

节气养生

立春时节话养生

□李贺文 尹国有

立春,是二十四节气中的第一个节气。《月令七十二候集解》中说:“立春,正月节;立,建始也;五行之气往者过来者续于此;而春木之气始至,故谓之立也。”“立”是“开始”的意思,立春标志着春天的开始。

中医认为,肝属木,应于春。立春时节,虽然阳气渐长,但是冬季的阴寒未尽,此时正处于阴消阳长、冬去春来的转折期。立春时节养生,要顺应自然界的变化和人体的生理变化特点,重视养肝护肝,从饮食调理、起居调摄、情志调节、适度运动、预防疾病等方面入手。

养肝护肝

中医认为,肝属木,应于春。与春季树木生长、伸展和生机勃勃的特性相同,肝有主升、主动的特性。从生理功能上讲,肝具有调节气血、情志,以及贮藏血液等多种功能,是保证全身气血正常运行、脾胃功能强健协调和精神情志正常的重要器官。

立春以后,万物复苏,阳气生发,人的肝气变得旺盛。若心情不好,如生气、恼怒等,容易肝气郁结,与春季之气不相合,就会导致肝火旺盛,出现眼胀眼红、眼涩流泪、头胀头痛,以及好发脾气、心烦失眠等症状。利用春季人体机能的生发特性,此时正是保持肝气升举、调畅体内气机的最佳时节。因此,春季养生应重视养肝、护肝。

饮食调理

《黄帝内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的观点。立春以后,自然界阳气逐渐生发,人体新陈代谢旺盛,人们应注意补充营养,保护体内阳气,饮食宜甘温、富有营养,以健脾扶阳为

原则。

《千金方》提出春季饮食应“省酸增甘,以养脾气”的观点。立春时节,人们应多吃甘味食物,选择新鲜的水果和蔬菜,以清淡、易消化的食物为主;忌食酸涩、油腻、生冷食物,尤其不宜摄入过多辛热之品,如辣椒、人参、鹿茸等,以免助热生火。

此外,人们应注意不可过早贪食冰激凌等冷冻食品,以免伤胃损阳。当然,在饮食的选择上,切不可千篇一律,要因人、因时、因地制宜,注意个体差异。只有这样,才能为全年的健康打下良好的基础。

起居调摄

早睡早起是立春时节养生的重点之一。立春以后,人体的气血也和自然界一样,需要舒展畅达,要求人们按时起床、按时休息。人们应多参加室外活动,克服倦懒思眠的状态,使自己的情志与大自然相适应。同时,在天气晴朗时,人们还要经常开窗通风,使室内空气流通。

人们常说:“春捂秋冻;春不减衣,秋不戴帽。”立春时节,

气温波动较大,并且人体阳气开始向外宣发,腠理随着春季的到来也开始变得疏松,容易受到寒邪侵袭。因此,初春时节,人们不宜马上脱去棉衣,特别是年老体弱者,换装尤应谨慎。

另外,由于冬季穿了几个月的棉衣,人体对温度的调节功能与冬季的气温处于相对平衡的状态。如果过早脱去棉衣,一旦气温骤降,人体就很难适应,引发疾病。

《黄帝内经》记载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也。”立春过后,自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,人们应顺应自然界生机勃勃之景,早睡早起,使精神愉悦、胸怀开阔。这也是顺应春季时令、保养生发之气的可靠方法。

情志调节

肝属木,应于春,喜条达而恶抑郁,主疏泄,以通为顺,重视情志调节,保持良好的心态也是立春时节养生的重要内容。生气、发怒会导致肝脏疏泄失常,造成肝气郁滞,引

发诸多不适。人们应顺应自然,戒郁怒以养性,努力做到不着急、不生气、不发怒,以保证肝脏舒畅条达。

在假期时,人们可以游山戏水,陶冶性情,使气血调畅、精神旺盛。“恬淡虚无,精神内守,病安从来”,做到“恬然不动其心”,就能保持人体内环境的稳定,提高抵抗力,预防疾病。

适度运动

生命在于运动。立春过后,气温回升,人们要加强锻炼,逐渐增加户外活动的时

间,以舒展筋骨,促进血液循环,增强抵抗力。当然,运动也要适度,做到动静结合,不宜做剧烈运动。

人们可以选择散步、慢跑、快走,以及打太极拳、做保健操、练八段锦等强度适中的运动方式,尽量减少足球、篮球、网球、羽毛球等对抗类运动方式。另外,人们应避免在大风等恶劣天气进行户外锻炼。

