

春季由于气候的特点,人们易出现春困、感冒、皮肤干燥或过敏等各种不适。春季是万物复苏之时,也是养生之时。那么,如何合理饮食缓解春季各种不适呢?

春困

“春困”是指人体为适应季节和气温变化而产生的一种短暂的生理现象,并非一种疾病。中医认为,“春困”与脾湿、气虚和肝郁三因素密切相关。孙思邈曾曰“春七十二日,省酸增甘,以养脾气”。因此,日常饮食可选用白芍、淮山等疏肝养肝、健脾祛湿功效的药食两用中药。

现代医学认为,从冬天到春天,皮肤血流量不断增加而脑血流供应相对减少,加上白昼不断增长,使得人们感到疲倦,困意绵绵。针对“春困”,不妨从三个方面进行防治:合理三餐供能,科学安排就餐时间。一般早中晚三餐能量供能比可安排为35%-40%、30%-35%和25%-30%。结合个人具体情况,科学合理三餐就餐时间;荤素搭配,均衡膳食。为摄入充足的蛋白质,建议适量摄入瘦肉、去皮禽类、鸡蛋或鱼类、大豆及制品等优质蛋白质食物。为保证维生素和矿物质充分摄入,建议每天进食300-500克新鲜时令蔬菜和200-350克

合理饮食 缓解春季各种不适

新鲜水果,切记果汁不能替代水果;口味宜清淡,易消化。多采用蒸、炖或煮等清淡烹饪方法,尽量避免煎炸等油腻烹饪方法。

感冒

俗语说“春天孩儿脸,一天变三天”,要提防气候多变对健康的影响。

中医认为,四时之中,气候失常,如春应温而反寒,风邪易侵入人体而感冒。根据流行性,可分为普通感冒和流感。普通感冒又可分为风寒感冒、风热感冒和风湿感冒。感冒临床症状呈多样化,如鼻塞、流涕、咳嗽、发热、咽痛、头痛或全身不适等。除及时增减衣服和加强体育锻炼外,不同类型的感冒药膳疗法则不尽相同。以鼻塞流涕、发热轻恶寒重为主要临床表现的风寒感冒者,可服用具有疏风散寒、辛温解表功效的生姜红糖茶;以咽痛、目赤且发热重为主要临床表现的风热感冒者,可服用具有疏风清热、辛凉解表功效的桑菊豆豉饮;以头重、鼻塞声重为主要临床表现的风湿感冒者,可服用具有疏风祛湿功效的香薷饮。

西医学认为感冒是上呼吸道感染的一种类型,依病原体来源,可分

为细菌性感冒和病毒性感冒。一般,春季感冒大多为病毒性感冒,且多为自限性疾病。部分患者感冒期间出现发热、食欲减退等不适,除少量多次饮水外,日常饮食倡导合理膳食和均衡营养,可进食清淡和易消化的粥、清汤、足量新鲜蔬菜水果等。尽量不吃或避免油腻食物、甜饮料等,如有腹胀、腹泻等胃肠道不适,可暂时将牛奶更换为酸奶。

过敏

《素问·风论》曰:“风者,百病之长也”。中医认为,过敏是一种风邪侵入人体,正邪于皮肤表面进行搏击,出现红、肿、痒痒等各种不适。春季是皮肤过敏的高发季节。一般说来,春季皮肤过敏的过敏原大多是花粉、柳絮、粉尘以及海鲜等食物。食物是常见的过敏原,部分儿童对牛奶、鸡蛋和大豆等过敏,部分成人对花生、坚果或海鲜过敏,最常见的临床表现主要有恶心呕吐、腹痛等消化道症状,皮疹、皮肤肿胀等皮肤黏膜症状,及鼻塞、呼吸困难等呼吸道症状。

值得注意的是,春季不少患者在花粉过敏的同时伴有食物过敏。对于过敏的易感人群,找到和避免过敏原是防治过敏性疾病的关键。平常,食源性皮肤过敏者需做到平衡膳食,荤素搭配,尽量避免油腻、辛辣刺激食物。对于光过敏者而言,应避免食用香菜、芹菜、香菇等可能增加光敏的食物。

除合理膳食外,我们还应作息规律,适量运动,心情愉悦,以此增强身体免疫力,轻松应对春季各种不适。



提个醒

治痛风先减重

不少老年人一听说自己血尿酸值偏高,就总是想找医生开药治疗。但其实,调节生活习惯才是最重要的。

高尿酸患者要注意:第一,控制饮食,减轻体重。肥胖者减重后,大多数人的尿酸值会降下来。除了控制热量,还要注意不要摄入过多嘌呤。第二,尽量不要饮酒。啤酒中含有大量嘌呤,且酒精本身就能升高尿酸值。第三,保证足量饮水。排尿的同时能排除尿酸,但心脏功能和肾脏功能不好的患者要慎重。第四,适度运动。为了减肥和预防高尿酸引起的并发症,强烈建议患者动起来。不过,太剧烈的运动反而会引发尿酸增高,

