

# 早春养生不妨晒晒太阳

## 预防骨质疏松症,要多运动、多晒太阳、多补钙



轻松养生

■ 本报记者 陈怡

晒太阳是最天然的保健品,不仅可以温煦阳气,还能促进体内气血流通、加快新陈代谢,对身体很有好处。

省中医院主任中医师符光雄说,“寒从脚下起”,患有老寒腿或长期腰膝酸软的老年人,往往是阳虚体质,这种情况不妨多晒晒腿脚,有助于驱走体内寒气。同时,配合按摩小腿上的足三里穴(位于外膝眼下四横指、胫骨边缘),还能抗衰老、延年益寿。

经常腹泻、肚子疼的脾胃虚寒的人,可以利用“太阳灸”来调理身体,面朝太阳,边晒边用手反复按摩肚脐、中脘穴(胸骨下端和肚脐连线中点)以及关元穴(脐下3寸处),有很好的保健作用。此法对于宫寒的女性也有好处。

“老人多晒太阳更有利于养生。”符光雄称。发生在老年人身上的骨科疾病,三分之一与骨质疏松有关,包括

骨折、全身酸痛等。食用骨头汤并不能解决骨质疏松患者补钙的需要。预防骨质疏松症,关键还是要靠平时多运动,多晒太阳,同时进行补钙。

医学专家指出,一天中有三个阶段最适合晒太阳。第一阶段为上午7时—9时,这一时间段阳光中的红外线占上风,紫外线偏低,使人感到温暖、舒适、柔和,可以起到活血化瘀的作用;第二阶段是上午9时—10时;第三阶段是下午4时—5时。以上2个阶段晒太阳,可以促进肠道钙、磷的吸收,有利于促进骨骼正常钙化,增强体质。

上午10时—下午4时,最好不要长时间晒太阳,可能会对皮肤造成伤害并引发其他疾病。

### 晒太阳注意事项

■ 晒太阳时,可戴上小眼镜或用小伞遮住头部,保护眼睛。不要长时

间曝晒。

■ 空腹及早餐后1小时内不宜晒太阳。

■ 坚持每天晒太阳40分钟左右,有利于身体健康。

■ 吃饱后晒太阳,有人认为吃饱后晒太阳可促进营养吸收,实际上这是不可取的。晒太阳前不要吃芥菜、莴苣、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。

■ 每次日光浴尽量不要超过30分钟。时间也需要根据季节而定,春、秋季一般在10时~11时;夏季在9时~10时;冬季在11时~12时。

■ 晒太阳时如果出现头痛、头晕、心慌、皮肤潮红或灼痛等反应,应立即到阴凉处休息,给予清凉饮料或淡盐水,或用温水给患者擦身。

■ 已有佝偻病症状或从未服过鱼肝油、钙片的宝宝,不要急于晒太阳,服用维生素D制剂一段时间后,再接受日光照射。

# 合理服用膏方治疗便秘有特效

## 服用时需忌口,保证充足睡眠时间

■ 本报记者 陈怡

便秘患者滥用泻剂导致的泻剂性肠病和结肠黑变病已引起关注。海南医学院中医院冯钊主任称,现在正值春季,合理服用膏方治疗便秘,会比服用一般药物取得更为满意的效果。

但是,膏方进补并不是所有人都适合,以下症候类型患者较宜服用。

1、**肝脾气滞便秘**:相当于“气秘”,常表现为大便多日不通、排便不尽、欲便不得、精神抑郁,噎气频作,胸脘不适,肋肋作胀,或经期乳胀,或呕吐上逆,咳嗽气喘,舌苔白腻,脉沉或弦。

2、**脾肺气虚便秘**:属“虚秘”范畴。大便燥结或软,但数日不通,有时虽有便意,但解下困难,劳责不出,努则汗出气短,甚则喘促,便后虚疲至极,神疲乏力,声音低微,腹部胀痛,或有肛门脱垂,肢寒怕冷,

面色无华,舌淡嫩,苔薄白,脉虚弱。

3、**脾肾阳虚便秘**:相当于“冷秘”,属“阴结”范畴,症状表现为大便秘结,兼见面色灰暗,肢冷身凉,喜热畏寒,小便清长,夜间多尿,尿后余沥,舌质淡白,苔白润,六脉沉迟,或反微涩。

4、**血虚阴亏便秘**:属“虚秘”范畴。可见于热病恢复期,纳少大便秘结难下,或产后或手术之后,或高年血虚之人,或胃中素多蕴热之人,大便长期干燥秘结,排便非常困难,往往数周一次,形体消瘦,咽干少津,面色萎黄,会阴部下坠不适,心慌头晕,唇甲淡白,舌质淡或舌红少津,脉细或细数无力。

