

名医话养生

安徽省中医院常务副院长刘健教授:

适令养生 安度阳春

□ 张依帆 星级记者 俞宝强文/图

春天气候多变,在一年四季中,是气温、气流、气压等气象要素变化最无常的季节。倒春寒季节容易出现呼吸系统感染,空气干燥,呼吸道黏膜的防御功能会受到直接影响,细菌、病毒等病原微生物可乘虚而入,造成疾病。安徽中医药大学第一附属医院(安徽省中医院)常务副院长刘健教授提醒市民,温度的变化幅度过大,对人体健康有一定影响,特别是会诱发或加重一些慢性病症。

专家简介

刘健,医学博士,一级主任医师,二级教授,博士生导师。国家临床重点专科风湿病科、国家中医药重点学科中医痹病学科、国家中医药重点专科风湿病科、国家药物临床试验机构风湿病专业学科带头人,安徽省学术和技术带头人,安徽省重点学科中医内科学科带头人。世界中医药学会联合会风湿病分会常务委员,中华中医药学会风湿病分会副主任委员,中国民族医药学会风湿病分会副会长,中国中西医结合学会循证医学专业委员会副主任委员,安徽省中医药学会风湿病专业委员会主任委员。创立中医药健脾化湿通络单元疗法治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、干燥综合征、痛风等。

坐诊时间:周四上午在门诊六楼名医堂、周日上午在门诊三楼风湿科。



关注天气变化:慢性病患者要安排好衣食住行

刘健教授提醒,温、热、凉、寒的变化,改变着人体脏腑、经络、气血等方面的功能。“一些慢性病患者,对气候变化非常敏感。初春季节,随着外界环境变化,正常人也会感到不适,而有慢性病的人则易发病,精神病、肺心病、气管炎、胆石症等病都有发作和加重的可能”。

初春时节,对气候敏感的人血液中激素大大增加,体内产生过多肾上腺素,使得精神紧张、情绪低落、困乏疲劳,有人称之为“肾上腺综合征”。

初春的风速较大,风向变化频繁,从而给各种细菌、病毒的大量繁衍和传播带来可乘之机,因此,春天也是预防传染病、流行病的重要时期。风沙阵阵,花粉飘飘,荨麻疹、过敏性皮炎、鼻炎及眼疾患者会大大增加,哮喘病患者由于肾上腺皮质功能不全、支气管处于“高反应状态”,也会出现症状。所以,在多风、冷暖不定的初春时节,应该特别关注天气及其变化,尤其是慢性病患者,要随机应变,安排好衣食住行,防止寒气、湿气的侵入。

春天的食物保健:春笋、椿芽、荠菜、小葱,好处多多

雨后春笋,食疗佳品。近年来国内外都很重视纤维素的医疗价值。认为常吃富含纤维素的食品可降低血液中的胆固醇,防治高血压、肥胖病、糖尿病以及肠癌等。竹笋中含量最多的就是纤维素。鲜笋炒食有清热、化痰、镇静的功效。

雨前椿芽,药食两宜。香椿鱼具有清热利湿,利尿解毒之功,可用以治疗泌尿系感染。

现代药理研究证明,香椿煎剂对许多致病菌有良好的抑制作用,可用于痢疾、肠炎、泌尿系感染等病的辅助治疗。香椿可外用,生疮长疔时,摘下几片香椿叶与大蒜、食盐一起捣烂外敷在疮口上或煎水洗患处,有较好效果。香椿籽在中药里叫“香玲子”,用水煎服也可治疗痢疾、肠炎等病。

三月荠菜,护生奇草。荠菜中蛋白质、脂肪、糖、

维生素、钙、磷、铁等含量都较高,叶绿素和纤维素的含量也很丰富。荠菜中所含酒石酸、对氨基苯磺酸等有机酸和胆碱、乙酰胆碱、马钱子碱以及黄体酮等成分,有良好的止血作用。常吃荠菜有预防高血压、中风等病的效用。荠菜还有清凉解热、利尿等功能,荠菜治疗小儿消化不良、腹泻症也有特别好的效果。研究证明,荠菜对春季多发性传染病如麻疹、流脑等都有良好的预防作用。

初春小葱,好处多多。葱能刺激人们舌头味蕾,提高对味觉的敏感性,刺激口腔腺体和胃腺,分泌唾液和胃液,使食欲大大增加。葱还因含有一种葱素,具有较强的杀菌作用。冬春季食用可预防流行性脑膜炎、流行性感等呼吸道传染病。夏秋季食用可预防痢疾、伤寒等肠道传染病。

