

别拿药酒不当药 药材煲汤也暖身

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

●受访专家:杨连玉 市第一医院北院中药房主任、主管中药师

前不久,与洛龙区老赵同住一小区里的老刘半夜去世了,听说当天晚上,老刘喝了几杯自己泡的药酒。自从几年前得了腰腿疼的毛病后,老赵平时也喜欢自己泡点药酒喝,老刘的离世让老赵心里犯起了嘀咕:是这药酒要了老刘的命吗?药酒不是能强身健体吗?自己泡的药酒以后还能喝吗?

药酒能暖脾胃、通血脉

天冷了,不少人会在吃饭的时候喝上一杯酒,感觉身上暖乎乎的。杨连玉说,药酒,是由酒与药物配制而成的,有酒和药物的双重功效,通常来说具有暖脾胃、通血脉、温肠胃、行药势、御风寒等作用。

在医生给病人开出的药方中,也有药酒的身影,既有补益人体之阴、阳、气、血偏虚的补性药酒,也有祛邪治病的药性药酒,其作用也有区别。常见的有保健性质的药酒,是在酒中加入枸杞子、当归、桂圆、黄芪等,能补气血;增强免疫力的药酒,是在酒中加入西洋参、人参、灵芝等;还有治病的药酒,比如在酒中加入杜仲、桑寄生、羌活等,可以治风湿腿疼。

药酒是多种多样的,对于喜欢饮酒的人,酒中佐以药物,每日小酌一杯,既有医疗作用,又有滋补保健作用,用老赵的话说就是“一举两得”。

药酒不适宜所有人

像老赵一样喜欢自己在家泡药酒的人不少,商店里、饭店里也有药酒出售,值得注意的是,这些药酒不是谁想喝就能喝的。

杨连玉说,哪些人可以喝药酒?喝哪种药酒?药和酒的比例应该如何控制?这些问题都要听从专业医生的建议,因为喝药酒喝出事儿的例子真不少。尤其是一些带有毒性的药,比如有人使用川乌、草乌泡酒来治疗风湿病,如果在泡药酒的过程中,使用了生品或是超剂量使用,都会导致非常严重的后果。

药酒不适宜所有人群。孕期、哺乳期、经期的妇女最好不要喝药酒;新陈代谢弱的老年人尽量少喝;高血压、心脏病、肝病患者是禁喝的。每次喝酒的量也应该控制在30毫升以内,一天最多喝2次。

用药材煲汤 暖身效果也很好

对于抱着“喝酒既能暖身子又能治病”态度的人,杨连玉说,冬季想暖身子,通过运动,效果会更好,适量运动,不仅能够热身,而且能够增加肌肉量,提高基础代谢率。不方便户外运动时,可以在家进行适量的无氧运动,如哑铃弯举、平板支撑、深蹲等。在气温合适时,可以结合户外快走、慢跑等有氧运动。

在家中炖汤时,将当归、黄芪、党参等药材与食材一起炖好后,喝上一大碗,暖身和保健的效果也是很好的。冬季喝大骨头汤、海带汤、鸡汤等,能增加身体热量,如果在汤里加入适量药材,效果会更好,而且,用药材煲汤比泡药酒,适应的人群更广泛。

早睡早起未必好 睡眠质量最重要

老年人夜间睡眠减少属正常现象,只要白天精力充沛就行

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

近日,万达集团董事长的一份行程单在朋友圈刷屏,引发网友惊叹:“首富都这么努力了,你还有什么理由偷懒?”不过,也有人调侃,王健林每天早起,是因为年纪大了,睡不着。玩笑归玩笑,在我们身边,确实有不少老人有睡眠方面的问题,晚上很晚了还睡不着,早上四五点就醒了,有时候起个夜就再也睡不着了……



(资料图片)

1 夜间睡眠时间减少正常 睡醒了还困才是问题

在不同的年龄阶段和不同的环境中,人所需要的睡眠时间是不同的,而且睡眠也有很大的个体差异,比如有人睡眠时间长,有人睡眠时间短。

郑州大学附属洛阳中心医院心理咨询门诊主任史静杰介绍:“新生儿每天大约需要睡16小时至18个小时,四岁至五岁的幼儿每天需要睡10小时至12个小时,青壮年每天睡8个小时就可以了。大部分老人退休后,工作量减小,白天清闲的时候

