

立夏养生

顺阳护阳 避寒有度

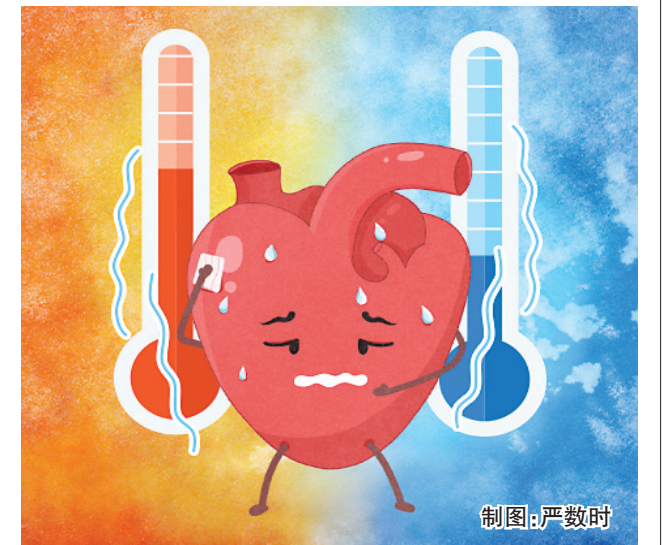
□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖



昼夜温差大 警惕心梗“突袭”

本报讯(记者 李思敏 通讯员 卢思佳)“林大叔,这几天感觉怎么样?”“胸口已经不痛啦!”近日,建阳第一医院胸痛中心护理人员明显忙碌起来,原来,近一段时间以来,急性心梗高发,胸痛中心频繁救治急性心梗患者,对于出院患者,护理人员也要做好随访工作。

据悉,清明节前后半个月,建阳第一医院胸痛中心共收治急性ST段抬高型心肌梗死患者10例,年龄最小37岁,最大85岁。所有患者均顺利完成急诊PCI手术,入医院大门至血管开通时间(D-to-W)全部控制在90分钟以内,平均仅74分钟,远超国家质控标准,成功守住生命黄金救治时间窗。



制图:严数时

“对于心梗患者来说,时间就是生命,尽早开通血管,就能避免后遗症的发生。”建阳第一医院心血管内科主任余清贵说,冷暖交替、气温骤变时,人体血管易收缩痉挛,高血压、冠心病等基础病患者突发冠脉完全堵塞的风险明显升高。

需要注意的是,急性心梗典型症状为突发剧烈胸痛、胸骨后压榨样疼痛,可伴大汗淋漓、恶心呕吐、濒死感,疼痛可放射至肩背、颈部。同时,熬夜劳累、情绪波动、不良生活习惯等,使中青年心梗发病率持续上升,比如近期救治患者中,最年轻者仅37岁。

余清贵提醒,预防心梗,牢记以下几点:一是注意防寒保暖,避免骤冷骤热刺激;二是适度运动,控制体重,促进血液循环;三是清淡均衡饮食,减少高脂高热量摄入;四是保持情绪平稳,避免过度劳累;五是有基础病者规律服药,定期监测。

“急性心梗的救治,核心就是一个‘快’字。”余清贵强调,建阳第一医院胸痛中心严格执行“先救治、后收费”原则,为心梗患者开通全程绿色通道。患者送达医院后,10分钟内即可完成心电图检查,20分钟内出具关键血液检测结果。同时,医院多学科救治团队全天候待命,可随时一键启动急诊手术。

此外,胸痛中心已与建阳区各乡镇卫生院建立快速联动机制,形成“基层筛查—快速转运—急诊介入”的无缝衔接,真正让建阳及周边群众在家门口就能享受到国家级标准的心梗急救服务。

【就医提示】

市民可在百度地图或高德地图中搜索“胸痛中心”,即可精准定位周边已通过认证的胸痛中心。一旦出现疑似心梗症状,请立即就医,确保第一时间、准确到达、高效救治。

今年5月5日是二十四节气中的第七个节气——立夏,夏季自此拉开帷幕。春深渐远,夏意初萌。一段时间以来,雨水丰沛,万物由生发转入繁茂。《黄帝内经》有云:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。”此时我们应如何养生?

