

食疗保健

膏方进补要注意
还需服用“开路方”

一到冬季,膏方进补成为不少人的养生首选。但专家提醒,膏方不能张口就吃,部分人群在进补前需吃“开路方”,同时还应在吃膏方前半个月左右开始调理脾胃、清理肠道,实现更佳效果。

膏方是传统中医用药膏、丹、散、丸、酒、露、汤、锭八种剂型之一,是医生根据患者的病情、体质,辩证后按照中医理论开出的处方。近日,浙江省名中医、浙江省中医院院长高祥福介绍,膏方需要地道药材精心熬制,再加胶类药物等收膏制成膏状制剂,集“营养、滋补、预防、治疗”于一体,既可以治未病,又对大病后体质虚弱及慢性病患者具有较好的调补、滋养的功能。


“膏方的品质对于膏方的功效发挥起着直接的决定作用。”高祥福说,一料好的膏方,首先需要由中医师精准辩证,然后精准开具处方,再由中医师精准选用调剂,严格把关药材质量,最后再由煎膏的中医师按照规范的工序和严格的工艺要求完成制膏,但要想更好地发挥膏方作用,不少人还需要先吃“开路方”。

中医建议三类人群需先吃“开路方”,第一类是舌苔厚腻、湿气重的人群;第二类是脾胃运化功能较差者,如盲目服用膏方,不但会影响对膏方的消化吸收,还会加重脾胃负担,对身体健康产生隐患;第三类是发烧、感冒等疾病人群,也要先进行调理治疗。

专家建议,需要膏方调理的人群应该在吃膏方前半个月左右开始调理脾胃、清理肠道,对身体进行“修桥铺路”,以免虚不受补,为之后膏方的消化吸收创造条件,提高疗效。同时,医生建议上述人群在使用汤药前还需进行1周至2周试探性调补,观察服药反应,再在正式开具膏方时做适当调整。

根据个人在服用“开路方”后的身体反应情况,医生方能开出一张真正适合个人体质的膏方,尤其是对一些病情复杂且需调理的人来说,“开路方”可给之后的膏方提供更为正确、妥当的指导,使膏方更切合身体情况,做到个性化膏方,使膏方进补更加有效。

据中新网



CFP供图

疾病防治

“血压升高”新标准
重点人群需关注

“一场秋雨一场寒”,随着气温骤降,血压容易“失控”。高血压患者在天冷时,发生脑卒中等心脑血管疾病风险也会激增。高血压是常见的慢性疾病,它是心脑血管事件的最重要危险因素之一。

跳水式的降温对高血压患者来说是一道“坎”!天冷和高血压有什么关系呢?一方面,人体受到冷空气的刺激,交感神经会变得更加兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,血液循环的外周阻力加大从而导致血压上升,特别是室内外温差较大,造成血管收缩舒张间幅度增加,更容易引起心脏负荷增加。

据了解,新的欧洲高血压指南中,血压分类发生了变化,其中最显著的是引入了“血压升高(elevated blood pressure)”这一新概念。根据新标准,在血压分类上突出了“血压升高”这个类别,被定义为收缩压在120~139 mmhg之间,舒张压在70~89 mmhg之间。这一调整突出了即便是轻度升高的血压,也可能与心血管疾病风险增加有关,因此需要引起注意。根据流行病学调查,血压升高的概念一旦引入,全球将有数亿人被纳入这一风险人群,尤其是40岁以上的中老年人。年轻人中,生活方式不健康(如高盐饮食、缺乏运动等)也是促使血压升高的重要因素。

医生和患者可以在早期就采取干预措施,避免血压进一步上升到高血压的范围:

改善饮食习惯:减少盐分摄入,增加富含钾、钙和镁的食物;

增加体力活动:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车等;

控制体重:通过健康饮食和适当运动保持适中的体重;

降低精神压力:通过冥想、瑜伽等方法缓解压力。

针对不同年龄和身体状况的血压监控建议:

青年人(18~40岁):无论心血管风险如何,所有血压升高的青年人都应遵循降低血压的生活方式指导。

中年人(40~60岁):建议每年至少测量两次血压,尤其是有家族史或肥胖者。如果血压超过130/85 mmhg,应进行更频繁的监测。

老年人(60岁以上):建议对年龄小于85岁且非中、重度虚弱的老年患者采用与年轻人相同的血压升高和高血压治疗指南;建议如果患者耐受良好,应终身维持降压药物治疗,即使年龄超过85岁。

特殊人群:肥胖者、糖尿病患者:血压监测应更为频繁,建议每季度至少一次,并遵循医生建议合理调控。

宗禾

季节交替 温差增大
警惕秋冬高发传染病

秋冬交替,寒霜渐至,11月的天气愈发寒冷,此时正是呼吸道传染病和部分肠道传染病的活跃期。眼下,需重点防范流行性感冒、水痘、诺如病毒性感染性腹泻等传染病的侵袭。

流行性感冒
传播迅速的“健康杀手”