预防疾病

立春时节,正是阴消阳长、冬去春来的转折期。虽然

气温回升,但是阴寒未尽,昼夜温差较大,需要适时增添衣物。俗语曰:“早春早春,慎防春瘟。”天气骤变,传染性疾病高发,人们应时刻关注天气变化、规律起居。

《黄帝内经·素问·金匮真言论》曰:“东风生于春,病在肝,俞在颈项……故春气者病在头。”立春时节,肝阳之气上升,阴血相对不足,头部和颈部为肝胆经所过之处,故可见颈项不适;若肝气欲生不生、气机不畅、疏泄失常,则会导致肝气郁结,或肝热内郁,临床上可见烦闷、胸胁不适、口干口苦、焦虑失眠等症状;若生发太过,也会导致头晕、头痛、耳鸣、失眠等肝阳上亢之症状,尤其是高血压病患者易出现血压波动或者中风。

总之,立春时节养生,要顺应自然界的变化和人体的生理变化特点,重视养肝护肝,从饮食调理、起居调摄、情志调节、适度运动、预防疾病等方面入手,增强体质,预防疾病。

(作者供职于河南省遂平县人民医院)

外科手术患者的饮食原则与护理方法

□徐 利

外科手术患者常常因为疾病或手术而面临营养和饮食的问题。他们的营养需求与健康人有所不同。因此,正确的饮食护理对患者的康复至关重要。

营养需求

外科手术患者的营养需求因疾病和手术类型而异,但通常来说,他们需要更多的能量、蛋白质和矿物质来支持身体的恢复。蛋白质是伤口愈合和组织修复的重要元素,矿物质对于维持正常的生理功能至关重要。外科手术患者还可能需要额外的维生素来支持免疫系统,帮助身体对抗感染。

饮食原则

高蛋白饮食 外科患者需要高蛋白食物来支持伤口愈合和组织修复。鱼肉、鸡蛋、奶制品和豆类是优质蛋白质的来源。

选择新鲜的蔬菜和水果 新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质,有助于提高患者的免疫力。患者应选择新鲜、多样化的蔬菜和水果,以确保摄入足够的维生素和矿物质。

适度增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维有助于维持肠道健康,预防便秘。全谷物、豆类,以及新鲜的蔬菜和水果是膳食纤维的良好来源。

适量摄入脂肪 患者适量摄入脂肪,对于提供能量和维持生理功能是很有必要的。患者应选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油和坚果等。

避免摄入刺激性食物 患者应避免摄入辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重病情或影响手术效果。

饮食护理方法

评估患者的营养状况 医生在制订饮食计划之前,应评估患者的营养状况,了解他们的营养需求和饮食习惯。

制订个性化的饮食计划 医生应根据患者的营养状况和饮

食需求,制订个性化的饮食计划。在饮食计划中,应包括食物选择、分量和餐次安排,以满足患者的能量和营养需求。

遵循渐进原则 患者的饮食应遵循渐进原则,从流质食物逐渐过渡到半流质食物,最后恢复正常饮食。这有助于逐步恢复患者的消化功能,避免营养不良,降低消化系统并发症的风险。

注意食物的烹饪方式和搭配 烹饪方式对食物的营养价值有影响。因此,患者应选择合适的烹饪方式,如蒸、煮、炖等,以保留食物中的营养成分。同时,

患者应注意食物合理搭配,避免食物之间相互影响,确保患者获得全面的营养。

定期监测和及时调整 在饮食护理过程中,医生应定期监测患者的营养状况和病情变化,根据需要及时调整。如果患者无法通过饮食满足营养需求,应及时采取其他措施进行补充,如使用营养补充剂或进行肠外营养支持。

总之,外科手术患者的饮食护理是康复过程中的重要环节。医生了解患者的营养需求、饮食原则,以及护理方法,可以帮助患者更好地应对疾病的挑战,促进身体康复;同时,关注患者的心理状态和饮食习惯,给予关爱和支持,也是提高患者生活质量的重要措施。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院)

呼吸系统危重症患者营养支持的重要性

□宋 娟

呼吸是人体基本的生理功能之一,而呼吸系统危重症患者往往失去了正常的呼吸功能,需要特殊的营养支持来促进身体康复。本文主要介绍呼吸系统危重症患者所面临的问题,以及营养支持在其康复过程中的重要作用。

