

“节日病”伤不起，中医帮你来调理

36岁的李女士是长沙一家大公司的经理，虽然压力大，但生活作息还算规律。去年年底开完年会后，紧张的工作节奏突然放慢，李女士每天睡到自然醒，其他时间逛街、打牌、宵夜，生活过得好不惬意，但问题来了：白天困倦、精神萎靡、晚上睡不着，伴随口臭、便秘、长痘都来了。李女士来到医院中医门诊就诊，医生结合其生活作息状态、症状，加上舌镜检查进行中医辨证，考虑为生活不规律引发的脾胃不和。

春节期间，无论是上班族，还是上学的孩子们，都进入到最放松的时候，吃喝玩乐自然少不了。但节日如果娱乐过度，也会引发身体的各种紊乱。对这些常见的“节日病”，重点是要调整生活节奏，同时，可以配合中医方法调理。

胃肠功能紊乱

春节亲朋团聚，美食是标配。高盐、高糖、高脂肪的食物，每天混合下肚，胃肠开始发出警告，腹胀、腹痛、腹泻、便秘、呕吐等随之而来。

【中医支招】1. 调整饮食结构，改清淡饮食，减少肉类摄入，多吃谷类和蔬菜。适当运动，让自己的身心“动”起来。2. 腹部按摩，围绕肚脐按摩腹部，每天睡前按30至50次。3. 穴位按摩，取天枢穴、支沟穴、足三里等穴位。4. 还可配合艾灸、针灸、刮痧、放血等中医传统疗法，来改善胃肠功能。

生物钟紊乱

过节第二标配就是“牌”了。打麻将、扑克、字牌，不分昼夜开战的

比比皆是，生物钟紊乱就成必然了。有的人休息两三天就可以调整过来，但有人就开始失眠了，睡觉时眼前晃悠的全是“红中、发财”。

【中医支招】1. 调整生物钟，尽快恢复生活规律，确保睡眠的规律性，保持心情平静，避免饮用浓茶及饮料。2. 穴位按摩：取安眠穴、百会穴、神门穴，还可用头部梳刮法，没有刮痧板的用普通的木梳代替，梳到头皮发热为止。3. 予以助眠作用的中药汤剂泡脚。4. 辨证给予“中药汤剂+耳部刮痧+耳穴压豆”的序贯治疗，能有效改善睡眠质量。

内分泌紊乱

烟酒、海鲜摄入过多，胃肠功能紊乱加之生物钟紊乱，内分泌紊乱也就不远了。小伙痛风发作跛着脚来

了，女孩子们爆痘捧着脸来了。

【中医支招】1. 忌酒、海鲜以及豆制品，多喝水，可以喝小苏打水。2. 口服抗炎镇痛药，缓解急性疼痛。3. 中药外敷：多以清热利湿、消肿止痛药为主，如如意金黄散、新磺片均可用来外敷。

女性生理期紊乱

过年女性爱美，有时难免会因为美而失了温度。大衣配短裙，腿冷腹冷受凉，此时寒瘀互结，影响血运，会出现月经紊乱、痛经甚至闭经。

【中医支招】一定要注意保暖，尤其是腰腹及腿部。平时可多按摩女性的保健穴，如三阴交、太冲、足三里、血海等，尤其是三阴交，可同时采取指揉法、拍打法、艾灸等方式。
(据《大众卫生报》)

健康提醒

“乙流”来袭，幼儿需重点保护

最近气温低，长沙的康先生不小心着凉了，出现了轻微的感冒症状。他吃了点感冒药，扛了几天症状减轻了不少，但家里一岁多的儿子却开始了流涕、发热，精神状态也不好。带儿子来湖南省儿童医院检测发现居然患上了乙型流感（简称乙流）。医生表示，最近患上乙流的娃不少，有的是在学校同学之间相互传染的，也有家庭成员间传染的。湖南省儿童医院感染科主任医师刘静特别提醒，患有哮喘、先天性心脏病、肝病、肾病、癫痫、智力障碍、免疫力低下者、肥胖者，以及小于5岁特别是小于2岁的儿童，均为

重症流感高危人群，在流感流行期间应该重点防护。

乙流与甲流表现相似，反复发热是最常见的症状，孩子突然发热，甚至高热达到39℃~40℃，伴有畏寒、寒战、头痛、全身酸痛、乏力、食欲减退；呼吸系统表现有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等。除了以上典型症状外，部分乙型流感中的孩子首先表现为发热、呕吐，还可伴有腹泻症状，容易误诊为胃肠炎；还有些孩子表现为小腿肚子痛，严重的甚至会出现不愿下地走路的症状。

