

養肝防躁三部曲

春季，萬物呈生長、生發之勢，人們也更容易出現煩躁、急躁、亢奮等情緒，因此，春季要尤其注意防“躁”。

中醫認為，春“躁”主要與肝的活動有關。肝氣一般在春季相對旺盛，人的精神也會相對煥發，從冬季居家不出的狀態，開始到外面踏青，活躍起來。一些本身性格急躁、肝火旺的人，或在壓力較大的情況下，就容易跟隨外界陽氣的驟升，引動體內的肝熱，出現焦躁、心煩、不滿、失眠、發脾氣等肝火亢盛的表現。

春“躁”首先應當養好肝。中醫講“靜臥血歸肝”，睡眠是養肝血的前提，這個季節尤其不能熬夜，應保證充足的休息，堅持規律的生活。此外，還要向大家介紹一套調神三部曲，即了解、接受和管理，

對緩解生活中煩躁、焦慮、發怒等不良情緒很有幫助。

了解 煩惱每個人都有，關鍵是如何應對。當焦躁等情緒來臨時，首先應當了解你當下的情緒，覺察到它，然後思考這個情緒是從哪來的，因為什麼。

接受 正視你的情緒。有些人遇到煩心事就強迫自己忍受，或者用忙別的事情來把它淡忘。這其實都不利於情緒梳理，容易導致肝氣不舒。正確的方式是接受情緒，不拒絕七情的自然表露。

管理 採取主動方式管理情緒。遇到煩躁、焦慮等情緒時，一方面可以通過游泳、散步、打球等方式來調整壓力；另一方面要學會表達，經常向知己、家人傾訴自己的不快，或者用記日記的方式做自我表達，或外出踏青、郊

游，在自然環境中喊一喊、唱一唱、跳一跳，把煩躁情緒宣泄出來，情志自然就平和了。此外，還要有比上不足、比下有餘的滿足感，不要給自己過分壓力，保持心平氣和，和諧人際關係，對神志調節也有益處。

調神養生就像人生的修行一樣，是件長期的事，但它依然是有法可循的。以上三部曲是保持快樂的秘訣，大家可以一試。此外，春季飲食應當少酸多甜，防止肝氣過旺的同時，注意養護脾胃。可以常喝一些紅棗山藥粥，氣味甘甜可口，有養肝健脾、安神定志的功效。肝火旺、易發怒的人還可以輕輕掐按或艾灸腳背處大敦、行間、太衝3個穴位，每天10分鐘左右，可以清肝瀉火、明目安神。

舌苔厚慎服黃芪



黃芪甘溫，歸脾肺經，有補氣升陽、固表止汗、利水消腫等功效。《本草正義》中記載：“黃芪，蜜炙性溫，能補虛損”。它是治療氣虛的常用藥，常用於中風後遺癱、氣虛感冒、月經不調、先兆流產等。黃芪可通過補氣改善面部色素沉着、暗黃、蒼白、虛浮不緊致等皮膚狀況，改善盆腔局部微循環、調節卵巢功能，還能加強子宮收縮、促進產後子宮及體型的恢復。此外，黃芪可健脾肺之氣，提高機體免疫力，改善頭昏、眼花、畏寒、手脚冰冷、易疲倦、月經量多、低血壓等癥狀。現代研究發現，黃芪可抗疲勞、抗衰老，具有一定的抗癌作用。

需要補氣的女性可將黃芪、紅棗、枸杞搭配服，有氣血雙補的作用，可配茶飲或煮粥、與烏雞煲湯。取紅棗3~5粒，黃芪3~5片，枸杞5克，用溫水泡發洗淨後去核；黃芪、枸杞用清水浸泡20~30分鐘；茶飲需三者一起煮開後轉小火煎20分鐘左右，適用於氣血虛弱出現的皮膚萎黃、月經量少和術後體虛的人群，還可有效排除體內的毒素，美容養顏，同時紅棗對女性也有很好的滋補作用。

不過，用黃芪也有禁忌，五心（手腳心和內心）煩熱、潮熱盜汗的陰虛患者，口膩無味、舌苔厚膩的濕熱患者及口幹面紅目赤、舌紅便秘的實熱證患者不宜輕易用。

燒燙傷後五字救

燒燙傷後的急救步驟：一衝、二脫、三泡、四蓋、五送。

“衝” 燒燙傷後，立即用流動的冷水衝，為受傷部位降溫。

“脫” 在水中小心剪開並脫去衣服，否則衣服上的熱量得不到散發繼續作用於創面，會使創面加深，不能拉扯著脫，會家中傷害。

“泡” 在5~20℃的清水中浸泡燙傷處30分鐘。

“蓋” 用幹淨毛巾等覆蓋燙傷處。

“送” 就是盡快送醫院。另外，千萬不要給孩子塗抹醬油、牙膏等，這會影響醫生對傷情的判斷，也容易加重感染。

爬着走鍛煉心肺

爬行時，由於頭和心臟失去了部分地心引力的作用，能促進全身血液循環。此外，由於內臟向下壓迫胸、腹腔前壁，使呼吸肌得到了鍛煉，改善呼吸器官功能，血液中的氧容量增多，從而增強了新陳代謝功能。爬行時，頸項及背部肌肉也得到了鍛煉，改善了脊柱的生理曲線和體態，從而減輕四肢和骨盆的負擔。

