一年之计在于春 养肝正当时



立春是二十四节气中的第一个节气,代表着新一轮四季的起始。《黄帝内经》中讲“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”。在春天,整个自然界万物复苏、生发之气旺盛,遵循“天人相应”的养生理念,也应激励人体的生发之气。春季要注意哪些健康问题?又应避开什么养生误区呢?

阴阳变化 春季易外感风邪

中医认为,每当换季都是天地阴阳变化的节点,自然界会重新调节阴阳平衡,人体也不例外。而在春季更易受到风邪的侵袭,引发感冒、皮肤病、中风、血压波动、睡眠不佳等健康问题,根据季候特点及时调整生活方式,才能更好地增强体质、预防疾病。

在起居活动上,可遵循“夜卧早起”,适当缩短睡眠时长,随着天气转暖,增加户外活动,多做一些伸展运动,帮助人体阳气得以生发。活动程度以微微汗出为宜,平时运动少或完全不运动的人群建议以较为舒缓的形式开始锻炼,如八段锦、易筋经等。

同时,也可通过每日坚持按揉保健穴位,来进行人体阴阳平衡和脏腑功能的调理,如足三里可调脾胃,关元穴可补充元气,正推或逆推手太阴肺经可增强肺功能,从上往下按揉双腿内侧可应对妇科问题等。

在日常饮食上,可多吃一些蔬果,尤其豆芽、香椿、鲜嫩的绿叶菜等蔬菜。需要注意的是,寒冬时节大家爱吃热量高的食物为身体积蓄能量,到了春天需要及时调整,否则可能会导致内热重、湿气重等问题。

立春之后,可遵循寒热并用的理念,在肉菜中加一些绿豆来清热,烹饪方法可以选择清蒸,并增加青菜的比重,从饮食上预防上火、保护脾胃。

肝气旺盛 防治上火有诀窍

从中医五行来看,春季属木,与肝相对应,此时节肝气较为旺盛,肝失疏泄会导致中焦(主要为脾胃)气机不畅,虚火上炎会引起咽干、口渴、目眩、耳鸣、头痛等症状,同时向下气机不足会引起月经不调、量少、腰膝酸软等症状,表现出较为明显的“上热下寒”。

从临床上来看,这个冬末初春的过渡时节,热盛的患者比往年多不少,主要表现出耳鸣、头痛、口腔溃疡、失眠、脾气大、心脏突突跳等症状,舌质和嘴唇偏红。因此,在今春应更加关注上火问题。

那么要如何清肝火呢?可遵医嘱服用加味逍遥丸等中成药,经典名方逍遥丸具有疏肝理气的功用,而“加味”多增添的牡丹皮和栀子则可清肝热。亦可用黄芩、竹叶、连翘、金银花、芦根等具有清热作用的中药材做代茶饮。此外,可用生榨芝麻油涂抹在皮肤上做穴位按摩,在滋阴润燥的同时帮助人体排出虚热。

养心养身 情绪调节很关键

中医养生不仅强调养身,做好养心同样重要。肝主疏泄,与情绪之间互相影响较为明显,在肝气旺盛的春天,易出现脾气大、易急躁等情绪问题,而情绪失调会加重肝气疏泄问题。中医认为“心为君主之官”,养心没做好会导致一系列的脏腑功能受影响,如心火旺会引发肝火旺、脾胃功能受损、肾水不足等问题,形成不良循环。

调节情绪可按揉胸部正中央的膻中穴、腋窝正中央的极泉穴,以及太冲穴、合谷穴、足临泣穴等,并在每日睡前和起床后,拍打腋下、胁肋部、腹股沟、膝盖窝各100下,帮助人体气机运转。亦可抄写《黄帝内经》中关于情志调节的内容,让自己静下来。

另外,在日常生活中用一些应季代茶饮,也能让身心获得更为舒适的状态。例如,清热可选竹叶、莲子心、金银花;健脾可选陈皮、大枣;养心可选玫瑰花、绿峨眉;补元气可选西洋参、石斛。 (据北京晚报)

“解酒饮料”十分钟解酒,靠谱吗?