需特别注意的是，部分乙流患者，特别是家长，因为免疫力强，患

病后症状不严重，没有发热，只有轻微咽部不适和咳嗽，容易忽略，但也是传染源，可传染给家中抵抗力低的孩子。

孩子确诊为流感后，家长也不用太过紧张，如果没有并发症的话，一般预后良好，经过发热3至5天，热退后症状逐渐缓解。病情较轻的可以居家隔离，在医师指导下服药观察，抗流感药物如奥司他韦需及早服用，最好48小时内用药，当然超过48小时用药也是可以的。乙流传染性强，居家隔离者，应该注意防止家庭成员之间相互传染，室内勤通风，做好手卫生。
(据新湖南客户端)

健康识堂

老年人晚年要注意这5种眼睛疾病

大多数45岁以上人群都会出现这种现象：近距离看东西突然变得困难，而远视力依然良好，上了一定的年纪，眼睛老视随之而来。不仅仅如此，同时还伴随着白内障、青光眼等疾病的到来。那么，老年人晚年要注意哪5种眼睛疾病？

眼睑内翻 又称“痉挛性内翻”，是老年人常见的眼病之一。患者常因下眼皮边缘向内翻卷，眨眼时黑眼珠（角膜）经常受到睫毛刺激，眼泪涟涟，眼白（球结膜）发红充血，引起浅层角膜炎。严重时黑眼珠还可发生溃疡，痊愈后形成翳子而影响视力。

眼睑萎缩 较瘦弱的老年人，上眼皮常因皮下组织和脂肪退化、眼睑皮肤松弛，形成皱褶而下垂，有时甚至可以遮住一部分黑眼珠。此种轻度

下垂不需治疗，严重的需行手术切除。老年性眼睑萎缩可以预防，方法是每天早晚两次做眼睑保健按摩，按摩攒竹、睛明等穴，这样做还可减少眼疲劳、增进视力。

溢泪症 老年人常常发生溢泪症。溢泪症原因颇多，如老年人容易发生慢性结膜炎，因眼干涩而用手擦拭内眼角，加之下眼皮松弛，很容易引起下眼皮轻度外翻，眼泪的出口处泪小点不能紧紧依贴眼球，因而发生溢泪症。另外一种淌泪的原因可能是老年人得了面神经麻痹，致使口角歪斜、下眼睑闭不紧，形成外翻，此时泪小点向外下翻，泪液就不能通过泪小管而排出。

老视眼 俗称老花眼，多发生在45岁左右。原因是随着年龄的增长，

眼睛看近的调节肌肉的力量愈来愈弱。另一个重要因素是眼内晶状体因年龄的增长而发生硬化，像照相机一样，不能对准焦距，拍出的底片就模糊不清。纠正的办法是戴老花眼镜，如果戴了老花眼镜仍不能矫正视力，这可能是眼底已变性，或是得了老年性白内障，应到医院检查治疗。

白内障 早期在眼前有片状或黑点状阴影，但眼部并不发红，也无疼痛。随着白内障的逐步发展，视力渐渐减退，最后连人影也看不清，而且还无法用镜片来矫正。这是因为瞳孔后面原来透明的圆形晶状体发白混浊，形成障翳遮住了视线的缘故。白内障可在专家指导下择机手术。

(据《信息时报》)

健康食补

立春后吃“2白”健健康康过春天

立春标示着万物闭藏的冬季已经过去，开始进入风和日暖、万物生长的春季。立春正是阳气初生之时，万物至此，渐次复苏。

春天乍暖还寒，大家穿衣冷暖要适宜，不要急于减掉衣服，应随着气温变化加减衣服，注意进行必要的防护，避免寒冷入侵人体，阻遏阳气生发。古语讲：“春不减衣，秋不加帽”。提示换季时着装过渡要自然，最好厚薄搭配，有利于维护人体正气，抵御外邪。

五谷杂粮壮身体，萝卜青菜保平安。提醒大家春季日常饮食要以粮食和蔬菜为主，到了春天，尤其要多吃“二白”。

白菜：中医认为白菜气味甘温，无毒性，《本草纲目》中提到常吃白菜能“通利肠胃，除烦解酒毒，消食下气，治瘴气，和中，利大小便”，且白菜中富含钾盐等矿物质，有利水消肿之效。白菜中含有大量的粗纤维，可促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又有助于营养吸收。

白萝卜：色白，属金，入肺，性甘平辛，具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津，利尿通便的功能。主治肺热、便秘、吐血、气胀、食滞、消化不良、痰多、大小便不通畅等。白萝卜很适用于水煮熟后，喝萝卜水，对消化和养胃有很好作用。日常生活中多吃点萝卜不仅能开胃助消化，还能滋养咽喉、化痰顺气，有效预防感冒。

(据《健康时报》)