

调、静、通、和 女性养生“四要诀”

名老中医梁文珍为女性健康“把脉”

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

在安徽省中医界,说起梁文珍,没有不知道的。她1940年出生,是安徽省中医院教授、主任医师、硕士生导师,更是国家级名老中医。谈到女性养生,梁文珍无疑是最有发言权的。

在梁文珍看来,女性有“经、孕、产、更”4个非常时期,养生则应注重“调、静、通、和”。女性行经、怀孕、分娩、哺乳均以伤耗阴液为主,机体常处于“阴常不足、阳常有余”的状态;绝经前后,体内阴阳更易失调,此时如果失于保养,气血平秘状态极易受到干扰而失去平衡,导致疾病产生。因此,女性养生应首从经、孕、产及绝经前后说起。



经期·以调为养

女性月经期间,要以调为养,不可贪凉冷饮或过食辛辣温热饮食,也不可妄用苦寒辛散的药物,以防经血凝滞或经量过多。

此时需适寒温、淡饮食,进补时应处处顾及阴液气血,不可长期食用温燥补阳之物,也不可过劳或剧烈运动,以防伤耗正气。

寒性月经延后,可饮用姜艾黄酒红糖茶;瘀血腹痛,可饮用玫瑰月季花茶;白带增多,可饮用扁豆山药茶;体虚月经不调,可多食母鸡瘦肉汤或阿胶龙眼汤等。另外,经潮及经净3日内,均不可行房事、盆浴、游泳,或用不洁护垫,以防外邪伤胞宫而致病。

孕期·以静为养

妊娠期间,母子连为一体。母亲情绪波动、喜怒无常,或嗜食煎炙、辛温、酸涩,或不节、不洁房事,都会导致自身脏腑气血紊乱,影响腹中胎儿健康发育。因此,妊娠要以静为养,慎房事,尤其是妊娠3个月内及7个月以后,必须避免房事。如有流产史,特别是反复流产史者,更需整个孕期均禁房事,以防动胎流产。

另外,孕妇需调情怡志,避免抑郁、暴怒或悲伤,以防动气伤血。整个孕期均需适寒温,避免寒热湿邪与血相搏而致病。

妊娠期间,孕妇脾胃较为虚弱,此时不宜服食滋腻碍胃、助热、助湿以及煎炙、辛酸食物,以免碍血伤胎。

产后·以通为养

女性产后要以通为养,即恶露、大便、乳汁均需通畅。产后7日内恶露未净,败血未去,不宜服用酸、涩、寒、凉、高脂油腻之品。

产后多虚,饮酒多则易伤气血,少饮则行气血,还可以通经络、行乳汁。产后吃生姜、黄酒猪蹄汤,可有养脾胃、活脉络、下乳汁之功,至今为民间所流传。

更年期·以和为养

女性49岁前后,处于更年期。临床表现为月经终止、形体衰败、老年疾病高发等,此时要以和为养。

多食清淡有营养的食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶等,或食用桑椹膏、龟鹿守真膏,或吃乌龟、甲鱼、燕窝,或食用黄精银耳羹、乌鸡枸杞汤等,以调补阴阳、健脾开胃。

老年养生对于延年益寿尤为重要,概括起来是:饮食清淡、软烂易消化、少食、忌饱胀以养脾胃;适当劳作以舒筋骨;适量、科学锻炼以强身;走进自然,沐浴阳光与新鲜空气以养脏腑气血;宽容大度、随遇而安、顺应自然以畅情志。如能劳作有度;保养有方,处事和谐,欲登上寿之堂,非不能为也。

梅雨天养护心脏 远离“心理入梅”

黄梅天雨量增多,气温升高,气压偏低,平均空气湿度达80%左右。高温高湿,堪称黄梅天的“杀手锏”。

人体感觉又闷又热,情绪易急躁,常常导致“心理入梅”,出现沮丧、抑郁,随之发生植物神经功能紊乱,如出汗、心跳快、脸红、血压高等,而且体内消耗的能量多,血液循环加快,心脏负担加重,甚至胸闷、胸痛,同时霉湿浊气侵入人体,脾胃不能正常工作而造成食欲减退,精神倦怠,全身乏力,舌苔白腻或黄腻等现象。这种状态维持过久,便会形成器质性疾病,伤及内脏,同时极易诱发心脑血管等多种疾病。冠心病病人更应注意心血管的保健及药物治疗,出现明显不适就要去医院检查,以免发生意外。

如何在黄梅天预防心血管病发生?