“喝一瓶饮料,十分钟快速解酒”……记者注意到,在社交平台上,有所谓“解酒饮料”打出这样的宣传口号,更有商家手持酒精测试仪演示“喝前超标、喝后合格”的画面。

这些产品的宣传视频极具诱导性:测试者饮酒后吹气检测超标,喝下他们的饮料,短短十分钟后再次检测,仪器竟显示正常。商家更声称,该饮料能让酒量直接翻倍。饮料真能解酒吗?类似广告是否存在夸大的嫌疑?

记者在短视频平台看到,所谓“解酒饮料”的宣传视频中,测试者先饮酒后使用酒精测试仪,指示灯闪烁显示数值超标,随后又喝下一瓶“解酒饮料”,等待十分钟后再次检测,检测仪未亮灯,数值明显下降甚至恢复正常。

一款所谓的“解酒饮料”真有这样的效果吗?记者联系到该品牌公司总部的负责人,这名负责人告诉记者,产品去年3月份正式量产,相较市面上其他产品,这款饮料主打“快速解酒”,而且还能让酒量翻倍。

这名负责人称,喝1到2两白酒,10分钟以内可以让您从原本的酒驾或者醉驾降到正常范围内。如果边喝酒边喝我们这款饮料,酒量绝对可以翻倍。

在该产品的介绍页面里写着“科学配比防宿醉”,其成分包括葛根、黄秋葵等。记者查询该公司专利发现,这样的成分饮料具备一定抗疲劳、解酒功能,但并没有数据能证明饮用该饮料后,在十分钟时间内就可以让体内的酒精含量无法被检测出。对此,这名负责人解释称,想要触发快速解酒有一个必要的前置条件,就是不能多喝,因为他们所作的所有测试都是1到2两酒。

尽管在商品宣传页面的右下角小字标注“喝酒不开车”,但这款饮料的多个短视频平台宣传视频中,却充斥“饮酒检测超标,喝饮料十分钟后,检测正常”的画面。在视频的评论区,多位网友也都联想到了“酒驾”“酒驾测试”等关键词。华东政法大学韬奋新闻传播学院副教授李欢认为,商家宣传喝饮料后短时间内无法检测出酒精含量的确存在诱导成分。

李欢说,喝酒后开车明显触犯交通管理的法规,商家宣传可以帮你规避,从民事角度来看,是违反了《中华人民共和国广告法》。对这个领域完全不了解的消费者,肯定会觉得用了这个产品之后,能够极大地缩短酒精代谢的时间,甚至可能吃完饭之后等几个小时就不会测出酒驾,显然是有误导性的目的。

那么,如果饮酒后,喝了所谓“解酒饮料”就开车上路,会有什么样的后果?山西省大同市公安局交通管理支队民警孙奎介绍,在日常执法中发现,不少驾驶员存在一个致命误区:饮酒后服用解酒药,便认为体内酒精已消散,能规避吹气、血液检测。然而事实是,这种行为不仅无法逃避法律制裁,反而可能因解酒药与酒精叠加产生嗜睡、头晕等反应,提升操作失误风险,给道路交通安全埋下隐患。

孙奎进一步解释,酒精在人体内的代谢速度比较固定,主要依靠肝脏中的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶逐步分解,分解纯酒精的过程无法通过任何饮料或药物加速。

记者注意到,在短视频平台上,不少所谓宣传“解酒饮料”的视频中都有拿酒精测试仪测试的画面。实际上,多数市面上购买的酒精测试仪跟交警实际执法过程中所使用的仪器不同,从测量精准度来说,就存在较为明显的差异。

快速代谢酒精并没有更好的解法,所谓的解酒产品也并非是宣传广告那样的“救命稻草”。记者了解到,国家对药品、保健品的功能宣传有明确的规范要求,而“解酒饮料”大多属于普通食品范畴,并非药品或保健品。华东政法大学韬奋新闻传播学院副教授李欢认为,根据相关规定,普通食品不得宣传保健功能,更不能涉及“养肝保健”“加速酒精分解”等功效。

(据中国之声)

