



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊



壓力太大“心太累” 對症用“藥”減負擔

都市人生活壓力大，各種煩心事堆積、工作效率下降是常有的事。但當休息和吃補品都不能擺脫鬱鬱寡歡的狀態時，可能是“心太累”了。對於“心累”，中醫有獨特的調養方法。

長期精神緊張 易損害臟器

廣州中醫藥大學第一附屬醫院治未病科主治醫師常少瓊介紹，中醫認為，心神負責主宰和協調人體的各項生理活動。當心神正常，五臟六腑功能自然協調；若心神不明，疾病就會隨之出現。總結來看，造成現代人“心太累”的因素主要有以下幾點。

1. 情志過極，心失所養

突然遭遇不幸或重大變故、工作變動等，或過喜過悲等，都容易損傷心神，導致心失所養。

2. 肝氣鬱結，累及心神

長期工作壓力大，使得肝失條達、氣機不暢，容易造成肝鬱氣滯化火。當肝火上炎，損傷津液，則累及於心。

3. 脾虛生化乏源，心神氣血不足

因“思傷脾”，當老人長期思慮過度、精神緊張，則易損傷脾胃。脾胃不能正常化生氣血，會導致心的氣血不足。

4. 體內痰濕血瘀，經絡不暢，損傷心神

若老人平日飲食不節制，會使體內產生痰濕、血瘀，造成經絡氣血不暢，心不得養。

以上因素，皆可導致“心太累”，並進一步影響其他臟腑，可表現為疲乏、精神不佳、失眠、納差等症狀。

治療“心累”別胡亂進補

要治療“心太累”，首先要學會辨證、辨體質。老人掌握自己的病因後，再對症用“藥”，自然能減輕心、肝、脾等臟器的負擔。

調節情志，以情治情

中醫認為，七情與五臟相對應，“怒傷肝，悲勝怒；喜傷心，恐勝喜；思傷脾，怒勝思；憂傷肺，喜勝憂；恐傷腎，思勝恐。”如果老人情緒抑鬱，可以多聽歡樂的歌曲、看喜劇等。

移情養性，書法養生

已故“國醫大師”鄧鐵濤教授喜歡通過書法來調節自己的不良情緒。老人也可以尋找自己喜歡的愛好，如繪畫、種花、養寵物等，以移情養性。

食療調理，疏肝健脾

另外，老人要學會辨證掌握自己“心太累”的原因，再對症使用食療方，而非隨意服用補品或保健品。

例如，肝鬱氣滯者，可服用玫瑰花茶、佛手茶等，以疏肝解鬱；脾虛者，可以服用陳皮水、紅棗粥等，以健脾益氣；氣血不足者，可服用蓮藕豬骨湯、黃芪桂圓茶等，以補益氣血。

五音療法，調理五臟

中醫認為，五音與五臟相對應。根據我們自身的具體症狀，可辨證採用相應的音樂來調理虧虛的臟腑。

宮調悠揚和諧，能健運脾胃、增強食慾；商調高亢悲壯，能緩解悲傷，使人安寧；角音平和，能緩解憂鬱，助人入眠；徵音抑揚，可通調血脈、抖擻精神；羽音柔和，使人忘記恐懼。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

古人講求“日出而作，日落而息”，太陽落山即休息，因此早在中國秦漢時期，人們就形成了一日兩餐不吃晚飯的飲食習慣。

進入現代社會，生活品質提高，雞鴨魚肉已不再是稀罕之物，不少人一日三餐高油高脂高蛋白，結果導致糖尿病、高血壓越來越多發，為讓身體恢復健康，一些人選擇重回秦漢時期的飲食方式——“過午不食”，用以減肥。

