

特别关注

注意三个“半小时” 抓住养生“黄金期”

《汉书·酈食其传》曰：“民以食为天。”饮食，自古以来就是人们获得健康及预防疾病的一种养生方法。中医学素有“药食同源”之说，即药物和食物皆属天然之品，二者在性能上有相通之处。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出：“(食物)病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”但您是否知道，饮食养生并不是简简单单地把食物吃进去，而是要在饭后配合一系列操作，才可以提高养生保健的效果。

过程中，动作要轻柔，不可用力过猛。

晚餐后半小时

梳头泡脚：养三焦百脉

经过一天辛劳，人体处于疲惫状态，机体气血不足，需要得到充分养护才能应对第二天的工作生活。21时—23时属于亥时，乃三焦经当令。三焦作为人体六腑中最大的腑，是覆盖人体经脉最远的地方。三焦经当令之时，最适合静卧休息，濡养百脉，协调阴阳。吃完晚餐后半小时可以通过十指梳头、温水泡脚等方式促进睡眠。需要提醒的是，十指梳头需施加一定力度于头皮，同时点按百会(头顶处)、风池(位于后颈部后头骨下、两条大筋外缘陷窝处，与耳垂齐平)、风府(在后正中中线督脉上，正坐时头微向前倾，入后发际上1寸处)等穴位。泡脚时水温不可过热，38℃—45℃即可，否则有烫伤风险。泡脚时间不宜过长，25—30分钟足矣。

据《生命时报》

午餐后半小时

闭目养神：养心

经过一上午劳作，人体各种机能需要得到适当休息才能继续完成之后的工作。11时至13时属于午时，是人体阴阳交替、气血交换的重要时刻之一，此时心经当令，人体阳气最为旺盛，同时阴气初生。中医学认为，“心者，君主之官，神明出焉”。《灵枢·大惑论》也有记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寤”。吃完午餐后半小时可以闭目养神，放松心情，甚至小憩一会儿，使体内阳气与阴气平衡过渡，让脏腑机能得到休整。但要注意，此时小睡即可，不建议睡眠时间过长。闭目养神的同时，还可以拍打心经并按揉位于手心之处的劳宫穴，可以振奋心经气血、提神醒脑，以便迎接接下来的工作。

不妨一试

“五步法”帮您应对耳鸣



老年人长期听力下降伴耳鸣，会产生烦躁、焦虑、害怕或抑郁的情绪。出现耳鸣症状，不妨通过以下“五步法”加以应对：

第一步 咨询专家，更好地了解和认识耳鸣，减轻恐慌，并逐渐适应耳鸣。也可让专家指导如何与耳鸣共处，缓解心理压力。

第二步 选择自己感觉舒服的音乐或自然界丰富的声音，刺激兴奋皮

层和皮层下意识部和潜意识部，从而直接或间接地抑制自主神经活动，起到抑制耳鸣的作用。让自己放松对耳鸣的警戒，从而忽略它的存在。

第三步 松弛训练可以减轻紧张、焦虑、抑郁的情绪，使身心放松。例如，放下生活中繁琐的事情，抛去不愉快的情绪，保证好的睡眠等。必要时可以遵医嘱口服安定类药物。

第四步 出现耳鸣，立即把注意力转移到最能吸引自己的事情上，如听音乐、读书、看报、旅行等。

第五步 不少老人盲信药物、针灸等治疗。其实，佩戴助听器或植入人工耳蜗是治疗老年性耳聋耳鸣的最优选择。用助听器并不会造成听力进一步减退，在需要助听器时拒绝用才会加重听觉疲劳，加速听觉退化。 □黄敏

