

春季顾护脾胃,从“心”开始

“心不动,人不妄动,心动,伤其身骨。”正如中医所述:心为五脏六腑之大主,精神之所居,心动则五脏六腑皆摇。安徽省针灸医院(安徽中医药大学第二附属医院)脾胃科主任李学军表示,春季顾护脾胃,从“心”开始。

□ 金月萍 王津淼 记者 马冰璐 文/图

脾胃与心的相关性

功能相关:脾胃消化、吸收和运行的营养物质是化生血液的基础,如脾胃功能虚弱或失调,造成长期饮食营养摄入不足,血液生化乏源,致气血不足,而心脏有节律的收缩可促进血液循环,加快新陈代谢,两者互为因果。

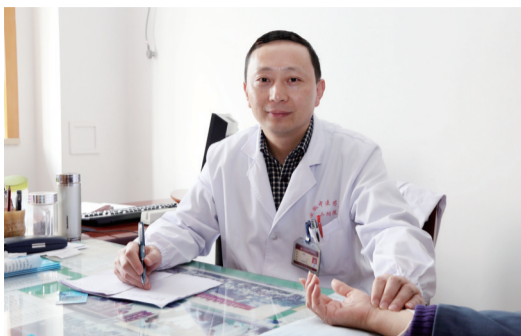
五行相关:从五行的属性上,脾属土,心属火,火生土,即心为脾之母,脾为心之子。如脾胃功能失调,易引起心脏病变,即子病及母;如心脏功能异常,易生脾胃方面疾病,即母病及子,两者息息相关。

另外,脾胃与心脏在解剖上部位相邻,心居膈上,胃居膈下,二者仅一膜之隔;在循行上经络相通:“足阳明之正,太阳之正……属胃,散之脾,上通于心”,两者均易相互影响。

如何从心开始

人生有两大痛苦:匮乏和无聊。大自然赋予人们以力量和能力,其原始目的就是使人能够与包围着人们的匮乏做斗争,一旦这场斗争停止了,他再不用为生而忧心中地奔忙,闲很快成为普通大众的包袱,当一个人无所事事的时候难以保持平静,导致精神涣散、病从中生;相反,一个内在丰富、拥有自我的人却得以把握、支配自身。李学军特别强调,一定要适度运动、多读些有意义的书籍,以增进身体和心灵的健康,做到精神内守、身心合一。

经常有牙龈肿痛、出血,口腔溃疡,消谷善饥,小便黄赤,大便不畅等症状者,多为心火亢盛,火热之邪上



名医简介:

李学军 主任医师,硕士研究生导师,江淮名医,安徽省名中医,全国老中医药专家学术经验继承人,全国优秀中医临床人才,擅长治疗各种内科杂症;擅长运用中西药内服、外敷、灌肠、针灸、穴位埋线、大肠水疗等特色疗法治疗胃炎、胃十二指肠溃疡、食管反流病、功能性消化不良、缺血性肠病、中风后吞咽困难、中风后便秘、幽门螺杆菌相关性疾病、胰腺炎、溃疡性结肠炎、肠功能紊乱、胆囊炎胆石症、脂肪肝、肝硬化、消化系肿瘤等消化系疾病;擅长运用无痛电子胃、肠镜诊治消化系统疾病;擅长在无痛电子胃、肠镜下应用高频电切、氩气刀电凝、微波止血、支架扩张、营养管放置等先进治疗技术。

炎犯胃所致,平时饮食要以清淡富含维生素类食物为主,如绿豆粥、莲子粥、鲜萝卜汁、西瓜汁等,还可增加芝麻、牛奶、鸡蛋、枸杞、百合、阿胶等以滋阴养血之品的摄入,同时还要积极戒烟,少喝酒,避免吃过多蒜、葱等刺激性食物及太过热气的食物。

经常有神疲体倦、腹泻、心悸不寐、乏力、怕冷、口淡或甜等症状者,多为心阳不足、火不暖土、脾胃虚弱所致,日常可多吃桂圆、荔枝、红枣、山药、羊肉、黄牛肉、狗肉、韭菜、桂皮、茴香等食物以温心阳,健脾胃。

春季,精神、心理疾病高发,听听专家的建议

星报讯(记者 马冰璐) 春季本来是一年中最美的季节,但也是精神、心理疾病的高发期。每年3月中下旬到5月初,是精神专科医院就诊高峰期。专家提醒,正确缓解压力疏导情绪,拥抱更加美好的春天。

为什么春季精神、心理疾病高发?现代医学给出了多种影响因素:从寒冷的冬季转变为温暖的春季,气温变化急骤,会引起人体体温调节中枢及生理、生化状态和神经内分泌系统的变化,造成内环境改变,进而诱发精神疾病的发生。春季光照时间开始延长,光照强度加大,脑松果体褪黑素分泌受到抑制,情绪和性腺功能相对活跃。春季空气电离度的变化也与精神疾病高发有关系。春天人体代谢加快,对一直服药的精神疾病患者来说,会导致药物排泄加快,药物浓度降低,病情易于复发。有的人对于天气变化比较敏感,容易出现种种心理上的不适症状,如:疲倦、健忘、睡眠不好、偏头痛、注意力不集中、恐惧、冒汗、没有食欲、容易激动等。这些因素叠加在一起,导致春天精神、心理疾病高发。

遇到不良情绪如何应对?专家建议,烦恼、压力

每个人都有,关键是如何应对。首先应了解当下情绪,分析焦虑、烦躁等不良情绪从哪来、什么原因。正视这些不良情绪。有些人遇到这种情况就强迫自己忍受,或用忙别的事情来淡忘,但这种处理方式并不利于情绪疏导。

