

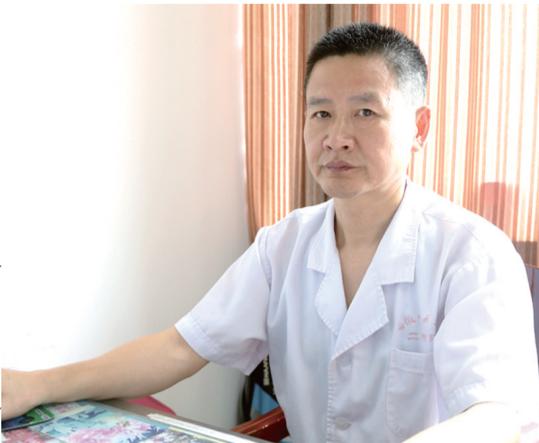
□ 专家谈养生

上班族脑力消耗大 “补脑”养生有妙招

随着社会的快速发展,生活节奏的不断加快,人们的生活压力也日益增大。特别是脑力劳动者,每天繁琐的工作是很消耗脑力的,长期脑力消耗会使得大脑健康受到很大影响。那么该如何补脑呢?且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。

□ 田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介:孙善斌,主任医师,硕士生导师,擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病,如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。



服食补脑

《内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以增益糖气。”脑的营养成分主要来自米、面、肉、蛋、奶、大豆、鱼类、新鲜蔬菜、水果及各类动物的脑和瘦肉中。豆类、蛋、鱼、肝、芝麻、核桃仁、龙眼肉、红枣、蜂蜜和蜂王浆及各种脑髓食物是健脑的优选食品,经常食用这些可补充脑细胞活动能量的消耗,提高脑细胞功能。

运动益脑

《养生延命录》指出:“静以养神,动以炼形,可以长生。”动静结合,不仅可使身体健康,同时能增强神经系统功能,达到健脑益寿之目的。运动健脑的途径很多,散步、跑步、跳舞、做操、打球、玩健身球等都是健脑的有效方法。尤其是经常活动手指和脚踝可以有效地锻炼脑细胞,增强大脑的灵活性,可以防跌倒。

此外,日常培养业余爱好,不仅有益于增长知识,陶冶情志,还有助于保持思考灵敏,防止头脑过

早老化。一般常见的娱乐健脑法有音乐、书法、绘画、弈棋、垂钓等,可根据各自兴趣选择。

休养生息

睡眠是解除人脑疲劳、恢复其正常功能的必要保证。良好的睡眠,有利于脑的代谢与细胞功能的恢复,是保养大脑的重要手段。经常开夜车的人,往往会破坏睡眠的规律,引起失眠症。在这种情况下,更应该强调合理的睡眠。因为人只有进入睡眠以后,疲劳的大脑才会得到良好的休息,恢复到正常的状态。要少熬夜,不要为打麻将、打牌、看电视、跳舞而影响休息睡眠。

修身养性

中医认为:脑为髓海,肾主精生髓,故脑的活动依赖于肾精充养。明代医家张景岳云:“善养生者,必宝其精,精盈则强,气盛则神全”。说明节欲才能养精,养精方能使髓海充实,达到健体会神、推迟大脑衰老之目的。

□ 健康提醒

巧饮5茶,给五脏降降火

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 秋季容易上火,不妨饮用这5茶,给五脏降降火。

心火:如果舌尖红,伴有烦躁、口干、口舌生疮、睡眠不好、手足心热、盗汗、小便赤热发黄、大便干等症,就可能是心火。

解决方法:喝莲子茶。莲子心可清心火,有清心安神的作用。取莲子心1~3g,泡水饮用。

肝火:有肝火时,舌质也是红的,但主要集中在舌的两侧。此外,肝火还表现为性急易怒、失眠、头晕目眩、面红眼赤、口苦口干、耳聩耳鸣、舌苔黄薄、胸胁疼痛、大便干结等。

解决方法:喝菊花茶。选用黄菊花三朵,泡茶饮用。

肺火:肺火表现为脸有疔子、鼻咽干疼、咳嗽胸痛、干咳无痰或痰黄而黏、睡眠不好、舌头前半部分红。

解决方法:喝金银花茶。金银花性寒味甘,具有清热解毒、抗炎、补虚疗风的功效。

胃火:有胃火的人往往容易饿,想喝凉水,还有烦热胃痛、口渴口臭、牙痛、牙龈肿烂、牙宣出血等症。

解决方法:喝苦丁茶。苦丁茶性寒味甘苦,可归胃经,有疏风清热、明目生津的功效。

肾火:肾脏一般都是因虚而导致火旺,即虚火。主要症状表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、牙齿松动或疼痛。