流行性感冒由流感病毒引发,是一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫近距离传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜间接接触感染。潜伏期通常为2~4天,发病时多表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力,还伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状。体弱多病者和老年人感染后,易引发肺炎等严重并发症。学校、托幼机构和养老院等人员密集场所,一旦出现感染者,极易暴发聚集性疫情。

接种流感疫苗是最经济、有效的预防手段。季节交替,温差较大,要及时增减衣物。勤通风换气,保持室内空气清新。养成良好的卫生习惯。若出现发热、咳嗽、咽痛等症状,应及时就医并居家休息。

水痘
儿童易感的急性传染病

水痘由水痘-带状疱疹病毒引起,主要通过呼吸道飞沫或直接接触传播,也可因接触被污染物而感染,儿童是主要易感人群。潜伏期一般为10~21天,平均14天,发病时皮肤、黏膜会分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂,全身症状相对较轻。冬春季是水痘高发期,托幼机构、学校等单位人群密集、通风不良,容易引发水痘暴发。

接种水痘疫苗是预防的直接有效方法。养成良好的卫生习惯,经常开窗通风。加强锻炼,增强体质,根据天气变化适时增减衣物。学校、托幼机构要加强晨午检,及时发现并隔离患者;患者发病后应尽快就医,遵医嘱居家或住院治疗,直至疱疹全部结痂干燥。

诺如病毒性感染性腹泻
冬季高发的“呕吐病”

诺如病毒具有极强的传染性和传播速度,是引发急性肠胃炎的常见病原

体。其传播途径多样,可通过摄入被污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐产生的气溶胶以及间接接触被污染物和环境等感染。感染后起病急骤,儿童多表现为呕吐,成人则以腹泻为主,多数患者症状较轻,属于自限性疾病,一般2~3天即可康复,但在托幼机构、学校、养老院等人员聚集场所易引起暴发流行,常被称为“冬季呕吐病”。

饭前、便后、加工食物前要用肥皂和流动水至少洗手20秒。注意饮食饮水卫生,生熟食物分开处理,蔬菜瓜果洗净,食物煮熟煮透。在学校等重点场所,若发现学生呕吐,其他同学应在老师指导下远离污染区,清理呕吐物时应佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物,若有呕吐污染物应急处置包,应按要求的处理呕吐物,并及时使用含氯制剂消毒污染环境及物体表面。

其他呼吸道传染病
多种病原体威胁健康

除了流感和水痘外,呼吸道合胞病毒、腺病毒、肺炎支原体等也在这个季节增加了呼吸道感染的风险,甚至可能出现多种呼吸道病原体叠加传播的情况。感染后多表现为发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状,且大多数尚无疫苗预防。

养成良好卫生习惯,勤洗手,用肥皂或洗手液和流水洗手至少20秒;定期开窗通风;打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾遮挡口鼻。在呼吸道传染病流行季尽量少去人员密集、封闭的公共场所,如需前往,应佩戴口罩并及时更换。保持睡眠充足、营养均衡、适度锻炼,增强抵抗力。做好自我监测,如出现发热、咳嗽等症状应居家休息,症状严重时应做好防护并及时就医。在这个秋冬交替之际,让我们积极行动起来,采取科学有效的预防措施,共同抵御传染病的侵袭,守护自己和家人的健康。

朱颖亮

未煮熟的豆角成为餐桌杀手

近期,热门综艺《向往的生活》里的一场意外,给观众们带来了深刻教训。黄磊煮的豆角没熟透,致使他与宋丹丹食用后中毒,紧急前往医院洗胃。这一事件让大家意识到,日常饮食中看似普通的豆角,竟可能暗藏致命危险。

豆角虽为常见家常菜,口感清爽,但烹饪不当就会引发问题。未完全煮熟的豆角含有皂素和植物血凝素,这些有害物质进入人体后,可能导致恶心、呕吐、腹痛腹泻等症状,严重时甚至会引发眩晕、心悸、胸闷等,危及生命。

防止豆角中毒要注意食材挑选,选择新鲜、完好的豆角是关键。避免食用霉变腐烂的豆角,以防“病从口入”。烹饪时要注意两点:第一看颜色。煮熟的豆角颜色会变得更鲜绿,豆根变软,质地由脆硬变得软糯;若豆角颜色依旧浅绿,质地脆硬,则可能未完全煮熟;第二闻气味。正常煮熟的豆角有蔬菜香味,若有豆腥味,很可能没熟透。

豆角烹饪前先用水浸泡5分钟以上,接着沸水焯5分钟,最后热锅炒熟炒透。经过这些步骤,豆角的毒素基本能被去除,便可安全食用。

其实不仅是豆角,其他豆类如四季豆、豇豆、荷兰豆、扁豆、刀豆、油豆角等,若烹饪不当,同样会对健康造成威胁。这起豆角中毒事件给我们敲响了警钟。在享受美食的同时,我们不能忽视潜在风险。掌握正确烹饪方式,确保食物熟透,才能让餐桌上的每一道菜既美味又安全,真正实现享受美食与守护健康的双重目标。

益宣 朱颖亮