春天的运动保健:适当进行户外活动,呼吸新鲜空气

加强体育锻炼提高身体素质,适当进行户外活动,呼吸新鲜空气,以改善心肺功能,使身体更好地进行调节,适应春季多变的气候。

医学研究表明,在所有运动中,让身体负担最少、对身体最有好处的运动方法便是散步。通过散步,不仅能使全身血液、骨骼、肌肉、韧带都处在运动状态,从而促进呼吸,改善血液循环,帮助消化,松弛紧张的神经,有利于调节泌尿、内分泌、神经系统的功能,预防骨质疏松和肌肉萎缩,散步还能调节内脏功能的平衡,促进正常的新陈代谢,特别是促进脑细

胞代谢,使大脑更加灵活协调。

不要在饭后立即散步,特别是不可做剧烈运动。周期:坚持每周散步3次以上,每次45~60分钟,才能取得明显效果。每天散步可分早、晚两次。尤其是清晨散步,迎着朝霞,空气清新,心情舒畅,可增进心肺功能。速度:根据自身身体情况决定步行速度。大部分人宜采用慢速,一般每小时走3公里。或中速,每小时走4.8公里。身体好的也可采取快速,每小时走6公里。但要注意运动量要适度,速度不要过快,更不要超负荷运动。

降血压也是门科学
你得满分了吗?

□ 张依帆 星级记者 俞宝强

高血压病是一种世界性的常见病、多发病,严重威胁着人类健康。安徽省中医院内科主治医师王时光提醒,降血压不能一味求快,循序渐进的降压使机体平稳适应,以更好实现“器官保护性作用的降压治疗”。

高血压是个“沉默杀手”

高血压是现代社会非常常见的疾病,目前我国患病总人数已突破3.3亿,比整个美国人口还多。与此同时,中国高血压病的患病人数仍在逐年递增,且具有年轻化的趋势特点。高血压看不见、摸不着,患者先前可能没有任何症状,但一旦发病就会具有较高的致残率和死亡率,因而被称为“沉默杀手”。

研究发现,高血压是导致心、脑血管疾病发生且可控制的重要危险因素。研究证明,血压每上升20mmHg,死亡风险就增加一倍;而收缩压(俗称“上压”)每降低10mmHg,发生冠心病的危险性就会减少37%,中风的危险性则会减少56%。此外,如果血压长期控制不佳,异常升高的血压对全身各个器官来说是都具有破坏性,尤其是心脏、大脑、肾脏和眼睛。这些损害的结果,都会严重影响患者的寿命和生活质量。

联合用药、长效药优于单一用药

近年来国内外最新公布的一些高血压治疗指南中均强调,血压控制达标并长期维持在目标水平以下是心脑血管获益的根本,是降压治疗的基本策略,这充分体现了降压达标的重要性。安徽省中医院心血管内科王时光医生介绍,“降血压不求快,但求平稳。如果降压过快过猛,身体不能适应,就会出现头晕、心悸等躯体不适症状。循序渐进的降压使机体平稳适应,较之迅速降压更为安全。”因此,选择合适降压药,长期服用,保持血压平稳达到控制目标值,才能把高血压带来的危害降到最小。

总结临床经验发现,75%以上的高血压患者需要2种或2种以上具有不同降压机制的药物联合治疗,才能使血压控制达标。

同时,专家提醒,长效药物能使血压长期维持在一个血压数值区间,血压可以保持相对稳定,对高血压患者身体整体来说效果更好;而短效药,患者血压容易在吃药药物半衰期间内忽高忽低,不利于身体其它器官的保护。

情绪好激动人群是高血压易感人群

从中医角度来看,很多人肝阳上亢,交感神经兴奋,收缩血管物质容易升高,导致血压升高,血压升高和动脉硬化之间也互为恶性影响。

祖国医学非常重视整体观念,认为人体是一个有机整体,并与自然界密切相关。通过对高血压患者机体内环境的整体调理,以虚则补之,实则泻之为原则,达到阴阳平衡,气血调畅,血压平稳。高血压早期肾损害以肝脾肾亏损为主,以肾为本,风火痰瘀为标且风火为诱发因素,痰浊和瘀血为主要病理因素。故其以病位在肾,阴阳失调为主要病理特征,肾虚痰瘀阻络为病机主线,以此确立补益肝肾、活血固精之治疗大法。养肝益水颗粒是心血管内科的经验方,则具有养肝阴、益肾水、活血脉、固精微的功效,对治疗高血压病早期肾损害已经取得了较好的临床疗效,可以更好的消峰去谷,平稳血压,保护靶器官。