

“肥”是减下来了,可她身体越来越差

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

■点穴祛病

吃饱喝足后
按按这些地方吧

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

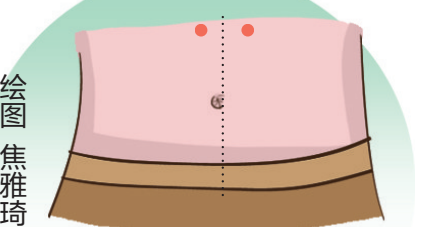
中秋假期刚过,十一假期又快到了。一到假期,亲友小聚在所难免。涧西区市民郭先生说:“中秋假期3天,我吃胖了4斤,每天吃吃喝喝虽然开心,但好不容易减下去的‘肥’又反弹了,而且感觉吃饱喝足后反而睡不安稳。”

对此,洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师穆青表示,“胃不和则卧不安”,暴饮暴食后腹胀不适,可以按摩以下穴位。

天枢穴

此穴归属足阳明胃经,可采取正坐或仰卧位,在肚脐左右两侧各2寸(拇指宽约1寸)的地方取穴。按摩此穴可理气止痛、活血散瘀、清利湿热,常用于治疗腹痛、腹胀、便秘、腹泻等。

梁门穴



绘图 焦雅琦

此穴归属足阳明胃经,可采取正坐或仰卧位,在肚脐往上4寸、前正中线左右两侧各2寸处取穴。按摩此穴可和胃降逆、消积化滞,常用于治疗腹痛、呕吐、腹胀、食欲不振等。

“饮食要有节制,尤其是中老年人,饭吃七八分饱即可,长期吃得过饱容易损伤脾胃功能。偶尔吃多了腹胀,可以按摩以上两组穴位,每次10分钟左右就行。”穆青表示。

此外,有些朋友到了假期免不了要喝点小酒,此时可以按一下足背上的太冲穴,按摩此穴能疏肝解郁、平息肝火,增强肝脏的排毒功能,从而起到养肝、护肝的作用。

温馨提醒:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

看中医
小婧带您

■身边的病例

“我最近经常头疼、心悸,去医院没查出毛病,你能帮我介绍个中医看看吗?”近日,34岁的小乔(化名)打来求助电话。由于她平时还要上班,小婧就带着她的问题找到了洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任中医师邢国红。

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话18637990450,小婧帮您问专家!

说症状 年轻的她,经常头疼、心悸

小婧:小乔才34岁,却出现了老年朋友常见的症状——心悸。

邢国红:她排查过心血管疾病吗?

小婧:心血管、脑血管都查过,没有明显的器质性病变。对了,她除了心悸,还经常头疼。

邢国红:具体是哪里疼?

小婧:她说有时是头顶疼,有时

是太阳穴疼。比如头一天没睡好,或者工作强度大,那么第二天她就头疼得厉害,心悸也会变得频繁,不时想大口喘气。

邢国红:她没来,我看不到她的脸色,摸不到脉。她瘦吗?

小婧:这个问题的答案正是我接下来想说的!

说病因 常年吃不饱,气血不足是主因

小婧:在电话里,小乔说了一句“瘦是瘦,但身体越来越差”。

邢国红:她减肥? 不吃饭?

小婧:对!她每天只吃中午一顿饭,而且就是随便吃几口东西,对付着不饿就行。到了下午三四点,她会吃一点坚果或者水果。而这样的习惯有5年以上了,就是为了保持好身材。她身高1.74米,但体重才刚满52公斤。

邢国红:她有这样的生活习惯,

我可以有个大概判断了。常年吃不饱,对女性来说,太容易气血不足了。中医有个理念,认为清气上走、浊气下行,而对气血不足的人来说,清阳升不到头上去,就容易出现头脑晕沉、头疼等症状。此外,心血不足,血不养心,那么出现心悸的症状也就不意外了。尤其你说她已经排除了心脑血管疾病,气血不足可能就是致病主要因素。

说调理 别盲目用药,好好吃饭最重要

小婧:小乔说,她听朋友的建议,最近一直在喝中成药生脉饮,感觉是比不喝的时候有精神。

邢国红:生脉饮的主要作用是安神养血,对她来说,可能不是特别对症,但也喝不坏身体,最多喝了容易上火。如果确定是清阳升不到头上,喝补中益气丸可能效果更好。不过,我建议她还是找正规中医把把脉、看一看,对证用药才有效,盲目用药不可取。

小婧:好的,我一会儿就给她回

电话说一说。

邢国红:需要跟她强调一点,好好吃饭最重要!每天至少要吃两顿饭,而且要保证肉蛋奶蔬果和主食均衡摄入,在摄入不足的时候,千万别加码运动,晚上最晚10点半就要入睡,这样慢慢才能把消耗过度的身体养回来。光靠药,效果有限呀!

小婧:行!身材再好,身体不好有啥用?我一定会转告她,让她好好吃饭的!谢谢您啦!

药膳坊

秋天两碗汤,润燥又营养

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

秋分后,天气转凉,养生应注重养阴、润燥。洛阳新里程医院中医科主治医师余跃臣推荐了两道适合秋分后食用的药膳。

多宝鸭汤

食材:鸭子半只,野山菌、银耳、桂圆干适量,红枣6颗,生姜、干山楂几片,党参20克,当归10克,枸杞一小把。

做法:

1.野山菌提前泡发、并清洗

干净,银耳提前泡发,撕成小朵备用;红枣去核洗净,桂圆干去壳洗净。

2.将鸭肉清洗干净,剁成大块,焯水去除血水和腥味。

3.将焯水后的鸭块放入砂锅,加足够清水,大火烧开后转小火慢炖约30分钟。

4.依次加入野山菌、银耳、红枣、桂圆干、干山楂、党参、当归和枸杞,继续用小火慢炖1小时左右。

5.根据个人口味加入适量的盐调味即可。

功效:滋阴润燥、补气养血。

猪肚白术胡椒汤

食材:猪肚1个、白术60克、煨姜45克、胡椒15克、精盐适量。

做法:

1.猪肚洗净,放入沸水中焯水后捞出晾干。

2.将白术、煨姜、胡椒放入猪肚内,缝合猪肚,并在外部刺一些小孔以便入味。

3.将猪肚放入锅中,加足量清水,大火煮沸后转小火煮2小时。

4.加精盐调味即可。

功效:温中散寒、补脾益气。