夏已至 宜养心

“立夏节气阳气渐旺,阴气渐退,天地之气交会,万物繁茂秀丽。夏季五行属火,通于心气,养生的原则以养心为主,养心护阳,心平气和。”南平市人民医院中医师傅华错说,立夏之后,心火易亢,人易心烦气躁,中医认为“夏气与心气相通”,随着气温日渐上升,易致情绪焦躁,心火过旺。夏季养生重在养心护阳、心平气和。

然而,消暑之道不在外求寒凉,而在内安其神。“‘精神内守,病安从来’,这个时节,可以尝试冥想等方式‘练心’。”傅华错建议,不妨每日盘腿静坐十五至二十分钟,闭目调息,专意于呼吸吐纳,使心神安宁。睡前可按揉内关、神门穴,以助养心安神。此外,立夏之后天气炎热,人们容易出汗。《黄帝内经》指出“劳则气耗”,中医亦有“汗为心之液”之说,过汗则伤津耗气。因此,应避免正午时间出门晒太阳,导致机体津液和阳气受损。

南平地区暑湿较盛,市民朋友们在日常需要及时饮用温水,如果想要达到“理气去湿”的效果,可以取荷叶、陈皮、芦根等泡茶饮用,以清热生津、利湿除烦。

护阳气 不贪凉

初夏时节,不少“贪凉”的市民早早打开空调,这种做法实际上是不妥当的。“初夏养生重在‘顺阳护阳’,不能因贪凉而逆其道。”傅华错强调,进入夏季,尤其是上班族会长时间待在空调房中,殊不知,此时寒邪易乘毛孔开泄之际由表入里,这会导致阳气被遏,卫外不固,身体便易出现沉重困倦、颈肩酸痛、关节肿痛等症状,正是“寒湿困表”的表现。“夏月贪凉,逆于‘春夏养阳’之理,不利于阳气的生长和气血的通畅。”傅华错说。

如果气温高时又在户外开展工作,可少量服用常温凉茶。含有冰沙的绿豆汤、酸梅汤等,不宜直接饮用,可放至室温后饮用,既解暑又不“伤阳”。而平时容易有手脚冰凉、腹泻、痛经等症状者,或为虚寒体质,更应避免冰饮。

如遇“冷”引发不适,可通过适度运动缓解,微微出汗为宜。可选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦、瑜伽等温和活动,适度出汗有助于宣通阳气、驱散表寒,但切忌大汗淋漓,以免气随汗脱,反伤正气。

同时,中医外治法如刮痧、拔罐也能起到很好的舒筋活络、除湿散寒的作用。刮痧可沿膀胱经、肩颈部轻刮,出痧即止;拔罐则在肩背、腰骶等部位留罐五至十分钟,有助于祛除寒湿、缓解酸痛。需要注意的是,刮痧、拔罐后当天内应避免吹风、冲凉,再入空调房,以防寒湿去而复返。

管住嘴 重预防

夏季既是万物繁茂的季节,也是痛风的高发时节。“每年5月是痛风的高发时期,也有许多急性痛风发作的患者前来就医。”结合门诊经验,傅华错说,初夏时节,人们汗液流失较多,尿酸减少,高尿酸人群容易发作痛风;而随着夏季来临,啤酒、小龙虾、烧烤等“痛风套餐”的食用频率增加,也会造成尿酸升高。“如果突然发现关节红肿热痛,这就是痛风发作了,大家居家进行冰敷5-10分钟缓解疼痛后,需到风湿科就医。”傅华错强调,不少人选择自行在家服药处理,此举是不正确的,切勿盲目自行服用降尿酸药或止痛药,以免诱发症状加重甚至损伤肝肾功能。