面临的问题

急性呼吸窘迫综合征 急性呼吸窘迫综合征是一种严重的肺部疾病,使肺组织受损,导致患者呼吸困难和低氧血症。

严重肺炎 严重肺炎可能导致肺组织受损和功能丧失,严重影响患者的呼吸功能。

哮喘发作 哮喘发作会导致

支气管收缩、黏液过多和气道狭窄,使患者呼吸困难。

慢性阻塞性肺疾病急性加重 慢性阻塞性肺疾病急性加重时,患者会出现呼吸困难和肺功能下降。

肺栓塞 肺栓塞是由血栓阻塞肺动脉或其分支引起的严重疾病,可能导致肺组织损伤和呼吸困难。

营养支持的重要性

促进肌肉恢复和增长 呼吸系统危重症患者常常因为长时间卧床、肌肉无力等原因,导致肌肉的减少和损伤。营养支持可以为患者提供足够的蛋白质,以支持肌肉的修复和再生。蛋

白质是肌肉的重要组成部分。患者摄入足够的蛋白质,有助于肌肉恢复和增长。

提供充足的能量 呼吸系统危重症患者需要充足的能量,支持呼吸功能和身体康复。摄入适当的碳水化合物,可以为患者提供所需的能量。患者可以选择新鲜的蔬菜和水果,以及全谷物、豆类等食物。这些食物不仅为患者提供了充足的能量,还富含纤维、维生素和矿物质。

支持免疫系统功能 呼吸系统危重症患者的免疫系统常常受损。因此,营养支持对于保障免疫功能至关重要。维生素C是一种强大的抗氧化剂,可以帮

助患者减轻炎症程度,促进伤口愈合。此外,锌也对患者的免疫系统功能至关重要,富含锌的食物包括瘦肉、奶酪和豆类等。

具体措施

制订个体化的营养计划 医生应根据患者的年龄、性别、体重、病情,制订个体化的营养计划,以确保患者获得适当的营养支持。

摄入足够的蛋白质 蛋白质在肌肉恢复和增长中起着重要作用,患者应选择富含蛋白质的食物,如肉类、鱼类、豆类等,以满足身体对蛋白质的需求。

适量摄入碳水化合物 患者应适量摄入碳水化合物,为身体

提供充足的能量,支持呼吸系统。需要注意的是,患者应避免摄入过多的糖分。

摄入足够的维生素和矿物质 患者应确保摄入足够的维生素和矿物质,包括维生素C、维生素D、以及铁、锌等矿物质。坚持饮食多样化,可以满足患者的营养需求。

在治疗呼吸系统危重症患者的过程中,全面且有效的营养支持显得尤为重要。希望本文能够为广大患者及其家属提供科学的饮食指导,促进患者身体康复。

(作者供职于山东省临沂市兰陵县人民医院)

注意事项

糖尿病患者应控制饮食总摄入量和饮食频率,保持适当的体重;坚持适度运动,有助于提高胰岛素的敏感性和控制血糖;限制盐、糖和加工食物的摄入量,定期监测血糖,根据需要调整饮食方案。

需要注意的是,每个人的营养需求都不一样,糖尿病患者在制订饮食计划时,应根据个人情况和医生的指导进行调整。糖尿病患者只有了解合理饮食的方法,才能控制好血糖。

当然,作为糖尿病患者,饮食调整只是治疗的一部分,还应与医生密切合作,进行全面的诊疗。希望本文对糖尿病患者有所帮助。

(作者供职于山东省济宁市兖州区铁路医院)

养 生 食 谱

冬季怕冷——桂圆鸡蛋汤

□侯红艳

材料:干桂圆肉25克,鸡蛋2个,红枣15枚,红糖适量。
做法:将干桂圆肉、红枣放入锅中,加适量清水煮至红枣熟烂,将鸡蛋打散冲入汤内稍煮,加红糖调味即可。
功效:补脾益气、养血安神,但阴虚内热体质者不宜服用。

改善手脚冰凉——生姜红枣汤

□张艳琦

材料:红枣10枚,生姜5片,红糖适量。
做法:将生姜洗净,切成片;红枣洗净,去核;锅内加适量清水,放入生姜、红枣煮至熟烂;加入红糖即可,每天2次~3次。
功效:健脾生津、益气和血,有效改善手脚冰凉。

化痰平喘——杏仁粥

□赵曼如

材料:成熟杏仁5个~10个,粳米100克,冰糖适量。
做法:杏仁洗净,用水煮烂后去核;锅内加适量清水,放入杏仁和粳米,煮成粥后放入冰糖即可。
功效:化痰平喘。

冬季驱寒——肉桂粥

□徐晓林

材料:肉桂3克,粳米50克,红糖适量。
做法:将肉桂煎汁去渣;锅内加适量清水,放入粳米煮成粥;调入肉桂汁和红糖。3天~5天为1个疗程,早晚温热服食。
功效:补肾阳、暖脾胃,散寒止痛。

缓解风湿——姜葱薏苡仁粥

□李惠贞

材料:薏苡仁50克,姜片10克,葱丝10克。
做法:薏苡仁洗净,与姜片、葱丝一起放入锅中,加适量清水,煮至薏苡仁熟烂即可。
用法:每日1次,连食30日为1个疗程。
功效:缓解风湿。