下列方法不妨一试:

1、注意休息,中午打个盹,晚上莫熬夜,有意识放慢工作和生活节奏,放松心情,遇事学会深呼吸。年轻白领工作压力大,更不要在这个季节加班加点,要劳逸结合,以免抵抗力下降,心肌炎找上门。

2、使用各种家电除湿降温,可以用除湿机,也可以开启空调“除湿”功能,将空气湿度保持在50%~60%,有效地带走湿气。

3、饮食以清淡、容易消化的为主,尽量少吃生冷、油腻及辛辣刺激的食物,以免助湿伤脾,引起食欲不振、胸闷。

4、选择消暑祛湿食品,如薏仁、百合、绿豆、冬瓜。大部分夏日盛产的水果都能充分消除暑气,其中尤以瓜类和水梨最佳。但水果宜在饭后0.5~1小时食用,忌过分贪凉冷饮。

5、多喝白开水也是简单易行的方法,可以及时补充身体出汗后体内损失的水分,又有清热解暑的作用。还可以多喝天然果汁,少喝咖啡、可乐和含酒精的饮品。

6、胸闷是心血管病人普遍的感觉,用美丽、芳香的花茶来“解闷”是有效的方法,如茉莉花、代代花、玫瑰花、桂花等等,对调节心情大有益处,并有镇静作用,让人心旷神怡。当然还有香草,如百里香、甘菊、薄荷、海索草、薰衣草、香蜂花,它们不同于普通的花卉,都有各自不同的怡人香气,可以让人享受到精神的愉悦,减缓压力。有的可以直接吃,营养丰富,口味不错;有的还可以调节中枢神经,对人体健康有益。

7、中药:山楂、乌梅、决明子都可以泡茶,或服用藿香正气丸、麝香保心丸,中药还有一些芳香之品可以理气消胀供选用。相关基础研究发现,麝香保心丸能扩张冠状动脉、改善心肌缺血,具有迅速缓解胸闷症状、有预防及缓解心绞痛发作的作用。

另外,黄梅季节经常感觉不适,可以请专家处方,因人制宜服些中药,芳香化湿,健脾和胃,以缓解各种不适,相信你能安然应对黄梅天的困扰。

气温变化大 膝关节很“受伤”

□ 张依帆 记者 李皖婷

膝关节骨关节炎的发作,与气候变化的关系非常密切。特别是近期,一会下雨、一会烈日,气温骤然下降、前后两天温差较大,现代人不当的生活习惯,诸如空调房温度控制过低,或长时间待在空调房,容易导致骨关节炎的发生。省中医院骨科专家提醒老年朋友,这个季节要特别注意膝关节骨关节炎的预防。

捕捉发病“信号”

据安徽省中医院骨2科李亮医生介绍,膝关节骨关节炎是中年以后(40岁以上)的最常见的慢性、进展性、退行性关节性疾病,主要表现为进行性发展的膝关节疼痛、肿胀、僵硬、功能障碍,严重时导致关节畸形。

“这都是该病起病甚至病程发展的信号,所以老年人本人或者照顾其的子女发现,就要引起重视,必要时到医院就诊。”省中医院骨2科李亮医生说。

随着我国社会的人口老龄化增长趋势,膝关节骨关节炎的发病率也随之增长。据统计资料显示,大于55岁的人群中约60%有X线临床表现,65岁以上的老年人的发病率可达85%。

预防比治疗重要

膝关节骨关节炎是一种慢性病,患病易、祛病难,所以,做好预防可事半功倍。

注意防寒保暖是防治该病的关键。双脚和膝关节以下远离心脏,血液供应较少,再加上膝关节表面的脂肪层薄,保暖能力差,对寒冷非常敏感。因此耐寒能力差的老年人,平时要有穿护膝或护腿的习惯,在气温骤降或者空调房内要特别注意脚部、腿部和膝部的保暖。

控制体重也很重要。骨关节炎患者多数体型偏胖,给关节造成了不小的负担,这也是很多欧洲老年人甚至年龄看起来不大的人走路需要拄拐杖的原因。所以体重也是骨关节炎发病和病情加重的主要原因之一,骨关节炎患者要适当减肥,减轻关节负担。

体育锻炼要慎重选择

适当的运动可以促进关节软骨吸收营养,延缓关节的老化。但同时也要劳逸结合,避免活动过多、过量而损害关节。

老年人可选择慢跑、散步、做体操等运动,活动量以身体舒服、微有汗出为度,贵在持之以恒。

李亮医生特别提醒,老年人不要采用半蹲姿势做膝关节前后左右摇晃的运动。因为半蹲时膝关节的压力最大,摇晃则更会加重关节软骨的磨损,从而极易导致膝关节骨关节炎的发生。

减少上下楼梯,少走上下坡路,避免反复下蹲,同时老年人也不宜做爬山运动,因为上、下山会使膝关节负担加重,容易损伤关节软骨,从而加重膝关节骨关节炎。

可保守治疗

也可接受人工膝关节置换术

膝关节骨关节炎保守治疗根治的可能性极小,发作时可采用针灸、按摩、理疗、中药外敷及服用止痛药的方法来缓解症状,控制病情。

病程中期可采用关节腔注射玻璃酸钠、膝关节镜等微创手术治疗,对于后期采用人工膝关节置换手术治疗,临床疗效满意。若膝关节肿痛明显,已影响患者日常生活甚至影响睡眠时,可进行人工膝关节置换以改善生活质量。