那麼“過午不食”真的健康嗎？到底有沒有科學依據呢？

撰文：李劫 繪圖：趙笑梅



“過午不食”有依據嗎？

清朝晚期國人才開始一日三餐

在古代，人們通常是一天吃兩頓，早餐為天食，人要遵從天意，早餐不僅要吃，還要吃得好；午餐是人食，人們日出而作，中午時體力耗散，吃飯是符合自然定律的。

朱熹在《集注》中曾描述“朝日饗，夕日餼。”即第一頓飯“朝食”，稱為“饗”；第二頓飯“餼食”，稱為“餼”。之所以這樣安排，是因為上午需要勞作比較耗費體力，需要吃得更多些。

“過午不食”是人類在農耕時期的一個產物。一直到明朝江南地區才開始出現一日三餐制，清晚期，一日三餐才成為中國人的主流飲食習慣。

不吃晚飯或有助改善胰島素功能

雖然“過午不食”是農耕時期的習慣，但現代研究卻發現這種的飲食習慣有益健康。

近日，北京協和醫院肝臟外科毛一雷教授團隊在《Nature》(自然)子刊《Nature Communications》(自然通訊)發表了題為“非肥胖的健康志願者限時進食的隨機對照試驗”的研究論文。

該研究招募了90名非肥胖的健康志願者，隨機分成3組：晨間進食(不吃晚餐)，30人；午間進食(不吃早餐)，30人；對照組，每組30人。

研究發現，晨間進食(不吃晚餐)在提高胰島素敏感性方面比午間進食(不吃早餐)更有效，不僅改善了空腹血糖、

減輕了體重和肥胖、改善了炎症，還增加了腸道微生物多樣性。

整個試驗期間，未發現有嚴重不良事件。總的來說，這項隨機對照臨床試驗表明，晨間進食(不吃晚餐)與午間進食(不吃早餐)相比，對胰島素抵抗和相關代謝參數顯示出更大的益處。

專家指出，上述實驗還是一個初步研究，要證實“過午不食”對健康的影響，還有待科學家們進一步探索。

不過此次北京協和醫院研究中所顯示的“不吃早餐危害”，已經是世界醫學界共識。多項研究發現，長期不吃早餐可引發全身性的疾病，胃腸道、大腦、心臟、血管、認知能力等都會因此受損。

溫馨提示

中國古人講求“日出而作，日落而息”，太陽下山就準備就寢了，不吃晚飯，身體可以承受。

但現代人普遍睡覺時間晚，加上可能熬夜加班學習，不吃晚餐的話，身體會很難承受，腸胃也會提出“抗議”，從這個意義上說，“過午不食”的飲食並不適合普通人。

國學大師南懷瑾曾經撰文分享過自己從一日三餐到“過午不食”的經歷，連連感歎難熬：“我年輕的時候也練習過‘過午不食’，那個時候一頓飯都要吃三碗，怎麼辦？光從三碗減為兩碗，兩碗減為一碗半，訓練了好久。後來慢慢改為一碗、半碗，最後剩一口，這一口最難戒掉了。一口戒掉以後，還不行，用七顆生

健康吃晚飯，牢記這3點

的花生米咬咬也很舒服。七顆減為三顆，三顆減為一顆，最後可以不吃了，但是一到晚上，嘴裏淡淡的，總想弄點東西吃吃才有味道。”

所以“過午不食”不能成為一個廣泛的生活習慣，不過從健康角度，適量減少晚間進食卻有助於“腸胃減負”。

具體怎麼操作，來看北京中醫藥大學東方醫院營養科醫師魏韻的建議：

1. 晚餐的量——比早餐少點

晚餐後基本上沒有多餘的體力勞動，消耗量少，所以晚餐的食用量需格外注意。全天的能量供給比例控制在30%、40%、30%比較合理。也就是說，晚餐量要向早飯看齊，甚至可以早餐多吃一些，晚餐少吃一些。