解决方法:喝枸杞子、地骨皮茶。枸杞子性平味甘;地骨皮即枸杞皮,性寒味甘,均有滋养肾脏的功效。

早上太早运动对身体无益

星报讯(记者 马冰璐) 常言道“一日之计在于晨”,许多人天没亮就起床锻炼,认为活动筋骨后能行气活血、强健体魄,为忙碌的一天做好准备。其实太早运动对身体无益。人体血压在早晨6点至8点迎来第一个高峰期,运动会增加心脏负荷,升高血压,尤其对高血压及心脑血管疾病患者来说不宜太早进行体育锻炼。

清晨太阳未升或刚升,植物光合作用不足,氧浓度相对较低,且经过一夜的城市废气积累,空气质量相对较差,建议还是在太阳升起后再进行运动锻炼。另外,晨起人体阳气初升,此时的阳气还很

娇嫩,中医认为“动则升阳”,运动越剧烈人体阳气提升就越厉害,反而不利于阳气的生息休养,故建议早上锻炼以和缓运动为主,如散步、慢跑、早操、太极拳等,不宜剧烈运动。

早餐到底是运动前吃好,还是运动后吃好呢?晨起空腹,血糖水平偏低,此时运动特别是剧烈运动会增加能量消耗,容易导致低血糖症状,如头晕、胸闷、心慌、出汗、疲乏,甚至晕厥。但吃早餐后胃肠道进入消化模式,若马上运动又会影晌消化,对健康不利。因此,如若早起不妨先吃早餐,视消化情况餐后半小时或1小时后再进行运动锻炼。

□ 医疗传真

我省首例全肱骨骨肿瘤 切除及重建手术顺利完成

星报讯(崔媛媛 记者 马冰璐) 近日,中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)骨及软组织肿瘤科高大柱、方策、任文涛团队,使用人工全肱骨定制假体手术治疗一特殊肱骨骨肉瘤患者,最大限度地保留上肢功能,该例全肱骨骨肿瘤切除及重建手术属安徽省首例。

患者小娟(化名)今年13岁,一场突如其来的右肩部疼痛打破了她宁静的生活,随后,她被确诊为伴有肺部转移的III期骨肉瘤。专家制定了新辅助化疗加手术的治疗方案,然而由于肿瘤生长范围较大,经核磁共振制定肿瘤切除范围后发现整个肱骨只能保留远端4cm,在院方及科室医生的多方联系下,国内一厂家量身定制了全肱骨假体,为保肢提供了条件。

术后,小娟右肘部腕部及手的功能完全保留,肩关节功能大部分恢复。

百名专家“组团”义诊

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 10月18日是安医大二附院的开诊纪念日,也是该院的“爱心日”,医院每年均会在这一天举办义诊活动。10月18日上午,安医大二附院派出百余名专家,举办“感恩十年,医路相伴”大型惠民义诊。

此次大型惠民义诊活动,安医大二附院所有临床科室均派出副高级职称以上专家参与,专家总数超过100人,其中包括于德新、陶黎明、王宁玲多位获得“江淮名医”、省学术带头人等称号的知名专家。同时,当天上午医院门诊正常开放,专家按排班坐诊,专家门诊和普通门诊均免收挂号费。

白衣天使走进养老院

星报讯(费秦茹 苏洁 记者 马冰璐) 日前,来自合肥市一院的20余名青年志愿者来到九久夕阳红老年护理院开展重阳敬老活动,来自临床一线的医护人员为老人们带来自编自演的歌舞节目。

“从我工作经验来看,养老机构护理人员比较缺乏的是压力性损伤的预防和护理知识。”杨彬是合肥市滨湖医院老年科的护士长,从事老年护理已经十年。杨彬手把手地教护理人员如何帮老人翻身,并向他们说明翻身的频率以及卧床病人的护理技巧。



2019年度城镇居民基本医疗保险参保工作开通了网上缴费功能,近日,合肥市王卫社区社区社保工作站特地安排专人耐心地向居民讲解网上缴费流程。据了解,还没参保的居民可在12月20日前前往社居委办理。

□ 陈红 贾贤伦 记者 马冰璐 文/图