家庭保健

中草药防蚊驱虫 这些妙招请收藏



中草药防蚊驱虫在我国有着悠久的历史，除了直接燃烧、熏烤，也有制作香囊驱蚊的用法。今天，就与大家分享中药材驱蚊的知识。

浮萍 《本草纲目》引孙思邈验方“五月取浮萍阴干，烧烟可以驱蚊”；《外治寿世方》记载“取池中浮萍晒干，晚间与苍术、白芷同焚，蚊感其气，悉化为水”。

艾叶 艾叶燃烧后形成的烟雾中富含挥发油，具有杀灭或抑制细菌、真菌的作用。

苦楝花 苦楝花是气味清香之品，较少作为药用，常用于香薰疗法，兼有驱蚊作用。

芥菜花 芥菜的枝叶和花被灯火熏烤时能够散发出具有驱蚊效果的香气。

藁本 具有浓烈香气，临床上常用来发散风寒，治疗发热头痛，取其水煎液，外擦餐桌餐桌，可以起到消毒防蝇的效果。

迷迭香 全草含有多种挥发油，具有较强的抗菌活性。迷迭香配伍羌活做成药散做香篆使用，也可以加入蜂蜜做成香丸，置炭火之上熏香使用。需要注意的是，迷迭香芳香走窜之性较强，用量不宜过大。

据广东中医药官微、《中国中医药报》

健康饮食

不吃早餐 或削弱免疫系统功能



美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现，禁食可能不利于抵御感染，并可能导致心脏病风险增加。

研究人员对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐，这是它们一天中最丰盛的一餐，另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本，再次收集分别是4小时和8小时后。

在做血液检查时，研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞，它们在体内扮演着许多关键角色，可对抗感染、心脏病甚至是癌症。

实验过了4小时后，禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响，90%的这些细胞从血液中消失，这一数字在8小时后进一步下降。同时，非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中，研究人员发现单核细胞返回骨髓，进入休眠状态。与此同时，骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续让老鼠禁食24小时，然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中，这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染，反而更具炎症性，对感染的抵抗力降低。 □张佳欣

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。

疾病提醒

夏天小心 眼镜腿皮炎

夏季是各种昆虫性皮炎、过敏性疾病的高发期。在种类繁多的皮炎及过敏性疾病中，由眼镜腿引起的皮炎尚未被人们重视，容易造成误诊甚至延误治疗。

眼镜腿皮炎就是由眼镜腿引起的接触性皮炎。人们喜欢选用各种合金类眼镜框，如镍合金、铜合金、镁合金、钛合金等。殊不知，夏季接触汗液、雨水的机会多，合金类金属易被腐蚀氧化，常成为过敏原，尤其是镍金属，是常见的致敏性物质。

因此，建议皮肤敏感的人选用树脂、塑料等材质的眼镜腿，以免金属材料接触皮肤，造成皮炎。

□佟长顺

原来如此

心衰病因从“风湿”转向“高血压”



年一项多中心研究表明，女性患者接受药物治疗的比例低，心血管高危者的血压控制差，这些因素都造成我国女性群体对心衰的易感性更强。

2017—2018年开展的中国心力衰竭中心登记研究中，前三位原因是高血压性心脏病、缺血性心脏病和心肌病。此次研究还显示，2019年，心衰的主要病因是高血压性心脏病，其次是缺血性心脏病和慢性阻塞性肺病(简称“慢阻肺”)。

杜昕表示，高血压是最常见的心血管疾病，我国累计约有2.45亿人患病。研究显示，血压升高与心衰风险增加直接相关，当血压大于等于160毫米汞柱时，每3—4例患者中就有1例会患上心衰。

杜昕表示，心衰重在预防，建议大家日常做到保持健康饮食、规律运动、充足睡眠、控制体重、戒烟限酒，将血压、血糖和血脂控制在理想范围内。此外，具有心血管危险因素的人群，应定期进行心脏健康检查。需要注意的是，心衰早期症状主要表现为咳嗽、呼吸困难、乏力等。如果有全心衰竭表现，可能出现颈静脉怒张、右上腹疼痛合并肝肿大。有的患者还会出现双下肢或全身水肿，以及恶心、呕吐、消化道瘀血、食欲不振等症状。一旦出现以上表现，要及时就医筛查心衰，以免延误治疗。 □高阳