適合人群：心肺功能低下、缺乏運動的人以及腦力勞動者。

頻率：一般每天爬行1~2次，每次20~30分鐘。

注意事項：爬前應熱身；爬行時保持頭部正直，速度不宜過快；防止上肢損傷，起身時不可過快；手、足、膝有嚴重疾病，以及有心臟病、高血壓、眼部疾病的患者不宜進行。

健康要順其自然



生活好了，人們對健康就特別上心，這自然是好事。但許多想法做法很不科學，與追求健康的本意相去甚遠，甚至是在南轅北轍。

有些人過于惜命，太在意身體的小小不適和細微變化。有句喻意頗深的調皮話：想害誰就送他個血壓計。人體器官的活動是個變數、譬如心跳和血壓，就隨活動量大小，當時身體狀態以及一天中時段不同而變動。如果一天到晚盯着儀器上顯示的數字作自我診斷，勢必要時喜時悲，戰戰兢兢，失去“心情愉悅”這一有利健康的核心要素。

過度醫療是當前的一個嚴重問題。醫學上有條重要醫療原則：能不用藥就不用藥，能少用就不多用，能口服就不肌注，能肌注就不輸液。我們常見的情形恰好相反。有的醫生就愛多開藥、開貴藥，動不動就輸液更是司空見慣。這裏有醫生的因素，但患者心甘情願也是不爭的事實。

此外，太多人對藥和保健品的作用過于迷信，大病小病必吃藥，同時吃各種藥，藥可以治病，保健品也有相似功效，豈不知這裏也有相生相克的道理。有的藥是某種病的“克星”，却是引發某種病的“災星”。是藥三分毒，保健品也一樣，因服用不當或某種東西吸收過量而傷身的例子不勝枚舉。有的老人聽風就是雨，別人說吃紅薯好，就上頓紅薯接下頓紅薯，後果可想而知。

上述種種謬誤能夠存在和流傳，根本原因是人們缺乏科學的健康素養。所謂健康素養，說白了就是順其自然：正常飲食、適量運動、科學防病、正確治病。對健康養生持一種平常心態，不刻意追求，當然更不能放任自流。最近有人提出一個“健康公式”：60%營養+20%心情舒暢+20%運動=100%健康。在五花八門的養生秘訣中，這個方子看起來比較理性、科學，更溫和、不極端。

關於科學素養，醫療專家認為應包含3個方面：認識力、判斷力和閱讀力。沒有這種綜合能力，就難免被不正確的養生觀牽著鼻子走。但要在全民中培養科學的健康素養，決非易事。這是個需要全民參與的世紀工程。教育應沿着人生的軌迹展開：家庭-幼兒園-小學-中學-大學-社會，鏗而不捨，持之以恆。

吃香蕉三大好處

香蕉是一年四季都能見到的水果，不僅能供給人體豐富的營養和多種維生素，還具有穩定血壓、潤腸通便、緩解憂鬱情緒等食療作用。

降血壓 香蕉含鉀量豐富，可提供較多的能降低血壓的鉀離子，抵制鈉離子升壓及損壞血管的作用，從而平衡鈉的不良作用，促進細胞及組織生長。營養師說，多吃香蕉，可降低血壓，預防高血壓和心血管疾病。研究顯示，每天吃兩條香蕉，可有效降低10%血壓。

潤腸通便 香蕉含有豐富的澱粉質，且味甘性寒，最適合燥熱人士享用，有助於清熱潤腸，促進腸胃蠕動，可治療便秘。痔瘡出血者、因燥熱而致胎動不安者，都可吃香蕉，但脾虛泄瀉者却不宜。身體燥熱者大可一日一香蕉，但如害怕香蕉性寒，可選吃大蕉(通便力更強)、皇帝蕉等其他品種。

快樂食品 德國研究人員表示，用香蕉可治抑鬱和情緒不安，因為它能促進大腦分泌內啡良化學物質。這主要由於香蕉在人體內能幫助大腦製造一種化學成分——血清素，這種物質能刺激神經系統，給人帶來歡樂、平靜及瞌睡的信號，甚至還有鎮痛的效應。因此，香蕉又被稱為“快樂食品”。

過敏性鼻炎易患鼻咽癌

鼻咽癌的發病與遺傳、病毒及環境因素等有關，但日常中的鼻過敏或許也是鼻咽癌的誘發因素之一。日前中國臺灣的一項研究成果證實：過敏性鼻炎患者罹患鼻咽癌的風險可能會增加。

