

金莲花泡茶利咽养颜

在东北地区,金莲花被誉为“塞外龙井”,素有“宁品三朵花,不饮二两茶”之说,在清代还被列为宫廷御用的名贵茶饮。金莲花茶色泽金黄澄明,喝起来清纯爽口,有生津润燥、清咽利喉的效果,是一种清火败毒的绝佳饮品。

《本草纲目拾遗》记载:“金莲花味苦,性寒。治口疮、喉肿、浮热、牙宣等”。治疗咽喉肿痛,首先要做的就是清火。所以当咽喉不舒服的时候,喝一杯金莲花茶,给喉咙一些滋润,症状就会明显好转。现代研究证实,金莲花含有的生物碱及黄酮类成分,入茶可滋阴降火、清热杀菌,对于慢性咽炎、喉火、扁桃体炎和声音嘶哑等,有消炎和治疗作用。从事播音、声乐、教育和通讯等语音职业的朋

友不妨常喝些金莲花,对缓解咽喉不适有极好的效果。

由于金莲花可以清热解毒,所以更多的是针对实热症患者,也就是那些容易上火、感冒容易“走嗓子”的人,能够清热去火,但每次的用量不能过多。需要注意的是,金莲花药性偏寒,不适合长期饮用。没有脾胃虚寒(吃点凉的东西胃就不舒服,大便稀溏、怕冷、经常手足冰凉等情况)的人,可以试着泡一杯金莲花茶,用量在3朵就够了。虚寒体质者及经期女性也不宜饮用。

金莲花茶还有一个功效是养颜润肤。据传历史上有名的辽代萧太后非常喜欢饮用金莲花茶,其皮肤白哲,直到中年依旧容颜靓丽。我们若想让金莲花发挥更大作用,还需用其他花卉来配伍,比如菊花就是很好的选择。两



者同样具有清热解毒作用,可祛痘、嫩肤。菊花中含有的香精油和菊色素等成分能有效抑制皮肤黑色素的生成,柔化表皮

跷二郎腿潜藏着四大隐患

人,还会加重病情。

2、影响男性生殖健康。中大医院中西医结合男科主任金保方认为,跷二郎腿久坐时,前列腺会阴部受压,血液循环不畅,会引起微循环障碍,影响细胞功能,可能引发前列腺痛。另外,精子生长的适宜温度一般要比正常体温低0.3℃~0.5℃,跷二郎腿时两腿夹紧,局部温度升高会“热坏”精子。

3、引起痛经、妇科炎症。中大医院中医内科刘红梅医生说,女性跷二郎腿时,大腿内侧紧密贴合,会阴部周围温度升

高。特别是在高温的夏季和梅雨季节,如果会阴部长时间处于温暖、潮湿的环境中,可能导致致病菌繁殖,引发阴道炎等疾病。女性月经期跷二郎腿久坐还会导致局部血液循环不畅,加重痛经。

4、导致下肢静脉曲张。屈留新指出,为下肢供血的主要血管都经过腘窝,而跷二郎腿久坐,一侧膝盖刚好顶在另一条腿的腘窝处,血管受到压迫后会影响腿部血液循环,久而久之就可能造成静脉曲张。

长期跷二郎腿确实会增加很多疾病的风险,但这只是一个日积月累的过程,平

时偶尔跷一下或每次跷的时间不长影响不大。如果平时有跷二郎腿的习惯一时改不了,最好控制好时好长,两腿交叉更换着来。屈留新为大家推荐了正确的坐姿:

腰部靠着椅背,有个支撑,减少腰椎压力;椅子高度有讲究,太低就相当于处于蹲姿,坐骨承受的压力变大,腰椎弓起易劳损变形;太高,双腿悬空,大腿底部受压,影响血液循环。因此,要根据身高和腿长调节椅子的高度,以端坐时大腿与小腿呈90度角,让双腿处于放松状态为最佳。