补脾益心——姜枣龙眼蜜饯

□翁婧婧

材料:龙眼肉、红枣各250克,姜汁、蜂蜜适量。
做法:龙眼肉、红枣煮至七成熟,加入适量姜汁和蜂蜜,调匀煮沸,冷却后装瓶。
功效:补脾胃、益心血。

降血压——菊花决明子粥

□李珮琳

材料:怀菊花10克,决明子10克,粳米50克。
做法:先将决明子放入锅内炒至微有香气,取出冷却后与怀菊花一起放入锅内,加入适量清水大火煮沸,去渣后放入粳米,煮成粥即可。
功效:清肝明目、降压通便。

滋补肝肾——黄芪枸杞子茶

□张莎莎

材料:黄芪50克,枸杞子10克。
做法:将黄芪放入杯中,倒入开水加盖焖泡15分钟~20分钟,再将枸杞子加入杯中即可。
功效:滋补肝肾、生津止渴。

缓解痛经——当归黄芪羊肉汤

□郭丽芳

材料:当归20克,黄芪15克,羊肉300克,盐少许。
做法:将羊肉洗净,切成小块,与当归、黄芪一起放入砂锅内,加适量清水炖至羊肉熟烂,加少许盐调味即可。
功效:益气补血、驱寒调经。

养血安神——银耳莲子粥

□刘仁超

材料:干银耳10克,莲子50克,红枣10枚,冰糖适量。
做法:干银耳用温水泡发后撕成小块,莲子用清水浸泡2小时,红枣洗净备用;锅内加入适量清水,将银耳、莲子、红枣放入锅中,煮至汤变得黏稠时,加入适量冰糖拌匀即可。
功效:滋阴润燥、养血安神。

头痛眼花——枸杞子猪肝汤

□冯 玉

材料:猪肝150克,枸杞子20克,桑叶20克,生粉、生抽、生姜适量。
做法:将枸杞子、桑叶洗净,猪肝洗净后切成薄片;猪肝加入适量生粉、生抽拌匀,腌制10分钟;把生姜、枸杞子、桑叶、猪肝放入锅中,加入适量清水煮半小时即可。
功效:养肝明目。

养 生 保 健

肩背不适 按揉肩井穴

□房 琨

双手交抱,手掌搭在肩头,中间3个指头放在肩膀和颈部的交汇处,中指指腹处即为肩井穴。

一手搭于对侧肩头,用中指指腹按揉肩井穴,或用中间3个指头的指腹按揉肩井穴。按摩时,手法要均匀、柔和,以局部有酸胀感为佳。早晚各一次,每次按揉2分钟~3分钟,双手交替按揉。

(以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心)

本版药方需要在专业医生指导下使用

你是否想过,如何通过改变日常饮食习惯来预防和治疗糖尿病?当我们谈及糖尿病时,饮食不当往往是一个非常关键的因素。高糖饮食不仅会导致血糖不稳定,还可能使病情加重。糖尿病患者控制饮食并不意味着完全放弃某些食物,而是选择适合自己的食物和合理的比例。合理饮食可以遏制血糖升高,减轻胰岛素抵抗,预防并发症。本文主要介绍糖尿病患者的饮食方法。

高糖饮食的危害

研究结果表明,高糖饮食会导致血糖剧烈波动,加重糖尿病的症状,增加并发症的风险。此外,长期摄入高糖食物,还会增加肥胖、心血管疾病和其他慢性病的风险。因此,如何改变饮食习惯,摄入低糖食

物,是每个糖尿病患者都需要面对的问题。

饮食方法

控制碳水化合物摄入量 碳水化合物是人体主要的能量来源,但是糖尿病患者需要控制碳水化合物的摄入量,以免血糖出现波动。糖尿病患者可以选择低血糖指数的碳水化合物食物,如全谷类食物、豆类、蔬菜和水果等;同时,控制饭前和饭后

的碳水化合物摄入量,可以有效遏制血糖升高。

适量摄入蛋白质 蛋白质是

组织修复和再生的重要营养素。对于糖尿病患者来说,摄入适量的蛋白质有助于控制血糖,增强饱腹感。糖尿病患者可以选择含有低脂肪的动物蛋白质,如鱼肉、鸡肉、瘦肉等,避免摄入高脂肪的加工肉类。

选择健康脂肪 脂肪是重要的能量来源,但饱和脂肪酸和反式脂肪酸对于糖尿病患者来说是有

□杨凤霞

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维不仅可以促进胃肠道蠕动、增强饱腹感,还可以帮助患者控制血糖。糖尿病患者应摄入足够的膳食纤维,如新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物和豆类。

摄入足够的维生素和矿物质 摄入足够的维生素和矿物质(包括维生素C、维生素D、钙、镁和锌等),对于糖尿病患者来说非常重要。糖尿病患者可以通过多样化膳食来获得充足的营养物质。