

■ 濮阳中医

胖人多痰湿 瘦人常气虚

胖人瘦不下去 多为气虚或痰湿

1.气虚体质,不仅使人瘦不下去,还会让人胖不起来,原因在于“胃强脾弱”。有一些胖人,因为母亲在妊娠期间的饮食和体质缘故,出生时便是气虚体质。随着孩子逐渐长大,饮食不注意,饥饱失宜,使得孩子出现食积,形成胃火、胃火大反倒吃得更多。然而由于气虚体质带来的胃强脾弱,大量食物不能及时被代谢,脾不能主运化,造成肥胖。针对单一的气虚体质,可应用补气药,以补脾气为主,补气同时健运脾胃。常用中药方有“四君子汤”“六君子汤”“香砂六君子汤”。日常代茶饮:人参 2~3 克,黄芪

5~15 克,炙甘草 15 克,一同煎煮代茶喝。根据口味,还可适量加陈皮、山楂。另外,还可常点按足三里、中脘穴、神阙穴、气海穴等补气。饮食上注意不吃耗气之品,如生萝卜、槟榔、空心菜。

2.中医有“胖人多湿”之说,痰湿体质源于脾虚,脾的功能减弱,导致运化受阻,变成湿、痰在体内堆积,最终导致发胖。一些孩子出生时就是痰湿体质,体重超标,这与母亲在妊娠期的饮食和情志,或遗传因素有关,出生后还与家长的过度喂养息息相关。中医认为,肥胖者祛湿只能治标,健脾才能治本。首

先,饮食上要严格注意摄入量不能超标;其次,饮食要均衡,每日的食材至少 12 种以上,蔬菜、肉、蛋、奶均应定量摄入,忌食肥甘厚腻之品,不能让热量超标;最后,也是最重要的,即保护脾胃,改善脾虚。饮食要规律,一日三餐有节律,不可饥饱失宜,过食寒凉。中医治疗以健脾益气为主,本虚为主者,治多健脾,佐以化湿;标实为主者,则应以祛湿为主,兼以运脾。饮食调理宜煮薏米、山药、香菇、土豆、栗子、牛肉、鸡肉等,忌食性寒凉之品,如苦瓜、黄瓜、冬瓜、鸭肉、牡蛎等。

瘦人胖不起来 多为气虚或阴虚

1.气虚者脾胃功能弱,食欲不好,摄入量少,因此很难变胖。外表上,气虚者常表现为精力不充沛,性格内向,不爱说话。气虚影响到脾脏,可出现脾气虚,即表现为腹胀便溏。中医讲,“气虚为阳虚之渐,阳虚为气虚之甚”,故脾气虚弱可致脾阳不足,脾阳虚则不能温化水谷,水谷精微不能传输布散。因此,脾气虚是瘦人胖不起来的主要原因。针对这

种情况,治疗原则和养生方法与气虚导致的肥胖相同,正所谓中医“异病同治”理论。

2.中医认为,人体内阴精不足,不能濡养脏腑、肌肉。肌肤失养,便会导致外表看上去形体偏瘦。由于阴虚者胃火大,表现为食欲好。因此,与气虚者相反,阴虚体质的人反而很能吃,但依然胖不起来。阴虚则火旺,因此阴虚者常表现为精

力比较足,性格活泼开朗,看不出疾病状态,但体质偏颇同样不是健康状态。阴虚者有时还可表现出性情急躁,严重的阴虚症状可表现为手心脚心热,喜欢摸凉东西,经常皮肤干燥、便秘等。阴虚者要避免吃辛温食物,比如韭菜、羊肉、榴莲、龙眼、荔枝等。平时可常喝药茶调理:取百合、石斛、玉竹、沙参、麦冬各 10~15 克,代茶饮。 大河

不吸烟的女性为何也会患肺癌

在大家的印象中,男性更容易得肺癌的观点深入人心。然而,研究发现,国内女性肺癌发病率与男性持平甚至在某些地区超过男性。什么原因导致了女性肺癌?

