母亲的陪伴下来到医院就诊。

患者家属齐雪平:这两天气温降温,昨天带孩子去商场逛了一下,回来就没什么精神,半夜开始发高烧,喉咙也很不舒服,我们就赶忙带来医院了。

经过医院医生诊断,小朋友感染了流感。

德兴市人民医院儿童保健科主任冯沾华:流感一般来讲就是急性疾病,高烧、咽痛、头疼、肌肉酸痛、全身乏力,都有一些可疑的接触史,这是它的基本表现。

流行性感,简称“流感”,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,感染后潜伏期一般为1至4天,平均为2天。专家表示,目前我国整体流感活动仍处于中低水平,但9月以来,我国部分省份流感活动已经呈现上升趋势。

江西省德兴市人民医院儿童保健科主任冯沾华:通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和发生重症的风险。

重点人群加强日常防护 切断病毒传播途径

老人和孩子作为呼吸道感染疾病防护的重点人群,如果感染了呼吸道病毒,危害更大,专家提醒秋冬季要做好日常防护,切断病毒传播途径从自己做起。

呼吸道感染性疾病病原体的传播方式,主要有两种:

一种是通过感染者咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫传播;

另一种是接触传播,与感染者密切接触引起的直接传播,或接触被病毒污染的物体表面后,再触摸口、眼、鼻等引起的间接接触传播。

北京大学第一医院感染疾病科主任医师徐京杭:第一个非常重要,就是要戴口罩,避免这个疾病从呼吸道到我们人体里边来。第二个也特别重要的是洗手,触摸到各种各样的平面,手上病毒是有可能进入到人体的,切断传播途径的环节,就是要好好洗手。

专家提示:

要做好老人和儿童的日常健康监测,出现发热、咳嗽等症状时,要视情况及时就医,遵医嘱科学安全用药。

如果家庭成员中出现了呼吸道传染病患者,要尽量避免近距离接触家庭内的其他成员,尤其是避免接触老年人和儿童,视情况及时就医。(孙金燕)

大剂量服用维C 会有副作用吗

近年来,有关于大剂量口服维生素C改善皮肤问题、治疗慢性疾病的讨论一直不断。近日,一位坐拥12万粉丝的网红博主“科普”道,“口服维C可以防垮脸+美白+健康!”“大剂量维C就是炎症克星!”这两则帖子都强调,只有大量服用维C,美白、抗炎才能见效!在评论区,有人深表赞同,“一天15克,盆腔炎都不疼了!”但也有人质疑,超量服用会不会有副作用?

据介绍,维生素C是一种重要的抗氧化剂,具有抗氧化、清除体内自由基,抑制炎症反应等作用,一般每天推荐摄入量为100毫克。冯雪梅医师接受采访时称,维生素C虽然对身体有诸多益处,但并不建议长期大量服用。

另外,不少人都十分关心,一瓶300元左右的脂质体维C真的比一瓶几元的维生素片要好吗?据了解,脂质体维C是由一种特殊工艺制备而成,相比于普通维C片,吸收速率更高。冯雪梅解释:“脂质体结构与细胞膜相似,因此能更高效地穿透肠壁进入血液。”但她指出,对于多数人,日常补充维C选择普通片剂就够了,一般更建议慢性病患者服用脂质体维C。

专家指出,临床上,静脉注射维C通常是针对严重疾病的辅助治疗。冯雪梅说,“生活中,尤其是秋冬季,如果感冒了,短时间内也可以增加维C的摄入量,口服1000~3000毫克,增强免疫力。”

但她强调,长期大量口服维C存在一定的风险,“维C在体内代谢时可能产生草酸盐和尿酸盐,会增加患肾结石的风险。此外,大剂量服用还可能引发胃酸分泌过多、胃痉挛以及腹泻等问题。”(李林松)