健康教育 宣传专栏

慢性炎症伤心

炎症一般并不被大多数人重视,大多数人认为炎症无伤大雅。其实不然,《欧洲心脏杂志》发表的一项研究显示,慢性低度炎症是评估心血管疾病风险的关键线索。炎症正在潜移默化中改变身体健康。

慢性炎症是心血管疾病危险因素

慢性低度炎症是一种长期存在、无明显症状的炎症反应,其强度低于急性炎症,但可能持续数月或数年。一个看似普通的血液指标——高敏C反应蛋白竟与心血管健康息息相关。

这项基于英国生物样本库的大规模前瞻性研究,纳入近45万名无心血管病史的参与者,平均年龄57岁,女性占55%。研究团队对他们进行了长达13.7至15.3年的随访,深入分析了高敏C反应蛋白与心血管健康之间的关系。

结果令人警醒:当高敏C反应蛋白<1毫克/升时,心血管风险最低;在1-3毫克/升区间,风险开始上升;而当高敏C反应蛋白>3毫克/升时:主要不良心血管事件风险升高34%;心血管死亡风险增加61%;全因死亡风险上升54%。这充分说明,高敏C反应蛋白不仅是炎症的“晴雨表”,更是独立于传统危险因素之外的心血管疾病风险预测指标。

需要强调的是,慢性炎症并不是孤立存在的。它往往是多种传统心血管危险因素长期作用的结果。正如美国心脏病学会科学声明所指出:高血压、血脂异常、吸烟、高血糖、肥胖等,都是诱发体内慢性低度炎症的“元凶”。这些因素会持续激活免疫系统,促使肝脏释放C反应蛋白等炎症因子,形成一种“无声的火苗”,悄悄侵蚀血管内皮,加速动脉粥样硬化的进程。因此,控制“三高”、戒烟、减重、健康饮食、规律运动等这些措施,本质上也是在抑制慢性炎症。

慢性炎症与心脏健康息息相关

慢性炎症影响心脏健康的结论早有研究提及。中国慢病前瞻性研究分析显示,对于血脂不高(低密度脂蛋白胆固醇<2.4毫摩尔/升)的居民,慢性炎症与冠脉事件和卒中有关。研究作者称,该研究支持了炎症反应在血管疾病中的作用,且独立于血脂。目前需要相应调整炎症的治疗策略,以预防心血管疾病。

美国心脏病学会发布科学声明强调,炎症与动脉粥样硬化性心血管疾病相关的证据不再是探索性的,而是令人信服、临床可操作的。几项开创性的随机对照临床试验表明,慢性低度炎症与动脉粥样硬化性心血管疾病的发生和进展密切相关,针对炎症的干预措施可降低心血管风险,且不依赖于降脂治疗。

《美国心脏病学会杂志》子刊一项研究表明,长期低水平炎症水平与慢性冠脉综合征患者不良转归有关,即使这些患者在服用匹伐他汀。也就是说,有低度炎症的慢性冠心病患者经过治疗后的效果也受影响。

抗炎可从健康生活方式入手

降低身体炎症可以从健康的生活方式入手。美国心脏病学会发布的科学声明指出,抗炎的行为和生活方式包括:

1. 抗炎饮食模式包括地中海饮食、得舒饮食等:强调摄入水果、蔬菜、全谷物、豆类、坚果和橄榄油;增加膳食ω-3脂肪酸的摄入,建议每周吃2-3顿鱼肉,最好是富含EPA和二十二碳六烯酸(DHA)的高脂肪鱼类;尽量减少摄入红色和加工肉类、精制碳水化合物和含糖饮料。

2. 每周进行≥150分钟中等强度运动或75分钟高强度运动。

3. 戒烟,以减少慢性低度炎症。

4. 维持健康体重,以减轻全身炎症。另外,《牙周病杂志》上刊登的一项研究发现,口腔疾病会使炎症水平升高14%。专家建议,如果无法保持每天用牙线,至少应注意刷牙,做好口腔清洁。

5. 多交朋友也有助抗炎。美国约翰霍普金斯大学的一项研究发现,抑郁的人体内炎症水平比别人高出64%;杜克大学的研究也显示有轻微抑郁症的人炎症水平可能是快乐的人的三倍。保持快乐的心情,多交朋友,自然有益于心脏健康。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)