

医学新知

自我感觉年轻的人 体内炎症也更少

主观年龄是人们对自己年龄的感知,感觉比自己的生理年龄更年轻或更苍老。美国《心理学与衰老》杂志刊登德国一项新研究发现,自我感觉年轻的人,幸福感更强,大脑认知能力更好,体内炎症也更少,住院风险更低,而且比同龄人更长寿。



似乎起到一种缓冲的保护作用。在这些参试者中,压力与身体功能健康水平之间的联系相对较弱,而这种保护作用在年龄最大的参试者身上表现最强。

研究人员表示,自我感觉年轻有助中老年人缓冲压力对健康的破坏性影响。而压力大会导致免疫力下降,更易发生炎症,进而疾病缠身。研究表明,帮助大众“感觉更年轻”的干预措施可减少压力造成的伤害,改善老年人的健康状况。减压干预可防老年人的功能性健康损失。(据人民网)

穴位艾灸

癫痫(一)

癫痫俗称“羊癫风”,是大脑神经元突发性异常放电导致出现短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。以突然昏仆、口吐涎沫、两目上视、四肢抽搐或口中如有猪羊叫声等为临床特征。可表现为自主神经紊乱、意识及精神障碍。中医认为本病多由大惊、大恐适成气机逆乱,或由劳累过度造成脏腑失调,气机不畅所致。

特效穴位:百会、神门、中脘

百会 安神定志、醒脑开窍

定位 在头部,前发际正中直上5寸。

艾灸 用艾条回旋灸法灸治百会穴,以局部透热为度,艾灸时可用手按住头发,以防艾火烧到头发。

艾灸 10分钟

(49)

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

失眠经久不愈 可能与筋有关

引起失眠的原因有很多,有的是因为身体其他疾病引起的各种功能失调,有的是因为精神情志因素等。天津中医一附院推拿科医生谭涛指出,如果您经过调整情绪和治疗原发疾病都没有解决失眠问题,那么失眠经久不愈,可能与筋有关。

现代人工作、生活压力较大,经常是一整天一个姿势保持很久,紧张的办公室工作,基本没有运动和锻炼的时间,长此以往导致筋脉受损,气血不畅,筋脉失养,筋脉拘急,颈背肩臂乃至全身的肌肉都很容易受寒,中医理论讲“寒性收引”会引发筋脉拘挛,肌肉僵硬,甚至筋脉痉挛,形成“筋结”“筋挛”。肌肉、肌腱和韧带等统称为筋,其循行路线多伴着经络而行,所以经筋的通畅与否会影响到经络的功能。

经筋本身最直接的病理改变是形成痹症、痿症等,也就是肌肉、关节的疼痛,屈伸不利等疾病。但是,如果其循行路线上的筋结影响到经络,影响到经络气血的运行,也会出现脏腑功能失调。

这里讲的失眠,也正是因为经筋循行位置的筋结,使气血不畅,阳不入于阴、阴阳失序出现的失眠,白天该干活的时候没有精力,晚上该睡觉的时候又睡不着,也就是“昼不精,夜不瞑”。

手少阴心经和手厥阴心包经的循行路线都是从胸出发沿着手臂内侧循行到手指的,而与它们同名的手少阴经筋和手厥阴经筋也是沿着这一条路线循行分布的。经筋不直接隶属脏腑,经脉则直接联络脏腑。经筋是包绕着经脉而循行的,经筋的道路不畅,势必会影响到经脉的运行,继而影响相应的脏腑功能。

如果长期的伏案工作或者操

作电脑鼠标,使手臂长期处于屈曲状态或者固定姿势,那么手少阴和手厥阴的经筋很容易僵硬,形成筋结,该筋结作为经筋运行通路上的阻碍自然也会影响以上两条经脉的正常运行。

手少阴和手厥阴经属的脏腑为心与心包。中医认为,心血,主神明,阴血是否充足,阳气能否入阴,都与心的功能及心脉的通畅与否有关,所以一般都会用养心安神的中药来促进良好的睡眠。心包,顾名思义为心之包膜,生理上和心有密切的联系,病理上更是可以代心受过,所以不论是心还是心包出了问题都可以影响心的功能,从而影响睡眠质量。

所以,如果筋结的问题得不到解决,只解决脏腑或经脉本身的问题,恐怕失眠仍然不会得到最大程度的改善。(苏玉珂)

