

“饭醉”危害不比“醉酒”轻

中医专家:少吃多餐才是养生之道

很多人在享受一顿美食之后,往往会觉得有些困倦,尤其午饭之后困意更浓,哈欠连天,不能自控。这究竟是怎么回事呢?安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任医师李学军表示,“饭醉”这种情况发生的轻重,与进食的质和量、与季节和温度,以及与人体的生物钟有关。

■ 王津淼 金月萍 记者 李皖婷 文/图

为什么吃完饭容易犯困?

吃过饭后犯困,在中医里也叫“饭醉”,又称食后昏困,即吃过饭以后,有想睡觉的冲动,主要是因为脾虚。

脾主运化,是气血生化的源头,也是后天之本。若脾气亏虚,运化功能就会失常,气血生化乏源,就会有身困乏力,精神不振的表现,吃完饭后表现更为明显。

进食大量油腻的食物,会造成食物在胃内难以消化输送,停留时间延长,容易使人感到困倦。夏秋季节,这个时候人出汗比较多,胃的功能下降,脾的运化力量也比较单薄,就更易招致“饭醉”了。有些人端起饭碗就来了瞌睡,这已是“饭醉”的先兆了。

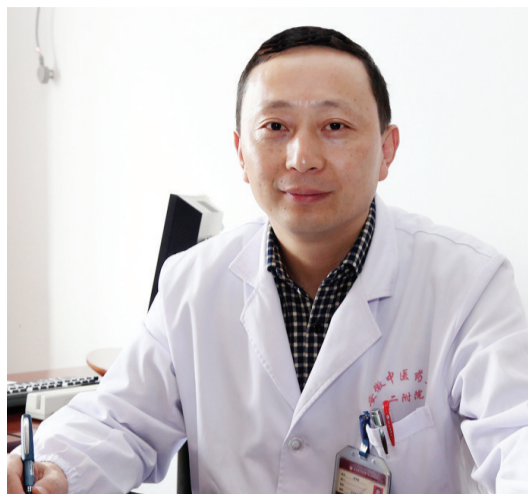
当然,“饭醉”也与人们在长期生活和工作中所形成的个人习惯有关。比如有的人睡得多,有的人睡得少;有的人喜欢早睡,有的人喜欢晚睡;也有的人已经养成了午睡的习惯,所以午后很快便入睡。

对于老年人来说,由于存在不同程度的脑血管硬化等,本来脑供血已相对不足,所以饭后思睡可能更为明显。

3招+一汤,教你预防“饭醉”

通常我们会认为这是一种正常的生理现象,事实上,有时候“饭醉”的危害不比“酒醉”轻。

李学军表示,连续长期饱食,容易诱发胃肠炎、胆结石、胆囊炎、糖尿病、结肠癌等疾病。特别是现在生活水平提高了,高脂肪的饮食占主流,暴饮暴食很



专家介绍

李学军:安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)脾胃科主任,主任医师,教授,硕士生导师,江淮名医。

容易引起急性肠胃炎和急性胰腺炎,严重的甚至可危及生命。

想要预防“饭醉”,饮食必须节制有度,少吃多餐才是养生之道。饭后散步片刻,也可促进胃肠蠕动,有利于消除“饭醉”。

对于老年人来说,饭后困倦思睡,如果没有什么要紧事,完全不必硬撑着,可以顺其自然,适当休息,这对保持健康也是比较有利的。

此外,关于“饭醉”的治疗,临床上多以六君子汤加减,疗效显著、被广泛应用。六君子汤是一种中药汤剂,用人参、白术、茯苓、甘草、陈皮、半夏等六种草药煎熬而成,具有益气健脾,燥湿化痰的功效。早在1773年的明代,医学家沈金鳌在《杂病源流犀烛》中记载:“食方已,即困倦欲卧,脾气弱,不胜食气也,俗名饭醉,宜六君子汤加山楂、神曲、麦芽。”

冬天养生泡温泉并非人人都适合

盼望着,盼望着,冬天来了,你是不是也迫不及待想与温泉来个浪漫的约会?长期泡温泉不仅可以使肌肉、关节松弛,消除疲劳;还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢,还会增进皮肤的弹性和光泽。不过省卫生计生委专家提醒,温泉虽好,也要谨防“温泉病”哦!

■ 陈旭 记者 李皖婷

泡露天温泉警惕心梗

专家表示,露天温泉这种泉岸上“冰火两重天”的反差是导致疾病爆发的重要因素。所以冬季泡温泉一定要注意,不要让身体受到太大的温差,尤其是平时经常加班熬夜、昼夜颠倒、压力大、吸烟多的人;泡温泉的时间不宜过长,心脑血管病或高血压病患者水温不宜过高。

一旦出现胸闷、头晕、心慌症状,应立即离开温泉池,注意适时补水、休息和保暖,症状严重的应及时就诊。

有心脑血管问题的人尤其是老年人,更需要注意一些细节:浸泡前,最好先温水淋浴身体,让身体适应水温,但不必打湿头发,以免泡温泉时湿头发让人着凉。下水时从脚部开始一点点入水,让身体充分适应水温;泡温泉时心脏以上可以不要泡在水中,以免加重心脏负担;泡完温泉后也不宜立即按摩,以免使血液循环再次加速,增大心脏的压力。出水之后,一定要及时把全身擦干,尤其注意前胸后背、头颈部的保暖。