首先就是被动吸烟,二手烟危害巨大,暴露在烟雾环境中极大危害女性健康。其次是空气污染,室外大气污染会增加肺癌发病率,对女性而言,室内的厨房油烟更是加剧了危险,每日厨房油烟接触时间越长,肺癌发生危险性越高。最后,肺部疾病,如肺结核、慢性支气管炎、哮喘、肺部感染等,与肺癌的关系较为密切,肺部疾患要及早治疗。肿瘤家族史也是一个方面,资料显示,女性肺癌具有家族聚集性,这需要大家多加注意常规体检,做到及时预防。

从中医角度来讲,什么样的女性更需要注意防范?答案是脾肺气虚。脾肺气虚的女性,症状主要有气短、胸闷、咳嗽咳痰、舌淡、苔腻,如果日常生活出现这些症状,需要多加注意,防范于未然。

孙福



记者4月20日从浙江省教育厅获悉,浙江省基础教育课程改革专业指导委员会对复课后的中小学体育教学提出建议,提出体育教学应秉持“最小化活动单元”的要求,主动配合抗疫,复学初期不提倡组织统一距离、统一速度的集体跑步,引导居家锻炼常态化、亲子锻炼常态化。

新华社发

体检这些事你了解多少

	20-30岁	30-40岁	40-50岁	50-60岁	60岁以上
重点检查	主要传染病	开始检测血脂和血压	开始心脏、血管健康的检测	骨质疏松和肠道健康检查	全面的身体检查
主要项目	肝功五项 血常规 胸部检查 幽门螺旋杆菌	空腹血糖 糖化血红蛋白 血脂检测 甲状腺检查 乳腺检查(女) 前列腺检查(男)	心脏检查 血脂血压 心血管检查 肺部检查 妇科检查(女)	骨密度检查 大便常规 胃肠镜 癌症筛查	全面体检
必做项目		空腹血糖 血脂 血常规 肝功能检查 肾功能检查(女) 血糖、血脂、血压 乳腺、妇科检查(女)			

那么,到底去哪里做体检,可以根据每个人的情况与需求进行选择。

医院:其主要负责对病人和怀疑有疾病的人群进行检查和诊疗;体检机构:作为健康体检机构,体检人群以健康/亚健康人群为主。

医院:为了患者而建,根据门诊、科室、功能进行划分;体检机构:为了方便体检顾客而建,体检区域划分简单明了。

医院:以救治疾病为主,部

分人形成刻板印象,以为去医院就是生病;体检机构:身体常规健康检查,以防病为主,整体氛围轻松,接受程度高。

个检查活动;扫码关注微商城个检。



拨打全国
客服热线 95003
进行预约!

■ 妇幼保健

备孕期改善营养系列(三)

科学研究表明,夫妻一方或双方经常酗酒、饮酒,可影响精子和卵子质量及受孕能力,亦可导致胚胎发育不良或流产等。备孕期妇女在孕前半,夫妻双方均应禁烟酒,并远离吸烟环境,还应注意保持良好的卫生习惯,避免感染及接触有毒有害物质或放射性物质,规律作息时间,避免熬夜和过度劳累,保证充足的睡眠时间和愉快的心情来孕育新生命。

备孕期间,夫妻双方均应进行常规健康查体,及时发现可能存在的疾病或营养缺乏,遵循平衡营养原则,纠正可能的营养缺乏,积极治疗相关疾病,避免带病怀孕。

健康的生活方式有利于提高生育质量,经常运动者可避免超重或肥胖,还可增强肌体免疫功能和提高抗病能力,调节人的紧张情绪,改善生理和心理状态,有助于改善睡

眠质量。少动久坐的方式容易导致孕期体重增加过多,增加不良妊娠的发生风险,因此应避免少动久坐的生活方式。

另外科学实验结果表明,孕前妇女常有牙周炎,是新生儿早产、低出生体重儿的独立危险因素,在孕期的干预治疗显示,改善牙周疾病可降低早产和低出生体重儿的发生率。因此,备孕期妇女应坚持每天早晚2次有效刷牙和餐后漱口,及时清除牙菌斑,并应定期检查与治疗牙周病,以预防早产和低出生体重儿的发生。

在当今社会经济发展的同时,我们更不应忽略的是自身的身体健康状况,备孕期妇女可通过以上各种方式来调节自身的身体健康水平和改善营养状况,以达到优孕、优生、优育和提高人口综合素质的目的。

彭业彪

■ 濮阳眼科

春季 谨防耳鼻咽喉疾病

春季来临,气候干燥,冷暖多变,加上现代生活节奏加快,夜生活不规律,很容易导致人体的抗病能力下降,易引发多种耳鼻咽喉疾病。

鼻炎

在春夏交替之际,气候干燥,温差较大,又是花粉传播的季节,易对鼻腔黏膜造成刺激,从而引发急性鼻炎或过敏性鼻炎。在天气多变季节,如果没有及时增减衣物,就容易患急性鼻炎,若治疗不当或久拖不治可并发鼻窦炎、中耳炎、喉炎等疾病。