需要提醒的是,针对便秘患者不同的体质,在膏方服用时,忌口显得尤为重要。对于阴虚体质的便秘患者,临床上可见头晕眼花、口干咽燥、心烦、易于激动、失眠心悸、舌红少苔、脉象细数,在服膏方进行滋阴的同时,在饮食上忌食辛热的食品,如狗肉、牛肉等。在烹调调料中不放或少放姜、蒜、葱等调味品,甜味食品如巧克力及

其制品更应少吃甚至不吃;忌食海鲜一类食物,如黄鱼、带鱼等;忌食不易消化的药食。

对于阳虚体质的便秘患者,在临床上可见全身怕冷、面色恍白或者淡白无华、少气倦怠乏力、大便溏薄、小便清长、舌质淡胖、苔白润滑、脉象微细迟无力,在饮食忌食寒性食品如柿子、黄瓜等;阳虚体质的人气血流行不畅,切忌服用或过多服用厚味腻滞之品。如食用肉类制品,应尽可能除去油脂部分。

医生提醒,对顽固性便秘患者,在服用膏方的同时,应注意以下预防保健措施:1、多食多渣的蔬菜、水果和粗粮、杂粮,可增加肠管内容积,提高肠管内压力,刺激肠蠕动,有利于排便。常见的多渣蔬菜有芹菜、韭菜、菠菜、青菜等。

2、平时多吃具有润肠通便功效的食物和易产气食物,如蜂蜜、黑芝麻、核桃仁、花生仁、香蕉、柿子、生梨等。这些食物能使粪便润滑柔软,防止阻塞。洋葱、萝卜、南瓜、土豆、红薯等,食后易在肠内产气,加快肠蠕动,有利于排便。

3、每日要有足够的饮水量。根据中医“咸能软坚”理论,如果每日晨起空腹饮1杯淡盐开水,对治疗便秘有重要作用。

4、养成良好的排便习惯,每日定时排便,即使无便意,亦要按时去蹲厕。

5、对便秘患者,不可经常使用泻药或灌肠来解决排便;少用或不用可能引起便秘的药物,如阿托品、氢氧化铝等。

6、积极治疗肠道疾病。

7、保证充足的睡眠时间,以免精神过度紧张。

8、不嗜精细饮食,禁食辛辣刺激食品,如辣椒、芥末、大蒜、咖啡、浓茶、烈酒等等。



# 春季孩子声声咳 对症应对是关键

## 勿盲目使用镇咳药或滥用抗生素

■ 本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

春季气候转暖,给病毒和细菌的滋生提供了温床,是呼吸道疾病的高发季节。春天宝宝咳嗽的现象越来越常见,有些父母自行给宝宝服用药物了事。省妇幼保健院儿科主治医师张微提醒家长,治疗宝宝咳嗽重点在于寻找病因,不要盲目使用抗生素。

大多数孩子咳嗽是由上呼吸道感染或气管炎、支气管炎引起的,包括病毒和细菌感染,或支原体感染,有的伴有发热、鼻塞、喷嚏、流涕、咽痛、咽痒、痰鸣、胸痛

等症状。咳嗽大多数是由病毒引起的,抗生素不能“杀死”病毒,盲目使用抗生素对止咳没多大的帮助,反而会损伤孩子自身的免疫力,使得咳嗽迁延不愈,由急性咳嗽转为慢性咳嗽。

有的孩子自身体质虚弱,反复感冒、厌食、营养不良、缺钙等等,呼吸道局部免疫力下降,清除病菌能力降低,容易导致呼吸系统疾病反复发作,迁延难愈。呼吸系统是一个开放的系统,对温度变化极其敏感。日常生活中,需适当保暖,营养调护,多喝水进行调理。充足的水分可以帮

助稀释痰液,使痰易于咳出,并增加尿量,促进有害物质排泄。

孩子一咳嗽,很多父母就心疼,恨不能马上止住咳嗽。医生表示,咳嗽有时并不是坏事,具有清洁呼吸道使其保持通畅的作用。通过咳嗽,人们可将呼吸道内的病菌和痰液排出体外,减少呼吸道内病菌数量,减轻炎症。因此,如果咳嗽不是由细菌引起的,则无须服用抗生素。