有人喜欢睡个小觉,晚上需要的睡眠时间自然就少了。”

此外,人上了年纪内分泌系统也会有一定变化,从一定程度上来说夜间睡得少了是正常现象。

通常,老年人的睡眠时间为5小时至6小时,如果睡眠时间过少,比如说每天只睡两三个小时;睡眠质量差,无法进入深睡眠,稍有动静就会被惊醒;第二天,精神状态不好,感觉困乏,就要留心可能患有睡眠障碍了。

2 安眠药不是常用药 治疗睡眠障碍要找准病因

很多老人晚上睡不着,往往会自己吃点安眠药来帮助睡眠。这样的做法正确吗?史静杰说,睡眠障碍只是一种症状,而不是病,不能单纯靠吃安眠药来解决。很多人的睡眠障碍是由焦虑、抑郁、神经症、强迫症等引起的,也有的是骨折、肿瘤等躯体障碍导致的。

因此,如果是其他疾病导致睡眠障碍,要及时就医,解决原发问题,对

症治疗,而不是自己服用安眠药。必要的时候,有睡眠障碍的老年人是在精神科医生的指导下,服用安眠药帮助睡眠的。如果是因为疾病身体疼痛无法入睡,还可以适量服用止痛药。

当然,绝大多数老人的睡眠障碍无须药物治疗,可以通过养成良好的睡眠习惯和进行心理调适达到目的。

3 不必非早睡早起 午睡也要躺床上

人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的,人体的免疫系统在睡眠过程中得到某种程度的修整和加强,精神和体力得到恢复。那么,老年人如何提高睡眠质量呢?

史静杰认为,睡眠时间完全因人而异,每个人都有自己的睡眠规律,老年人没必要拘泥于早睡早起的古训,如果晚上不能很早入睡,就不要强迫自己早早上床。不要让睡觉时间短成为自己的心理负担,只要醒来精力充沛,不觉得疲惫,就是健康的睡眠。

睡觉前可以听一段轻松、柔和的音乐,泡泡脚,让自己放松下来,避免剧烈运动;躺下后,不看书不看报,不考虑问题,让大脑的活动减少以帮助快速入睡。

老年人夜间睡眠时间减少,白天可以通过午睡进行弥补。不过,午睡时间不可过长,否则影响晚上的睡眠。有些老人习惯在躺椅上打盹,这样睡容易引起脑供血不足,醒来后易头晕、腿软,因此午睡最好躺在床上。

网传痛经分等级,这是真的吗?

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘晓霏

近日,网上流传这样一则消息:痛经分轻度、中度、重度三级,重度痛经会面色苍白、呕吐腹泻,必须卧床休息……这个消息是真的吗?当你看着身边人被“大姨妈”折磨得冷汗淋漓时,除了说一句“喝杯热水吧”,还能做什么?

洛阳市第一中医院老年病科名誉主任、主任医师李清波说,网传“痛经分三级”,但医学上并没有这一说法。

传统中医理论认为,通则不痛,痛则不通,女性之所以会出现痛经,主要是因为宫寒,气血瘀滞。

痛经来袭,喝杯热水真的有用吗?李清波说,喝热水、用热水袋焐等方法,确实能在一定程度上缓解痛经,可以驱寒,但并没有治疗的作用。

网上还流传着喝葡萄酒缓解痛经的说法,李清波认为,葡萄酒味辛甘性

温,可以散寒祛湿,活血通经,对寒湿凝滞的痛经有一定的作用。可对月经量大的女性来说,这个方法会加大月经量,并不适合。

要想远离痛经,除了积极治疗,还要在饮食方面格外注意。在月经来潮前的几天,尽量吃易消化吸收的食物,不要吃得过饱,更不要吃生冷食物,避免刺激子宫、输卵管收缩,从而诱发或加重痛经。