夏季心气旺多汗 养心有三法

中医五行学说认为,夏季对应我们五脏的心。此时人体心气旺盛,出汗多,易伤气阴,因此夏季养心要把握三个原则:清火养心、养阴扶阳、补气补血。

1、清火。夏季“灭火”要分人群、分类型。心思过重的女性在夏季多有心火和肝火:心火导致的心烦失眠、口舌生疮、舌红等症状,可用竹叶5克泡水代茶饮,平时吃些苦瓜、草莓等降心火的食物,经常按摩少府(握拳后小指按着的手掌处)、少冲(小指内侧,距指甲角0.1寸)穴位;肝火导致的爱发脾气、头痛、头晕、口苦等症状,可以用菊花5克泡水喝,降火明目,配合按摩太冲(足大趾和二趾间缝隙向上的凹陷处)、行间(足大趾和二趾连接处)。抽烟喝酒的男性要去肺火、胃火:肺火导致的咳嗽、咳痰、嗓子疼,要注意清润、化痰,可以吃白萝卜、雪梨、莲藕、百合、枇杷等,每天按摩鱼际、少商(拇指外侧,距指甲角0.1寸)两个穴位;胃火导致的脸上长痘、口气重、便秘等问题,要多吃绿豆、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、薏米,平时按摩内庭(足二趾和三趾连接处)、厉兑(足二趾外



侧,距指甲角0.1寸)两个穴位。老年人脏器功能下降,容易有肾火和肺火:肾火导致的五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等症状,可吃黑木耳、枸杞、桑葚等滋阴之品,平时按摩太溪(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(足趾弯曲时前脚掌中部凹陷处)二穴;肺火导致的干咳、便秘,可用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝。年轻人夏季爱喝冰镇饮料,吃高热量食物,因此多有肺火和脾胃火,

要注意健脾利湿,多喝绿豆汤,也可用竹叶或荷叶3克泡水喝。

2、养阴。春夏之时,自然界阳气升发,养生宜顺时而养,养护体内阳气,谓之“春夏养阳”。但夏季不能一味养阳,因为临床上单纯的“阳虚”或“阴虚”很少,多见阴阳两虚偏于阴虚或偏于阳虚,故而在“养阴扶阳”。

夏季饮食应以滋阴润燥的食物及水果为主,例如怀山药、芝麻、鸭肉、荸荠、甘

远离肥胖就是保护肾脏

肾病患者一直以来都是人们谈之色变的疾病,不仅因为其给日常工作生活带来的诸多不便,更是因为其带来的高额经济负担让普通家庭难以承受,尤其是肾病发展到尿毒症之后,患者和家庭面临的经济和精神负担更加沉重。为提高人们对慢性肾脏病及其相关的心血管疾病和死亡率的认知,经国际肾脏病学会与国际肾脏基金联盟联合提议决定,从2006年起,将每年3月的第二个星期四确定为世界肾脏日。

2017年3月9日,是第12个世界肾脏日。在中国工程院院士陈香美教授的的带领下,北京医学会肾脏病学分会、中国医师协会肾脏内科医师分会众多专家学者齐聚一堂,共同召开了2017年世界肾脏日科普宣传与学术研讨活动,本届肾脏日的主题是:关注肥胖,保护肾脏。

我国慢性肾病呈“三高一低”式发展

当前,慢性肾病在全球范围内都呈现出发病率升高的趋势,中国也不例外。

中国医师协会张雁灵会长表示,我国目前慢性肾脏病的现状可以用“三高一低”来概括。“三高”是指高发病率、高死亡率和医疗消费高,首先是高发病率,中国慢性肾脏病的发病率是10.8%,这个数字和我们自己以及身边所有的人都密切相关,应该引起公众的高度重视。其次是高死亡率,慢性肾脏病患者肾功能逐年减退,最终会发展成终末期,目前除了接受透析或肾移植治疗,没有更好的治疗手段。最后是高医疗消费。我国终末期肾

病患者数为100—200万,接受透析的患者人数近50万,每名患者每年的透析治疗费用约为6—10万元。目前透析治疗各省医保的报销比例大致在70%—95%之间。无论对于政府还是患者,都将面临巨大的经济负担。

“一低”指公众的认知低,很多人得了慢性肾病却不知道,到察觉出问题来时,肾病已经发展到很严重的程度了。因此,有关慢性肾脏病的常识需要在市民中大力普及。

慢性肾病表现隐匿 不易发现

肾脏作为人体的重要器官之一,在维持机体的新陈代谢、保持内环境、稳定方面发挥着重要作用。然而,其发病表现却十分隐匿,甚至很难发现。

在世界肾脏日学术研讨会上,中日友好医院肾内科主任李文歌及其他众多肾脏专家均表示,慢性肾脏病是一种由多种原因造成肾脏损害的疾病,病因复杂。发病初期,症状多不典型,可以完全没有症状或者症状不明显,常常不能引起患者及家属的足够重视。另外,由于肾脏的代偿功能极其强大,即使肾功能已经出现中度损伤,慢性肾脏病病人仍可能没有任何明显症状。再加上,一些市民在体检上不重视肾功能的检测,这就导致了許多市民得了慢性肾病却无法及时发现,一旦发现,病情就已经十分严重了。