诱发痛风。所以,量力而为、长期坚持,才有效果。第五,保持好心态。痛风患者中,急性子的人很多,这种类型的人情绪易波动,尿酸值也易上升。

高尿酸血症可通过生活方式改善,不需要立即服药。当然,如果痛风反复发作(12个月内≥2次)、有痛风石、慢性痛风性关节炎、关节损伤、肾损伤等的患者,还是要积极考虑药物治疗。痛风急性发作期,受累关节应得到休息,可将其抬高,进行冷敷。让发作部位受热、推拿和按摩都会起到反作用,应尽量减少活动。可在医生指导下规范使用止痛药物。治疗期间,别忘了多喝水及吃小苏打片碱化尿液。

喉喘鸣,是因为喉或者气管发生了阻塞,患儿在用力吸气时,气流通过狭窄的气道,或者是喉部发出的声音。一般情况下,出现了喉喘鸣症状就说明患儿有喉梗阻了,这时家长需要及时把宝宝送到医院进行检查,科学护理治疗。

发现喉喘鸣及时治疗

发生了喉喘鸣的宝宝,家长要加强护理,注意预防呼吸道感染,至18-24个月后随着喉腔增大,喉组织渐变正常,喉鸣即渐消失。家长平时要注意预防新生儿受凉及受惊,以免发生呼吸道感染和喉痉挛,加剧喉阻塞。注意维持水、电解质及酸碱平衡。同时给予足量钙剂,及时添加辅食等辅助治疗,如发作较重,吸气困难,可调整体位,取侧卧位可减轻

症状,并对症治疗。

喉喘鸣患儿中,喉头水肿的患儿可使用地塞米松及10%葡萄糖酸钙消除水肿;个别患儿可使用解痉平喘药物。偶有严重喉阻塞患儿,可行气管切开术。对于神经性喉喘鸣可试用东莨菪碱,剂量从小剂量开始静脉滴注,若无效时可逐渐加量,用至症状消失。低钙性喉喘鸣婴儿性手足搐搦症中所见的喉痉挛至

喉喘鸣,应用钙剂和维生素D治疗。先天性喉、气管发育异常,大血管异常及先天性喉囊肿、肿瘤等引起呼吸困难者均须及早手术治疗。声门下狭窄的治疗须根据梗阻程度而定,轻者不需特殊治疗,待喉腔增大后症状自然消失,重者须作气管切开术。

骨折术后小腿肿胀怎么办

我母亲上个月摔了一跤,下肢骨折了,做完手术后恢复得挺好,但现在有个问题就是下肢总是有点肿,请问这是什么原因,该怎么办呢?

读者 刘先生

刘先生:

术后出现下肢水肿一般是由静脉回流受阻造成的。因为骨折患者术后一般需要卧床休息较长时间,卧床时,下肢的血液通过静脉回流时需要克服的重力较小,因此回流较顺畅;当患者恢复站立和行走时,下肢静脉系统不能在短时间内适应正常的静脉回流状态,因而容易出现水肿。

如果水肿没有伴随红肿、疼痛等不适,一般不会有太大的问题,但为了腿部能尽快消肿,建议患者逐渐恢复站立和活动的同时,还应在医生的指导下适当进行下肢肌肉的锻炼,但要注意训练的时间和强度。

另外,术后的饮食方面也应注意,要以营养丰富、清淡为主,尽可能补充一些富含锌、铁、锰等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、黄豆、坚果、蘑菇、蛋黄、粗粮等;尽量少吃甜食,少喝咖啡、浓茶及碳酸饮料等,烟酒要节制。

读者来信



常吃山药好处多

很多人都会用山药熬粥、煲汤或作主食,特别是新鲜山药有如下诸多食疗功效。

预防心血管疾病。山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病,有降血压、安眠心脏的功效。

健脾益胃、助消化。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用食品。无论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。

益肺止咳。人们出现喉干干燥甚至疼痛时,山药含有皂甙、黏液质,这两种成分都有润滑、滋润的作用,可益肺气,养肺阴,治疗肺虚、咳嗽、久咳等症状。滋肾养生。山药含

有多种营养成分,有强健机体、滋肾益精的作用。

降低血糖。山药有降低血糖的作用,可加入平常的菜肴当中,也可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高。长期食用有降低血糖、防治糖尿病的作用。

孕期增重重要“斤斤计较”

怀孕后,为保证母婴的营养,孕妇们会增加各种营养素的摄入,体重增加在所难免,但准妈妈要把体重增长控制在合理范围内,切不可任体重随意增长。

一般而言,正常孕妇整个孕期体重增加12.5千克左右为宜,早孕期增加2千克

左右,中期和晚期每周增加0.4千克左右。

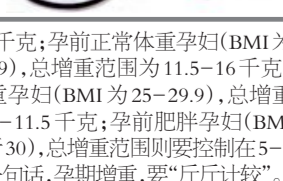
孕期营养摄入过剩,容易导致孕妇体重增长过快,此外还可能发生妊娠高血压疾病、妊娠合并糖尿病、高血脂等,巨大儿发生率及产妇产率也易升高。

根据孕前BMI指数的不同,孕期适宜体重增加值也有相应的范围。孕前低体重孕妇(BMI小于18.5),总增重范围为

12.5-18千克;孕前正常体重孕妇(BMI为18.5-24.9),总增重范围为11.5-16千克;孕前超重孕妇(BMI为25-29.9),总增重范围为7-11.5千克;孕前肥胖孕妇(BMI大于等于30),总增重范围则要控制在5-9千克。一句话,孕期增重,要“斤斤计较”。



教你一招



教你一招