如何预防:目前处于疫情特殊时期,应减少外出次数和时间,注意戴上口罩,避免接触灰尘、花粉及有害物质。适当添加衣物,加强锻炼,提高身体素质。

鼻出血

此时气温上升很快,空气中水分减少,空气变得干燥,容易损伤呼吸吸道血管,发生破裂,导致鼻出血的发生,儿童群体最易高发。

如何预防:对有鼻出血史的孩子,家庭应备有金霉素或红霉素眼药膏,每天可在孩子鼻腔干燥时用金霉素眼药膏在鼻腔内均匀地涂抹,以滋润鼻黏膜。加强锻炼,预防感冒和其他呼吸道疾病。

咽炎

很多咽炎患者在季节交替时有症状加重的现象,出现咽喉壁黏膜充血、水肿、干咳、异物感、咽下不畅、恶心、干呕等症状,严重的还会伴有全身不适、精神不振、失眠、焦

虑等现象。

需要注意的是,急性发作期咽喉肿痛剧烈,若感染波及喉部可引起声音嘶哑、吞咽困难,如果是儿童幼儿要引起足够的重视,容易引起会厌水肿和喉头水肿,甚至痉挛窒息。急性咽炎如果治疗不及时或不彻底,反复发作后转变成慢性咽炎、慢性支气管炎等并发症。

如何预防:适当喝点菊花茶或润喉,清热解毒的凉茶有助于防治咽喉炎。适当饮食,不要抽烟,少喝酒,少吃酸辣刺激的东西。必要时可以用盐水漱口。

专家介绍

侯瑞芳,市眼科医院(市第二人民医院)耳鼻咽喉头颈外科副主任医师,曾在山东大学附属耳鼻喉医院(山东省立医院西院)进修学习。从事耳鼻喉临床工作17年,擅长鼻内镜手术,独立完成各类耳鼻喉科手术2000余例,对治疗耳鼻喉科各类疾病有丰富的经验。在各类省级以上杂志发表论文10余篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



老年人养生忌“四久”

忌久坐

老年人年老力衰,喜欢坐着不动,对身体健康是有害的。“久坐者伤肉。”会使肌肉长期缺乏必要的伸展,易产生疲劳不适或腰腿痛。不爱动是发生心脑血管疾病的重要原因之一:久坐坐可使新陈代谢机能降低,导致肥胖。所以无论是伏案工作还是休息,都不要坐得太久,不妨站起来活动活动,放松一下,使肌肉得到恢复和锻炼。

忌久立

“久立者伤骨。”如果长久站立不动,则会影响气血的循环运行,特别是会使部分骨骼长时间处于压迫状态,缺乏运动力的分散,造成部分组织和细胞的营养失调,从而招致疾病。所以站立不动,莫如踱步,使肌体在运动中增进活力。平时应经常参加体育锻炼,改善骨和关节的血液供应,保持其弹性和韧性:还可增强下肢肌肉张力,加快静脉血液

回流,防止下肢静脉曲张。

忌久视

“久视者伤血。”如果长时间专注于某一事物,使眼睛刺激性疲劳,以至伤血耗气,头晕目眩。所以无论看书、看报或看电视、看手机:一是每次不要过久;二是要讲究用眼卫生。一般认为,每天看书报或看电视不要超过4小时,而且每隔1小时左右应适当休息一会儿。休息的方法可采取闭目养神、做眼保健操,或到室外走动等,这样有利于消除视觉疲劳。

忌久思

“久思者伤神。”虽然勤动脑可防智力早衰,但久思会感到注意力不集中,思维迟钝,继而头昏脑涨,甚至头痛,严重的还会诱发抑郁症等神经性疾病。所以老人们既要勤用脑,又要科学用脑。不要长时间连续思考,特别是对那些百思不得其解的问题,解不开就不妨先放一下,找点自娱性活动放松一下,使头脑得到清醒恢复。 张亮

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目:清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围:新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居
地址:濮阳日报社
大门北侧20米
电话:
0393-8917869
手机:
15083295960
翟经理(微信同号)
需要改变的家装认
识误区

●误区一:新房敞一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长,甲苯、二甲苯的潜伏期在1年以上,危害最大的甲醛的潜伏期能达3~15年。

●误区二:无刺激性气味就无污染。其实,那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标3倍以下时闻不到刺激性气味,闻到刺激性气味时已超标4至8倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质,人是闻不到的。

●误区三:使用合格材料就环保。事实上,达标的环保材料不是不含有害物质,只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料,由于累加效应,也可能导致室内空气质量不符合要求,甚至严重超标。

●误区四:放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用,但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天,夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳,对人体同样有害。

●误区五:掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味,等于自欺欺人。

●误区六:基础装修,检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗?其实不然!业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的,定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

●误区七:室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛,而甲醛只是污染气体的一种,还有苯、二甲苯等气体污染。

濮阳市室内空气检测治理中心
地址:濮阳



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000