因此,市民应对肾脏给予足够的关注和重视,坚持定期体检,尤其是肾功能的检测,如果已患有高血压、糖尿病等,一定要及时尽早去医院做全面的体检。同时,日常生活中如出现乏力、易倦、食欲减退、思维敏捷性下降等症状时,应引起重视,这些有可能是慢性肾衰竭的早期表现。

肥胖患者肾脏病发生率高达34%

近年来,随着人们生活环境和生活方式的改变,肾脏的健康状况令人堪忧。全世界每10个人就有1名慢性肾脏病患者。是什么导致了慢性肾病如此之高的发病率呢?

研究表明,肥胖与慢性肾脏病的发生、发展有关,是慢性肾脏病患者的高危因素。美国艾伯特爱因斯坦医学院研究人员在生物学期刊《PLOS ONE》上发表的调查结果发现,多数腹部肥胖的青壮年人群都存在可检测的慢性肾脏病患者风险因素。而在另一项由高血压检测及随访工程(HDFP)对5897名成人高血压患者随访5年的研究中发现,肥胖患者慢性肾脏病发生率高达34%,排除糖尿病的影响因素后,超重和肥胖仍与慢性肾脏病发病率明显相关,大约24.2%的男性和33.9%的女性慢性肾脏病患者发病与肥胖相关。因此遏制新发肾脏病,延缓慢性肾病进展是重中之重。

在导致慢性肾脏病的众多原因中,肥胖是重要的可干预因素。北京医学会肾脏病学分会青年委员陈雨萌表示,目前全球肥胖人群超过6亿,预测未来10年将增加40%,北京肥胖人群高达21.9%。近年来,不仅肥胖相关性肾病的发病率增加了10倍,它还是尿毒症主要原因的糖尿病肾病和高血压肾硬化的高危因素,并且需要清除更多代谢废物而让肾脏“过劳”,直接促进慢性肾病进展到尿毒症。庆幸的是,从超重到病态肥胖的全过程都可以干预,不论是合理膳食、运动,还是医学干预,只要“远离肥胖,就是保护肾脏”。

远离肥胖应从日常生活做起

蔗等,平时可以用百合、沙参等滋阴润肺的中药材来泡水、熬粥或煲汤。如果有阳虚的症状,例如怕冷、腰酸腿冷痛、头昏耳鸣等,可以服用金匮肾气丸来滋阴补阳,且不上火。另外,夏季昼长夜短,阳气充盛,阴气不足。因此夏季的睡眠时间也要做一定的调整,就寝时间为晚上10:00—11:00,早晨起床时间为5:30—6:30为宜。

3、补气。夏季闷热潮湿,动不动就大汗淋漓。“卫气属阳,行于脉外”,意思是说人体的卫气如同卫士守护着我们的体表,卫气虚就会导致“卫表失固”,门户大开,体内的津液易于外泄,人体表现为异常多汗。中医认为“气随汗脱”,汗出得越多,卫气流失就越多,形成恶性循环,所以夏季养生要注重补气。

常用的补气食物如小米、粳米、苡麦、扁豆、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲑鱼、黄鱼等。气虚比较明显的,如出现精神不振、气短懒言、乏力、可用生晒参、西洋参泡水喝,补气旺神。每天按摩脾腧穴和足三里穴可改善气虚。夏天出汗过多时要补充盐分,在清淡饮食的基础上,佐以少量咸菜,可以增进食欲。

生命时报

当前,肥胖已逐渐成为影响人们健康的大敌。在慢性肾病方面,肥胖患者高达34%的发病率让人不得不重视对体重的控制。那么应该如何控制体重、远离肥胖呢?

中日友好医院内分泌科副主任医师陈晓平表示,肥胖是个复杂的慢性病,可导致多种并发症,生活方式的干预是治疗肥胖的基础方式,主要包括调整膳食结构、加强运动锻炼两个方面。膳食结构调整的方向是低糖、低脂、高蛋白,且要膳食平衡,具体来说就是要口味清淡,戒烟限酒,不暴饮暴食增加肾脏负担。同时,运动疗法也是一种重要的方法,运动对身体中非脂肪成分的保持有很大作用。还能够增加肌肉含量,加快代谢,提升心肺功能,降低心血管事件发生的概率。

如何预防慢性肾病?