臺北國防醫學中心的研究團隊收集了6萬餘例過敏性鼻炎患者(過敏性鼻炎隊列)和13萬多例年齡和性別與之匹配的對照控制組。在調整了可能的混雜因素後，研究人員觀察到：相對於對照控制組，過敏性鼻炎隊列

中的參與者患上鼻咽癌的風險會高出2.33倍。每年發生4次及以上過敏性鼻炎的病人患上鼻咽癌的風險顯著升高。

研究者認為，盡管過敏性鼻炎與鼻咽癌之間的相關性是顯而易見的，但這種關聯背後的機制還處於持續研究中。一種可能的解釋是，慢性、重復性的呼吸道刺激和炎症會降低黏膜纖毛的清除功能；過敏原在鼻咽部沉積後，上皮細胞發生變化，在一定的誘導時間後會促使上皮細胞發生惡變。

有種嗓子疼會把人憋死

春天，有一種嗓子疼是會要命的，因為它會把人憋死，這種嗓子疼是人們不太熟悉甚至沒聽說過的“急性會厭炎”，它的醫學名稱是“急性聲門上喉炎”。

會厭就長在嗓子裏面，位於舌根的後方，是咽喉部的指揮系統。我們咽的東西、呼吸的空氣，都要經過它，它如果發炎，也會和普通的咽炎、扁桃體炎一樣引起嗓子疼，祇不過它在嗓子疼的同時，還能引起喉部的阻塞，而使呼吸不暢，嚴重的會因為窒息而死亡。

這種病在冬春交替的時候更容易發生，大人孩子都有，和咽炎、扁桃體炎一樣，也是由細菌感染引起的，這些細菌在冬春這樣的乾燥季節中更容易繁殖，祇是被感染的會厭部太危險了，是呼吸道的關卡、要塞，堵住就麻煩了。

急性會厭炎的發生一般都很急，是急性甚至是暴發



性的，往往是突然出現的咽痛，聲音嘶啞，而且呼吸氣急，同時還有發燒，而且迅速發生吞咽困難、呼吸困難，因為嗓子那個部位被堵住了。有些感覺敏感的人，甚至會覺得嗓子有個綫一樣的東西存在，這些都足以幫你判斷，這次嗓子疼，和之前的咽炎、扁桃體炎不一樣。後者的疼痛會持續幾天，但最多是咽東西時疼，而且沒有什麼更多的進展，急性會厭炎不是，往往很快就給你顏色看看。遇到這種情況就要及時就醫了，如果有五官科，最好直接去五官科，因為那裏的醫生通過喉鏡的檢查就可以很快診斷。

男人如何對抗更年期

許多醫生將與衰老相關的雄激素變化稱為“男性更年期”。在此期間，男性也會像女性一樣，出現各種不適。美國“梅奧診所”官網載文，從激素變化角度為男人對抗更年期問題出謀劃策。

與女性更年期雌激素驟然下降不同，男性雄激素變化是一個逐漸遞減的過程。通常情況下，雄激素水平從30歲開始，會隨年齡增加每年遞減約1%。有些人可能不會感受到激素變化帶來的不適，但年齡越大(大多數男性更年期從40~50歲以後開始)，可能導致以下問題：(1)性功能減退，包括勃起功能障礙、睡眠時自發勃起減少、不育癥等，舉丸也可能會變小。(2)睡眠問題，雄激素減少有時會導致失眠或嗜睡等睡眠障礙。(3)體質變差，比如，體內脂肪增加、肌肉變小，力量降低、骨密度下降、乳房腫脹或敏感、體毛脫落，少數情況下還會出現潮熱和乏力。(4)情緒低落，如自信心下降，易悲傷、沮喪，注意

力及記憶力出現減退等。

梅奧診所專家表示，發現以上變化應盡早就醫，選擇正確方式應對。

查找原因首先要排除是否為藥物、酒精或其他疾病所致，比如，藥物副作用就可能導致勃起功能障礙等性功能問題。

調整生活方式 適當增加每天的運動量，較好的運動有慢跑、游泳，或者有競技性質的各種球類。運動配合健康飲食，還能達到減重及控制腰圍的作用。

調試心理 男性沮喪抑鬱不一定總是抑鬱所致，有時可能祇是到了更年期。心情抑鬱時，男人更可能借酒澆愁，錯上加錯。因此，



男性應注重交流，比如，與妻子多聊天，和愛人保持親密關係，或尋求專業醫師的幫助。

警惕補藥 很多補藥在抗擊雄激素水平下降方面的安全性尚未得到證實，有些甚至潛藏危險。此外，“雄激素替代療法”目前也有爭議，比如，雄激素替代療法可能會增加心臟病發作、前列腺癌或其他健康問題的風險，應謹慎選擇。