

中医讲堂

饮食有常 谨防节日“伤心”

□记者 王振华

今年国庆节遇上中秋节,大家可以暂时把工作放一放,尽情地休息,共享天伦之乐。每当遇到节假日,容易多发一些“乐极生悲”的疾病,本期中医讲堂,我们邀请了副主任医师李水珍,为大家讲冠心病的中医预防和治疗,提醒大家过节要有平和的心态,谨防节日“伤心”。

1 了解致病因素, 不要忽视身体发出的信号

每逢过节,都会出现一些容易多发的疾病,其中就有冠心病。冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,在中医的临床表现是膻中部位以及左胸部疼痛,多由心脏气血阴阳偏虚以及寒凝、痰阻、气滞、血瘀等因素引起。

引发冠心病的因素有不少,大家应重点从这几个方面加强预防。

一是寒暑犯心。也就是外界的气候因素,导致心气不足或心阳不振,寒邪侵入,致心脉运行失畅而心痛。二是七情内伤,由于平日里经常忧思,或者情绪容易激动,心肝之气淤滞,血脉运行不畅,这是引发心痛的常见原因。三是饮食失节,常吃膏粱厚味,或饥饱无常,时间长了就会损伤脾胃,聚湿生痰,上犯心胸,心脉闭阻而发生心痛。四是气血不足,经常劳累不注意休息,或久病之后脾胃虚弱,致心脏气血不足,引发心痛。五是肝肾亏虚,年老体衰或心阴心阳不足,久而及肾,导致心痛。

如果经常感觉到胸闷,胸口隐痛、刺痛等,很多人都意识到可能是心脏出了问题,但是也有一些疼痛,比如咽喉痛、前臂痛,甚至牙齿痛,往往容易被忽视。李水珍提醒大家,冠心病也可能引起这些部位疼痛,大家一定要重视身体发出的信号,及时到医院诊治。



(资料图片)

2 做好预防,避免长假“伤心”

可别以为冠心病是老年人的专利,近年来冠心病已经明显呈现出年轻化趋势,频繁光顾年轻人。饱餐、酗酒、情绪激动和过劳都是大家需要密切注意的冠心病触发因素,这些危险因素在长假里随处可见,会使心血管病人和潜在的病人发病的危险系数成倍增加,有时候年轻人也会中招。

避免长假“伤心”,下面给您提供一些建议:

1.饮食要清淡,少食辛辣等刺激性食物,避免暴饮暴食,少吃油腻而含脂量高的食物。严禁吸烟,尽量远离二手烟。饮酒要适量,以免引起脏器负荷过大而发病。

2.心态保持平和,避免大悲大喜。生活要有规律,不要长时间看电视、玩电脑。对于打牌、下棋等竞争性较强

的文娱活动,一定要控制时间不能长,强度不能大,保持良好的心情状态。

3.保持大便畅通。大便干结,如厕时要憋气使劲,这样血压就会出现急剧波动,容易引起脑出血和心肌梗死。

4.长假是一个外出旅游的好时机,已经确诊冠心病的病人不宜出门。若一定要外出旅游,应备好常用药、急救药,以免出现意外。

5.冠心病患者如果出现心绞痛,要绝对卧床休息,环境保持安静,减少心肌的耗氧量,同时舌下可含服消心痛、硝酸甘油等扩张冠状血管的药物。如症状不能缓解应打急救电话,请医护人员帮助送往医院救治。对突然意识丧失,出现心室颤动的病人,家人不要轻易搬动病人,而应马上叫急救车。



天天饮食



(资料图片)

鲜藕粥

食材:粳米250克,鲜藕100克,食盐、葱花少许。

做法:先将粳米放到水中浸泡两个小时,然后把新鲜的莲藕切成片,放进锅内煮,粥好之后,加入食用盐,放入葱花调味即可。

功效:具有清热生津、开胃进食、凉血止血的作用。秋季天干物燥,适用于口渴口臭、咳痰咯血者,适合经常食用。(振华 小燕)

急救知识

切着了 赶紧止血清创

切菜剁肉烹饪食物时,切伤手指的情况很常见。

快急救:

快止血→清创口→急就医

■小贴士:

清理伤口的黄金时间为4~6小时,错过这个时间,伤口感染将难以避免。家中没有消毒物品时,可用肥皂水先洗伤口,再到医院就医。

(崔宏远)



止血带止血示范



伤口包扎示范

大话中药

健脾化痰就用陈皮

□记者 王振华 文/图

中药档案:陈皮

来源:分布于长江以南各地区,其中以广东新会、四会、广州近郊产者质佳,10月至12月果实成熟时,摘下果实,剥取果皮,阴干或通风干燥,入药以陈久者为良,故名陈皮。

性味:性温,味辛、味苦。

功能与主治:理气健脾,调中,燥湿,化痰。主要用于胸脘胀满,食少吐泻,咳嗽痰多。

小药方:

降脂茶:陈皮25克、山楂15克、甘草5克、丹参10克,以1500毫升清水煮沸,小火再煮20分钟,过滤后饮用,可以降低胆固醇,适宜体质壮实之高血脂病患,经常腹泻或消化性溃疡者不宜饮用。

秋季润肺汤:川贝母5克、梨1个、陈皮2克。将川贝母在水中浸泡一个

小时;锅中放入500毫升水,放入泡好的川贝母,开锅后小火煮1个小时。将梨和陈皮放入锅中煮2分钟即可。可以止咳、化痰、清咽、润肺。扁桃体发炎、化脓的人不适合食用。

中药故事:

陈皮气味清新,还可以行气,助消化,深受人们喜欢。很多人喜欢把吃过的橘皮晾干,当作陈皮泡茶喝,这种做法很有可能给健康带来危害。要得到放心的陈皮,最好是在吃橘子前,先用清水或其他方法冲掉表面的污物,确保吃到的是安全、无毒的陈皮。



互动:识中药,赢奖品

看看下期我们要讲的这味中药,您认识吗?



参与方法:扫“养个小生”二维码(左)并关注,然后把“药名+姓名+电话”发给小编,就有机会获奖。