- 1、平衡膳食,口味清淡,戒烟,饮酒适量,避免酗酒、暴饮暴食等增加肾脏负担。
- 2、适当运动,控制体重,多喝水,不憋尿。
- 3、避免感冒,尤其是小朋友出现咽喉部、扁桃体炎症时需医生指导规范治疗,防止链球菌感染诱发的肾脏疾病。
- 4、避免滥用药物,如长期服用止痛剂,不恰当使用氨基糖甙类抗生素等。
- 5、有慢性肾病的高危因素的人群需积极控制危险因素(如控制好血糖、血压、尿酸、血脂、体重等),在专科医师指导下坚持合理用药,定期监测肾功能,尿常规、尿微量白蛋白等,以便发现早期肾损害。

北京晨报

熬夜加班情绪波动 五种情况赶紧测血压

对于高血压患者来说,平稳、达标血压有助于减少疾病对心、脑、肾等重要脏器的损害。但有些病人生活不够规律,如熬夜、暴饮暴食、酗酒等,有可能在某些特殊情况下出现血压的剧烈波动,表现为血压突然升高或降低,导致头痛、头晕、心慌、出汗、恶心、呕吐等一系列症状,严重者甚至发生

心衰、心梗、脑出血等危及生命的恶性事件。下面就为您盘点引起血压波动的几种常见原因,高血压病人若存在以下情况时应及时补测血压,避免发生心脑血管意外。

1、作息紊乱。有些人由于工作原因,作息时间十分不规律,连续的熬夜加班可能会使血压突然升高。如果加班不能避免,就应及时测血压。我在临床上遇到一个典型案例:35岁的小周是一名软件工程师,熬夜加班是家常便饭,加上工作压力大、生活不规律,年纪轻轻就有了高血压。这天,他通宵加班写完程序,睡一小会儿后起来,觉得头昏脑涨,耳朵里嗡嗡响,赶紧喊爱人来帮他测了血压,发现高压已飙到180。

2、吸烟喝酒。大量吸烟、喝浓茶或浓咖啡等也可引起血压升高,这是因为尼古丁、茶碱、咖啡因这些物质能够兴奋交感神经系统,使心率加快、血压升高。饮酒对血压也有不小影响。曾有这样的案例,事业成功的老徐平时应酬较多,血压也不太好。一天,他喝酒到很晚才回家,跟妻子抱怨说头晕得厉害,妻子以为他血压

又高了,赶忙让他吃下一片降压药,谁知他难受得更厉害了,于是立即就医。检查完才发现,老徐难受是因为喝酒后血压低了,吃降压药后更低了,差点发生危险。大量饮酒可扩张血管、利尿,短期内血压会突然下降,但之后不久血管的收缩性反而更强,血压会再次升高,甚至超过平时的水平。因此,饮酒后一定要及时测血压,不要擅自服降压药。

3、情绪波动。情绪起伏较大,如极度兴奋、悲伤、或焦虑、抑郁等不良精神状态可直接引起血压升高。如果遇到影响情绪的重大事件,要警惕血压突然升高的可能性。另外,一些因其他疾病需要手术治疗的患者,常常由于紧张而在手术之前或手术台上血压突然升高。

4、气温突变。换季或气温变化较大时应加强血压监测。部分高血压病人在冬季天气寒冷时血压会突然升高,而夏天天气炎热、出汗较多、饮水较少时血压会骤然下降。也有部分高血压病人由于天热造成睡眠障碍、心情烦躁,血压反而会升高。

5、合并其他疾病。如果患者存在疼痛、排便困难(如急性尿潴留、便秘)等,血压往往会突然升高,而急性心衰、急性心梗、大量失血、严重呕吐、腹泻等疾病则会造成血压突然下降。另外,高血压如果为原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤、慢性肾脏病、睡眠呼吸暂停综合征等疾病引起,称为“继发性高血压”,这类病人的血压波动会较大。高血压病人如果发现自己血压起伏不定,吃药也难以控制,应考虑到继发性高血压的可能,并及时就医。

生命时报

哪种枕头护颈椎?

你可能想不到,对颈椎伤害幅度最大、强度最强、时间最长的,竟然是我们一天七八个小时的睡眠中离不开的枕头。所以要想颈椎健康,选好枕头很重要。

那么怎样挑选一个弧度适合、高矮适度的枕头呢?