夏季火气大 易诱发多种炎症

三款茶疗方定神和血

利用茶叶定神志、和血脉、调心神。现介绍三款茶疗方,供选用。

茶汤:绿茶适量,也可加竹叶少许,放入茶杯中,冲入适量沸水,浸泡片刻后饮服。每日1剂,可清心除烦。适用于暑热烦渴、心烦胸闷、小便短黄、涩痛等症。

陈茗粥:陈茶叶5至10克,大米100克,蜂蜜适量。先将茶叶择净,放入锅中,水煎取汁;再加大米

煮为稀粥;待熟时可选择调入蜂蜜,再煮一二沸即成。每日1剂,可消食化痰、清热止痢、除烦止渴、兴奋提神。适用于暑热、食积不消、饮酒过量、口干烦渴、多睡不醒、赤白痢疾、肢体沉重等。

茶膏:普洱茶或其他茶嫩叶适量,择净,研细,水煎3次,3液合并,小火浓缩,加入适量蜂蜜煮沸收膏。每次3毫升,每日2次,温开水送服,可消食化痰、清胃生津。适用于暑热、肉食积滞、酒后口渴、咽痛等症。(鲍林)

三种体质痛风患者“食疗方案”

痛风病人在进行饮食治疗过程中,除了遵循低嘌呤膳食的原则之外,在食物的选择上还应注意选择具有食疗效果的食物,根据中医辨证分型确定食疗方案。

湿热偏重的人,适合以素食为主的饮食方式,多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜、薏米、萝卜、芹菜、卷心菜等蔬食,每天可吃1至2个鸡蛋,选用低脂肪或脱脂奶,但总量不可太多,控制在100毫升/天至250毫升/天,以免加重湿邪滞留。推荐苦瓜炒鸡蛋、冬瓜番茄汤、芹菜黄瓜汁等菜式,也可选用荷叶薏仁粥、土茯苓茅根水、玉米须茶、蜜山慈菇等药膳,既能解毒,又能化湿浊,利小便,从而调节嘌呤的代谢紊乱,促进人体新陈代谢,加速代谢产物的排出。

脾虚湿盛的人,脾胃运化功能不佳,宜在食谱中加重主食的比重,多吃小米、玉米、南瓜、土豆、木瓜等食物,也可适量吃些兔肉、鸡肉、瘦猪肉等肉类。但由于脾胃虚弱,湿邪内生,易伤阳气,不建议选用凉拌的烹饪方式,而宜吃熟食,水果、奶制品不宜多吃。推荐小米南瓜粥、枣糕、清炒西兰花、手撕鸡胸肉等菜式,也可选用茯苓饼、莲子木瓜羹、陈皮薏仁姜茶等药膳,具有健脾利湿的功效,脾胃安则湿自除。

对于痛风日久,病程反复的人来说,肝、脾、肾等脏腑机能都有不同程度的受损,此时应在荤素搭配、以素食为基础的基础上,适当增加山药、枸杞、莲子、芡实等滋补之品。推荐食用枸杞蒸蛋、莲藕莲

子炒山药、鸭血炒韭菜、燕麦奶冻等菜式,也可选择黄芪当归大枣茶、沙参玉竹荸荠水、石斛百合桑葚粥等药膳,具有滋养气血、补益肝肾的作用,能促进人体脏腑机能趋于平衡。另外,如痛风患者有病变局部刺痛难忍、色暗肿硬,说明有气滞血淤的表现,可在药膳中加少量三七同服,以达活血散淤、消肿止痛之功效。

冰冻三尺非一日之寒,痛风不是短期内形成的,也并非只有饮食不当这一项诱发因素。除了长期坚持合理的饮食,还需配合适当的锻炼、规律的作息、控制好体重、必要时遵医嘱规律用药,才能将血尿酸的浓度限制在合适的范围,避免痛风的发生。需注意的是,如血尿酸过高,或急性发作期疼痛剧烈,伴有发热、乏力等急性炎症表现者,应立即到医院就诊,对症治疗。(据《生命时报》)



舒脑欣滴丸

用于血虚血瘀引起的

< 头晕 < 头痛 < 失眠 < 健忘

- 功能主治: 理气活血,化痰止痛。用于血虚血瘀引起的偏头痛,症见头痛、头晕、视物昏花、健忘、失眠等。
- 用法用量: 口服,每次4丸,一日3次。
- 批准文号: 国药准字Z20050041

不良反应: 尚不明确
禁忌症: 1.脑溢血患者禁服 2.孕妇禁服



天津中新药业集团股份有限公司第六中药厂生产
天津中新药业集团股份有限公司销售公司总经销

咨询电话: 800-818-6886 免费咨询电话: 022-27020904

OTC
广告
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
津药广审(20)第200805-00131号