贪恋温泉小心皮肤病

冬季天气干燥,泡温泉有助于治疗皮肤干痒,但泡温泉时如果方法不当也会对皮肤不利。

在温泉中的浸泡时间过长,且不断搓洗,易使皮肤变得干燥发痒,挠抓之后起疹、破皮,进而导致毛囊炎。

温泉水温度不足以杀灭病菌,一些传染性皮肤疾病也可能借此传播。而对皮肤有伤口、溃烂或皮肤有严重感染、霉菌感染的人,泡温泉不但会污染水质,还会使伤口恶化。

此外,发烧、有急性炎症如感冒、嗓子疼等的人,也都不宜泡温泉。

谨记切勿过饱泡温泉

专家提醒,吃得过饱,又立即泡温泉,胃肠道的血液供应不足,会造成了消化不良等问题,更容易出现头晕、恶心、呕吐等症状。此外,吃饱后血糖也会随之上升,在温泉中容易出汗,造成脱水。

空腹泡温泉同样不合适,最好是在饭后一小时左右入水。

专家还特别提醒糖尿病患者,应在血糖稳定时再泡温泉,并注意水温不宜超过40摄氏度。浸泡时间不可太长,每15分钟左右应起身休息一下;泡完后应尽快擦干身上的水并用清水冲洗,避免皮肤炎症。

“加料”温泉多是噱头

随着温泉受到更多人的追捧,一些标榜加入花瓣、牛奶、药疗等“成分”的温泉也在借势宣传,这些加了“调料”的温泉真的有用吗?

对此,专家认为大多还是商家的噱头。以药疗为例,商家只是将中药直接添加在温泉中,药物浓度低,水的温度也较低(一般在30℃~50℃之间),药效能否发挥出来值得怀疑,而即使药效能发挥出来,皮肤不能吸收又是个问题。

那么如何分辨真假温泉呢?一般来说,在真温泉水里泡较长时间的话,手指头不会发皱。

泡在真温泉水中身上会有细腻的感觉;真温泉闻着有轻微的硫化氢味,也就是臭鸡蛋味;真温泉里能感觉到明显的浮力。

看名医推荐的这道冬日药膳

当归生姜羊肉汤,终于有理由吃吃了



俗话说“冬令进补,春天打虎”。冬季是一年中最寒冷的时节,草木凋零,冰冻虫伏,自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态,以涵养其生命的活力。适合冬季养生的药膳有很多,其中最著名的要数“当归生姜羊肉汤”。今天我们就来一起看一看,江淮名医、安徽省针灸医院主任医师储浩然推荐的这道冬日药膳。

■ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

作用:养血、温中、散寒

当归生姜羊肉汤,既是著名的中药方剂,又是至今使用较广泛的药膳。本方是东汉时期医圣张仲景用于治疗虚寒腹痛之名方,具有益气补血、温中祛寒、调经止痛的作用。

其中,当归能起到补血活血、润肠通便的作用,而生姜有发汗、止呕、解毒等作用。当归生姜羊肉汤即是长于养血、温中、散寒药膳的范例。储浩然表示,本方材料易取,制作简单,因此适合冬季作为药膳来食用。

适用人群:血虚、阳虚体质的人群

据储浩然介绍,这道药膳适用于血虚、阳虚体质的人群,常表现为神倦乏力、头晕、心慌、怕冷等。亚健康或健康人群用作日常食养保健。对形体消瘦,面色发黄无光泽,头晕目眩,心悸失眠,肢体麻木,怕冷者也有很好的调养作用。

它可以改善妇女因血虚寒凝所致的月经不调、月经推迟、血虚经少、血枯经闭、痛经、经期头痛、寒疝、乳胀、子宫发育不良、胎动不安、习惯性流产、产后腹痛、头晕、面色苍白等症。

不过专家提醒,如果食后出现大便干、小便黄、口干苦或口中发黏等症,则说明您属阳盛体质(偏热)或夹有实热、湿热,则不能食用此汤,以免出现“火上浇油”的情况。

制作方法:方法简单,炖煮即可

这道药膳所需要的原料是什么呢?当归50克、羊肉500克、生姜60克、黄酒、食盐适量。当归选头肥身大,尾须少,外皮金黄或偏棕色、肉质饱满、断面白色,药香浓郁、味甘者佳;羊肉以膻腥气淡者佳。葱30克,以根颈部粗、壮、长者为佳。黄酒50毫升,浙江绍兴所产者为佳,其味芬芳醇厚。

储浩然介绍,在制作时,先把羊肉剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用;当归洗净,用清水浸软,切片备用;生姜洗净,切片备用。最后把当归、生姜、葱、羊肉一起放入砂锅中,加入清水、黄酒,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即可加入食盐等调味品食用。