由于咳嗽的病因复杂多样,表现各异,不是简单服用止咳药即可解决问题。针对病因合理用药,才会收到好的效果。

### 宝宝咳嗽饮食禁忌

- 1 **忌甜酸食物**:酸味食品会收敛痰液,使痰卡住不易咳出,导致咳嗽难愈。多吃甜食会滋生痰液,使得炎症难以痊愈。
- 2 **忌冷冻、辛辣食品**:冷冻、辛辣食品会刺激咽喉部,使咳嗽加重。身体一旦受了寒,就会伤及人体的肺脏,而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮,因过度清凉使得肺气宣发受阻,症状加重,日久不愈。过多进食冰凉食物,还会伤及脾胃,造成脾的功能下降。小儿大多是热性体质,辛辣食品不仅刺激咽喉部,还会助湿酿痰。
- 3 **忌炒货、膨化及难消化的食品**:如瓜子、花生、巧克力、爆米花及油炸食物都容易使咳嗽加重,而且这些食物加重胃肠负担,助湿、助热,滋生痰液,使咳嗽难以痊愈。
- 4 **忌鱼腥虾蟹**:咳嗽的孩子在吃了鱼腥类的食物后,咽痒咳嗽会加重,这可能与孩子对鱼虾食品的蛋白过敏有关,特别是过敏因素所致的咳嗽,更应慎吃鱼腥虾蟹等相关食物。

制图/杨薇

## 按太冲穴压住怒火



曾有位老年高血压患者找我看病,据家属反映,他“脾气不好,经常

发怒”。

高血压患者应警惕情绪变化,像发怒就易引起血压升高。为此,我教了老人一个调节之法,即每天早晚和发脾气时,用大拇指指点按脚面上的太冲穴(大脚趾、二脚趾趾缝间上1.5寸处)3分钟,以疏肝理气。

(王新志)

## 晨起做舌头操健脑

舌头是大脑的先行器官。舌神经就是从大脑出发,与舌头相连,促使舌头能动的神经。因此,经常活动舌头,可以间接地刺激大脑运转,还可以预防脑退化症。

做法是:1、早上起床后,将舌头伸出、缩进10次,然后在嘴外面左右摆动5次。2、上半身稍微前倾坐在椅子上,十指张开,放在膝盖上,鼻孔吸气,嘴巴大大地

张开,伸出舌头同时呼气,平视前方,重复5次。3、舌头伸出与缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左边咽喉处,上下擦动30次,接着左手放在右边咽喉处,上下搓擦30次。4、嘴巴张开,舌头轻轻地伸出,停留3秒,重复5次,然后头上仰,下巴伸展,嘴巴大大张开,伸出舌头停留3秒,重复5次。每天做1—2次。

(高普)

## 收腹步行显年轻

近日,在湖南卫视节目《天天向上》中,49岁的蔡国庆首次透露自己的不老秘诀之一就是收腹。

腹部肥胖的人可尝试收

腹步行。其要领在吸气时腹部充分膨胀,呼气时腹部收缩,整个过程有助于促进胃肠蠕动。

(李靖)

## 膝盖疼? 中药熏洗可缓解

俗话说“人老腿先老”,中老年人常常出现膝盖疼痛的症状,一般是骨性关节炎所致。中医认为,风湿是膝痛发作的主要诱因,患者应冬季加强保暖,夏季注意空调危害。此外,生活中坚持“两平一洗”,也有助于防治膝痛。

“两平”是指两个平衡:一是休息与运动的平衡。膝痛患者既要注意休息,避免长时间上下楼、登山、跑步等损伤膝关节的运动;同时又要坚持有益的活动,保持腿部肌肉的力量和关节的灵活性,例如做八段锦、五禽戏、仰卧踏空车等较轻柔的锻炼。

二是营养与体重的平衡。随着年龄增长钙质流失,必要的蛋白质、钙质等营养素的补充成为健康的保证;但摄入营养也要适度,营养过剩会使体重不断增加,成为膝关节难以承受的负担,从而加重病情。

“一洗”,是针对怕冷、疼痛明显、关节屈伸不利的患者,推荐一个中药熏洗方:取伸筋草、透骨草、牛膝、威灵仙、木瓜、五加皮、海桐皮、刘寄奴各15克,加水将药淹没,煎开后慢火煮5~10分钟取下,趁温热熏洗患膝。每副药可使用2~3次,配合按摩、热敷,效果会更好。

(久桑)

健康贴士

## 小儿发烧不宜用阿司匹林

阿司匹林是应用最早,最广泛的退热药,具有良好的解热镇痛作用。但儿童,特别是12岁以下儿童发烧时不宜用阿司匹林。

那么,小儿发烧怎么办? 医生提醒,小儿发烧是一种正常的免疫反应,当腋下温度没有超过38.5℃时,可以不必选用打针或输液的方式来退烧,一些物理降温的方法同样能起到不错的退热效果。