痛风急性发作后,需要每小时匀速饮用150ml温水促进尿酸排出。此外,在初夏季节,就应该严格控制高嘌呤食物(如动物内脏、浓肉汤、贝类海鲜)及含糖饮料的摄入,戒除酒精。

“需要注意的是,如今高尿酸已逐渐呈现年轻化趋势。”傅华错说,许多年轻人喜食外卖及甜食,且频繁熬夜,导致代谢紊乱,尿酸水平在不知不觉中攀升。对于年轻群体而言,熬夜伤阴,建议最晚23点前入睡,顺应阳气收敛;不能以饮料替代水,含糖饮料中的果糖会阻碍尿酸代谢,可改饮淡茶、柠檬水或无糖苏打水。

年轻群体应树立“防大于治”的观念,建议每年体检关注血尿酸值,尤其是有痛风家族史或肥胖者。

立夏时节,正是调整生活方式、扫除体内“积滞”的好时机。唯有守住阳气、守住关节,才能爽朗地迎接盛夏。

专家名片



傅华错 风湿科中医师,师承南平市名中医秋芳主任。擅长中医外治技术及运动康复技术,中西医结合治疗呼吸系统性疾病、慢病肺康复、类风湿性关节炎、痛风、强直性脊柱炎、多关节炎、脊柱疾病。

避开喝茶误区 这样喝茶不伤胃

□黄靓 唐雯晖

喝茶,早已融入闽北人的日常生活,既是闲暇消遣、修身静心的生活习惯,更是待客迎客的礼仪。不少爱茶之人品茶后,常会出现胃痛反酸、腹部胀气、胃部隐痛等不适,久而久之便形成“喝茶容易伤胃”的认知,不敢随意喝茶。南平市人民医院营养科负责人陈繁表示,喝茶本身并非伤胃根源,只要懂得辨别体质选茶,掌握科学饮用方法,便能实现喝茶养生、护胃无忧。

这些喝茶习惯最伤胃

“喝茶并非伤胃的根源,而是部分人群原本就有胃肠道疾病,加之茶类选择不当,喝茶方式不科学所造成的。”陈繁发现,临床中经常遇到因喝茶不当引发胃部不适的市民,结合问诊分析,日常生活中几大常见的喝茶误区最伤胃。

空腹喝茶是最普遍的伤胃行为。清晨空腹喝茶,是很多养生人群的习惯,但此时胃内没有食物缓冲,茶叶中的咖啡因、茶多酚等物质会直接刺激胃黏膜,促使胃酸大量分泌。胃黏膜敏感人群,极易引发胃部隐痛、反酸、烧心,长期空腹喝茶还会加重胃肠负担,诱发慢性胃部不适。

饮用过浓、过烫的茶水,也是伤胃的因素之一。浓茶中咖啡因、茶多酚浓度过高,不仅会过度刺激肠胃,还会影响人体营养吸收。而过烫的茶汤,会直接损伤食道和胃黏膜,造成黏膜充血、破损,长期饮用热烫茶水,胃黏膜反复受损,会进一步加重胃部病变风险。

此外,饭后立即喝茶,会持续加重消化负担。三餐过后,胃肠道正处于高度运转状态,胃酸、消化液集中分泌分解食物。若饭后立刻端起茶杯喝茶,大量水分会稀释胃液,削弱消化酶活性,打乱肠胃消化节奏,容易造成积

食、腹胀、嗝气。长期如此,会造成脾胃功能减弱,出现消化不良、食欲下降、胃部隐痛等问题。

而睡前大量喝茶更是养胃大忌,茶叶中的咖啡因和生物碱会兴奋神经中枢,导致失眠、多梦。夜间本是胃肠道自我修复的黄金时段,睡前喝茶会让肠胃持续受到刺激,无法充分休养,胃黏膜修复能力逐步降低。

茶中物质为何会伤胃

很多人疑惑,茶叶富含多种营养成分,为何会对胃部产生刺激?陈繁解释说,如果原本就有胃肠道疾病的人群,对咖啡因、茶多酚更为敏感。咖啡因会促进胃酸过量分泌,侵蚀胃黏膜;茶多酚是茶叶中重要的抗氧化物质,具有保健功效,但高浓度的茶多酚,尤其是绿茶中的儿茶素,会对胃黏膜产生收敛性刺激,肠胃敏感人群对此反应尤为强烈。