2. 晚餐時間——在6—8點吃

雖然叫晚餐，但可以儘量早一些吃，基本原則是：下班回到家就吃飯，考慮到每個人下班的時間和路途長短的不同，在晚上6—8點之間吃晚餐是比較合適的，即使由於加班等原因晚吃了，也先別著急睡，應該在睡覺前4個小時把晚飯吃完。

3. 晚餐選擇——查漏補缺

晚餐主食吃米飯或者雜糧粥，養護脾胃的同時，也可以補充微量元素和膳食纖維。如果中午吃不到綠色蔬菜，晚餐的蔬菜就應該以綠色葉菜類為主，這樣既能補充中午所欠缺的營養素，又可以增加食物種類，平衡膳食營養。

談筋論骨

跌倒后雖能行走 需警惕髖部疼痛

醫院急診室里，家屬陪同一位高齡老人前來就診。輪椅上的老人表情痛苦，抱怨著髖部疼痛不敢活動。

原來，這位老人數日前曾因地面打滑摔過一跤，只因當時仍能站立起身行走，於是便對已經存在的髖部疼痛沒有在意。直至就診當天，家人發現其活動越來越疼，根本不敢再走路了，才著急地帶著他來就醫。X光片顯示，老人家的左側髖部股骨頸骨折了。

缺乏戶外活動 摔倒容易骨折

廣州中醫藥大學附屬第一醫院創傷骨科主任中醫師鄭曉輝介紹，隨著年齡的增長，老年人的身體機能不斷退步，加之新冠疫情爆發以來，不少老年人減少了戶外活動，骨量進一步減少、肌肉力量進一步下降，如此筋骨衰弱，即使是平地滑倒，也容易引起股骨頸骨折。

跌倒后髖部疼痛 需警惕骨折

鄭曉輝提醒：“老年人髖部受力後，尤其是跌倒後髖部疼痛，不敢站立和行走，應考慮股骨頸骨折的可能。”但有

部分患者和上述老人家一樣，骨折後仍能站立或者跛行，這種骨折大多是嵌入型的骨折。如果不當回事繼續活動行走，輕微骨折很可能會轉變為有移位的不穩定骨折。所以老年人髖部疼痛最保險的做法是及時就醫，爭取早發現問題。

骨折后長期臥床併發症很可怕

老年人股骨頸骨折有什麼危害？除了對本身骨與關節的影響會帶來的痛苦，股骨頸骨折後的老年患者長時間臥床所產生的併發症也十分可怕。長期臥床容易出現褥瘡、墜積性肺炎、誤吸、泌尿系感染、深靜脈血栓、腦梗死、肺栓塞等。不僅耗財耗力，甚至還危及患者的生命。

手術方式主要有兩種

對於骨折後的老年人來說，手術療效確切但存在相應風險。鄭曉輝介紹，目前治療股骨頸的手術方式主要有兩種：即複位內固定術或人工關節置換術。選擇手術方案除了考慮骨骼的品質外，還須綜合患者自身的情況而定。

劃重點

老年人如何預防股骨頸骨折？

1. 強筋壯骨

飲食調節：保證足量的鈣、蛋白質和維生素的攝入，比如適當飲用牛奶、食用雞蛋白、蔬菜等。

運動調節：加強體育鍛煉、增強體質。

比如以不會引起身體不適為前提，堅持每日半小時的運動鍛煉(慢跑、快走、散步等)，堅持每週兩小時以上戶外曬太陽。

藥物調節：必要時結合自身病情，在醫師指導下服用補鈣、抗骨質疏鬆藥物，以及進行中醫藥的調理。

2. 外防受力

避免外力引起骨折：如防跌倒、避免髖部突然用力等。

重視安全隱患：引起跌倒的因素眾多。地面濕滑或不平、鞋底不防滑、光線不足等外在隱患均可導致老年人跌倒，因此在有老人居住的家庭中，應注意環境的改善。另外也應重視患者基礎病的治療，如眼疾、心腦血管疾病、腰腿疼痛等均可導致老年人跌倒。