1. 给孩子多喝水,以助发汗散热,且能起到补充丢失水分的作用。

2、冷敷法。将用冷水打湿的毛巾敷在前额,待毛巾变热后再重新用冷水浸透敷用。

3、将75%的医用酒精(不能用免酒精)和温水按1:1的比例兑好,用柔软的纱布或小毛巾蘸取,擦孩子的手心、脚心、腋窝和大腿根部,再擦拭四肢及背部,这种方法适合2岁以上的孩子。

(玖玖)

## 挤“事业线” 小心挤出乳腺增生

为了达到曼妙的身材,为了挤出性感的“事业线”,不少女性朋友穿上了紧身的塑身美体内衣,但事实上,这样很不利健康。长期挤“事业线”的结果可能会影响乳房内淋巴液回流,出现局部血液循环不畅。

女性在睡觉时还穿着塑身内衣,这无疑让她们只会睡得更不踏实和舒服。长时间穿着过紧的塑身衣不仅使胸围活动受限,还可能影响正常呼吸、影响发育,甚至导致乳腺增生或囊肿等。

乳腺增生是乳房两侧均会出现的肿块,病人年龄以25—45岁女性为多。乳腺增生多伴有经前乳房胀痛,触之亦感疼痛,且乳房肿块的大小形状可随月经而发生周期性的变化。

当经期结束后,这种疼痛会逐渐消失。乳腺增生的原因大多数都是内分泌失调引起的,所以还是以调节内分泌为第一原则,配合饮食调理、便秘的治疗,对乳腺增生都有改善。

(综合)

## 孩子过年后不爱上幼儿园咋办? 简单4招帮你应对

小孩子总是喜欢放假,像寒假这种长假更是早早地就开始期待了。寒假连着春节,各种好吃的好玩的,走亲戚还能挣红包,真的是各种开心各种不舍。开心归开心,过完年后紧接着新学期就要开始了,不少孩子会抗拒上幼儿园,该怎么办呢?

1. **假期也应按时作息**

为了让宝宝开心回园,在假期中家长尽量要让宝宝保持正常的作息,不能放纵他们熬夜玩耍。临近开学时,家长要引导孩子开始适应上学的生物钟,尽可能地按时起床、睡觉和用餐,并配合一定的户外活动。

2. **提前做好思想工作**

最好是在假日的最后三两天,告诉孩子,“再过两天爸爸妈妈就要去上班了,你也要去上幼儿园了”。让孩子有思想准备,而且要知道节后必须上班和去幼儿园,这就是规则,没有价钱可讲。这样还会养成孩子遵守规则的好习惯。

3. **最后两天别安排激烈的活动**

假期的最后两天最好别安排激烈的活动,如果有外出旅游或回老家,尽量提前一天回家,一定要空出一天时间来让孩子慢慢平复,不要让他有从开心玩耍到突然上学的巨大落差。

4. **调动孩子上学的积极性**

家长要尽量调动孩子积极的心态,多跟孩子讲讲幼儿园的事情,帮助孩子回忆在幼儿园的高兴事和趣事;被老师表扬几次、得到多少小红花、有什么好玩的玩具等,还可跟孩子一起做跟幼儿园相似的亲子游戏活动,避免孩子沉浸在假期的喜悦中而排斥幼儿园。

(玖玖)

## 头皮发痒是何故? 四大妙招来护理

头皮发痒是什么原因呢? 有些人只管挠个不停,却不追究头皮发痒的幕后黑手。也有不少头皮屑多、头皮发痒的人在弄不清其原因时,索性根据广告,去市场上购置了宣传得神乎其神的抗头皮屑、止痒香波,结果回家一试暂能让头皮屑多、头皮发痒的症状消失,然而经过一段时间,头皮发痒很快又再次来袭,头皮屑如雪花般席卷而来,让你烦恼不已。所以,一旦头皮发痒需了解其背后原因,了解了原因才可以加以防治。

单一的洗发、去屑并不能从根本上解决问题。专家表示,头皮健康管理首先要提升头皮护理意识,其次注意科学洗头,还要多吃有益于强健秀发的食物,如黑芝麻、核桃等。适当的洗发温度、温和保湿的洗护产品、给头皮做按摩、保持身心健康这4个妙招,让你轻轻松松拥有健康头皮,摆脱头皮发痒和头皮屑。

头皮菌群、油脂、代谢三大平衡遭到破坏时头皮就会遭殃,所以,我们日常要做好养护工作,让头皮发痒不再发。一般来说,轻中度的头皮瘙痒和头屑不需要就医,可通过适当护理达到改善的目的,但如果情况严重或伴有明显脱发和内分泌紊乱的情况,就需要就医。

(淙淙)