专家强调,正确的方式是接受它,并采取主动的方式管理情绪。可加强运动,积极锻炼,通过游泳、散步、跑步等方式来调整压力。要学会倾诉,经常向知己、家人诉说自己遇到的问题,或用日记的方式做自我表达。还可外出游玩,在自然环境中喊一喊、唱一唱、跳一跳,把烦躁情绪宣泄出来。此外,要摆正工作、生活、家庭等之间的关系,合理减轻自己的压力。

虽说一年之计在于春,但情绪自控能力差的人还是应减轻工作量,适当降低完成标准,不要给自己过分的压力,学会放松。保持心平气和的心态,构建和谐的人际关系。还要有知足常乐的满足感。专家提醒,如果出现明显的睡眠问题、焦虑、易激动、情绪起伏大等,要及时去正规的精神专科医院进行咨询、检查和诊治。

红枣虽好但不可过量

星报讯(记者 马冰璐) 俗话说“一日吃仨枣,一辈子不显老”。红枣被人们称作“天然维生素丸”,适当地食用可以起到美容养颜、保健养生的功效。不过红枣虽好,但是如果过量食用的话,可能就适得其反了。

红枣虽好,但不可过量,红枣皮容易滞留在肠道中不容易排出,影响肠胃消化,摄入量过大就会引起肠胃胀气,且容易引起肥胖,对于腹胀腹满、食欲不振者

宜食用。并且吃枣时,还要注意保护好牙齿。

吃红枣可以补血,但是如果只是单单靠吃红枣来补血,补血的效果甚小,如果想达到最佳的补血效果,应该搭配一些葡萄干、龙眼等食物。更重要的一点是,如果只是靠生吃红枣来补血,不仅效果不明显,还有可能会引起胀气腹泻。

此外,红枣含糖量较多,会使糖尿病患者血糖增高,病情加重。因此,血糖高的人不宜多吃红枣。

“第26届全国肿瘤防治宣传周”安徽站启动仪式暨系列活动举行

4月15日至21日,由安徽省抗癌协会、安徽省护理学会、安徽省疾控中心、安徽省临床肿瘤学会、安徽省红十字基金会、安徽省健康服务业协会、安徽省社会组织联合会、安徽省海智协会、安徽省社会办医疗机构协会、安徽济民肿瘤医院及各市抗癌协会和专业委员会联合主办的“第26届全国肿瘤防治宣传周启动仪式暨系列活动”举行。安徽省科协副主席魏军锋;安徽省抗癌协会理事长陈振东;安徽省抗癌协会常务副理事长兼秘书长、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国;安徽省护理学会会长武义华、副理事长张建凤;安徽省疾病预防控制中心慢病科主任查震球;安徽省红十字基金会副秘书长王永东等领导专家出席启动仪式。本届宣传周活动得到安徽电视台公共频道、安徽省新闻门户网站《中安在线》和《市场星报》等媒体的广泛关注,对活动进行了全方位宣传报道。

安徽省抗癌协会历年来的“肿瘤宣传周”系列活动以贴近生活、走近群众、科普宣传、肿瘤防治知识、健康咨询为内容,深受广大人民群众欢迎。今年肿瘤防治宣传周活动的主题是“抗癌路上,你我同心”,旨在动员全社会力量关注肿瘤防治事业,开展全民健康教育,提高公民对癌症的科学认知,消除癌症误区,推动我国抗癌事业科普工作的健康发展。

特殊时期,本次肿瘤防治宣传周系列活动主要运用创新的云直播方式,拉开第26届全国肿瘤防治宣传周的大幕,全省各市抗癌协会和专业委员会分别结合疫情防控的具体要求,充分运用传统媒体及新媒体相结合的方式,广泛开展各类科普宣教活动,为广市民朋友呈上一场咨询与科普的盛宴。

□ 乐娟

“熊孩子”误吞21颗磁珠 专家提醒:幼儿应远离此类玩具

星报讯(未德成 周婷婷 黄晔 记者 马冰璐) 合肥一名两岁宝宝误吞巴克球磁珠2天仍未排出,就医后发现,其肠道内部的磁珠数量竟多达21颗。昨日,专家提醒,幼儿应远离此类细小、易被误吞的物品,不慎误吞后应及时前往医院就诊。

刚满2周岁的小坤(化名),误吞巴克球磁珠2天仍未排出,心急火燎的家人带小坤前往省儿童医院普外二病区求助。接诊专家问诊、触诊后,X线检查结果显示:小坤肠道内部的磁珠数量竟多达21颗。

由于磁珠位置不在胃及近端十二指肠,夹在十二指肠弧度内,无法使用胃镜取出;且数目众多、吞入时间长,继续拖延会导致十二指肠穿孔,严重则危及生命。依据多年临床经验,专家建议立即进行开腹手术,尽快将磁珠取出。手术前20分钟,顺利取出20颗磁珠,两个小时,最后一颗“隐匿”在肠道的磁珠终被取出。

据了解,巴克球磁珠,能吸起相当于自身重量640倍的重物,可以组合出各种造型,是一款国外流入的成人玩具。由于磁珠的数目多、体积小而光滑、强大的磁吸力深深吸引着儿童,在把玩时更易误吞。

误吞一枚磁珠,一般可以自行排出。误吞多枚磁珠的临床表现轻重缓急不一,早期无症状表现或表现轻微。随着时间的推移,磁珠间相互吸引,夹住肠管,无法自行分开,会快速导致肠管坏死、穿孔,患儿逐渐出现恶心、呕吐及腹痛、腹胀等不适,重则危及生命。

专家提醒,幼儿应远离此类细小、易被误吞的物品,不慎误吞后应及时前往医院就诊。