茶性不同,对胃部的影响也大不相同。许多人仅凭口感选茶,忽视自身体质。寒凉体质常年喝凉性绿茶、生普,胃弱人群偏爱浓茶、新茶,日积月累,胃病也就随之慢慢形成。

“喝茶养生,在于‘因人而异、因体质选茶’,没有最好的茶,只有最适合自己的茶。”陈繁医生根据不同体质和

胃部状况,为市民给出了专业选茶建议。脾胃虚寒人群,日常容易怕冷、手脚冰凉、吃生冷食物易腹泻,应优先选择温性茶,如红茶、普洱熟茶、陈年白茶、中火及足火武夷岩茶。这类茶茶性温润,能起到暖胃驱寒的作用,不会加重体内寒气,对胃部刺激极小。

胃热湿热人群,常有口干口苦、便秘、易饥饿等症状,可适量饮用绿茶、新白茶、生普洱茶等凉性茶清热降火,但需避开空腹且茶汤不宜过浓。

胃酸过多、胃食管反流人群,需严格控制喝茶,可少量饮用淡红茶、淡熟普,且只能在饭后饮用,避免浓茶、空腹喝茶。慢性胃炎、胃溃疡处于活动期的患者,应暂时停茶,遵医嘱调理,待病情好转后,再少量尝试淡温性茶。

护胃喝茶牢记四大原则

陈繁提醒,若喝完茶后出现胃部不适、反酸、腹痛等状况,说明当前的茶类或饮用方式不适合自己,应及时调整。儿童、孕妇、哺乳期女性、神经衰弱人群,需减少喝茶量或饮用淡茶。服用药物人群,切勿用茶水送药,避免茶叶成分与药物发生反应,影响药效。长期喝茶人群,建议日常可间断性补钙,同时适量补充维生素AD、水溶性B族维生素以及维生素C,帮助修复消化道黏膜,减轻茶叶刺激。

陈繁结合临床经验,总结出适时、适温、适量、适法四大喝茶原则。

适时,即把握喝茶时间。拒绝空腹喝茶,晨起可先喝一杯温水,早餐后一小时再喝茶。午餐、晚餐后半小时内至一小时喝茶最佳,既不影响消化,又能发挥茶水解腻、助消化的作用。睡前2-3小时停止喝茶,保证肠胃和身体得到充分休息。

适温,即把控茶水温度。不少爱茶之人喜欢喝热茶,这样能够更好地品出茶叶的香气、滋味。其实高温会对食管和胃黏膜产生刺激,建议冲泡后的茶水放置至温热后再饮用,不烫手烫口即可,避免食道、胃黏膜受到物理损伤。

适量,即控制喝茶量和茶汤浓度。日常喝茶以淡茶为主,减少投茶量,缩短冲泡时间,避免长期大量喝浓茶。每日喝茶量不宜过多,过量喝茶会增加肠胃和肾脏负担,适量饮用才能达到养生效果。

适法,即搭配合理茶点。闽北人喝茶有搭配茶点的传统,选对茶点能有效中和茶汤刺激,保护胃部。推荐搭配苏打饼干、山药糕、烤馒头片、红枣糕等温和、易消化的茶点,避免搭配过甜、过酸、油炸、生冷的食物,减少双重胃部刺激。

科学喝茶只有避开喝茶误区,选对适合自己的茶叶,掌握正确的饮用方法,才能让喝茶成为健康生活的一部分。在茶香中享受乐趣,滋养身心。

健康 科普

生活有营养 身体更健康. 中国营养学会提出“4+1营养金字塔”。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”,“蔬菜、水果”,“奶和奶制品”,“禽、肉、鱼、蛋”四类食物,以这四类食物作为基础,适当增加“盐、油、糖”。