现在,有一点一直被人们所忽视,那就是我们睡觉时仰卧和侧卧对枕头高度的要求是不一样的。人们往往只注意到了仰卧时,颈部高度与后脑部高度不一样,存在一个生理曲线,所以把枕头设计成了颈部高、后脑部低的曲线形状。这样做确实一定程度上增加了枕头的舒适度,避免了对颈椎的一些伤害,但这样的设计只照顾到了仰卧时的需要,而无法满足侧卧时的需要,人们在睡眠时多数不会始终保持同一种姿势,经常是仰卧和侧卧相互交替,躺在仅适应于一种睡姿的枕头上,久而久之会使颈椎的自然弯曲状态发生改变,压迫神经、压迫血管。

鉴于我们睡眠时经常会变换睡姿,真正适合人体生理特征的枕头应该是“一个枕头,两种高度”,即那种“中间低,两边高”的双卧式枕头。这样设计的枕头,无论是仰卧还是侧卧,人体的颈椎都会处于平缓的自然曲度状态,避免了在不同的睡姿状态下颈椎的变形伤害,既增加了睡眠的舒适度,又全面保护了颈椎的健康,可以在几天内让人们颈椎病痛得到缓解。

另外,对枕头填充物的选择也很重要,一个好的枕头填充物要具有良好的流动性和塑形性,这样的枕头能够保持住良好的正常形态和舒适性,有利于肌肉放松和血液循环。根据这种特性要

求,民间一直沿用的荞麦壳是做枕芯比较理想的材料,其中尤以苦荞壳为最优。

自制药枕睡上安稳觉

明目安神:荞麦枕

荞麦壳味甘、平寒,用作枕头可明目、安神,能帮助改善睡眠。荞麦壳柔软舒适、清凉爽快,对头部和脸部有一定的按摩作用。荞麦壳比较滑润,有种“流动”感,枕头的形状会随着头的移动而改变,睡上去很舒服。

助降血压:决明子枕

决明子性甘、苦,微寒,能清肝明目、平穩血压。可将决明子种子装入布袋中,自制一个枕头。用决明子制作成的枕头有明目、润肠通便功效,能清肝明目、降压和降低血脂胆固醇。

缓解压力:薰衣草枕

薰衣草有安神、调节睡眠的功效。薰衣草枕头能散发特殊香气,晚上枕着睡觉有促进血液循环,缓解精神压力、怡情养性,增强记忆等功效,让人在睡眠中养生。

枕头多高最好?

最佳枕头高度:枕头过高易出现颈椎病,而枕头过低则会影响颈部的供血,所以专家推荐,枕头的最佳高度以8cm—15cm为宜。仰卧时头与躯干保持水平为宜,即仰卧时枕高一拳,侧卧时枕高一拳半。

橘子皮晒干后装枕头可清热消炎,对体内积热过重的人群来说,长期使用能减少多种上火症状的发生。可把晒干后的橘子皮切成丝状,再加入金银花、菊花、玫瑰花、灯芯草做成枕头睡觉。

健康网

头屑多 洗前抹点橄榄油



头皮屑就像是头发上的“膏药”,让人难受又尴尬,还总甩不掉。掌握小方法,能达到去除头皮屑的好效果。

头屑由头皮表皮细胞新陈代谢自然产生,头皮健康时脱落的细胞是我们不易察觉的粉末,数量不多,一般不会感到。但当头皮出现问题时,表皮层没有成熟就脱落了,则会出现大量头皮屑。导致头屑过多的原因有很多,例如经常吃辛辣食物、喝水少,会使人体处于干燥状态,导致头皮角质层过多脱落;晚睡、熬夜也会造成头皮代谢异常,产生过量头屑。

给大家介绍两个能去头屑的食疗方。1、乌梅菊花饮。乌梅2枚,菊花3克,开水冲泡代茶饮。乌梅生津止渴,菊花清热,对因干燥产生的头皮屑有

辅助治疗作用。2、荷叶山楂黄精粥。山楂20克、黄精15克水煎,用纱布滤去渣,再加粳米60克、荷叶半张煮粥食用。每日一剂,连服30天。此粥还适合油性肤质的脱发患者服用。

需要提醒的是,想真正摆脱头屑,还需从生活方式入手。建议平时少吃重口味食物和甜食,多喝水、尽量不喝饮料,规律作息。瓶装饮料及甜食都含添加剂,过多摄入会影响新陈代谢。此外,日常洗发护发也很重要。头屑多的人最好每天或隔天洗一次头,推荐一个保养头皮的方法——洗发前涂橄榄油。具体方法是,取少量橄榄油涂于发际处,并按摩至整个头皮。橄榄油是天然油脂,易吸收,能有效滋润头皮,缓解干燥。

生命时报