



海都记者
吴日锦
林良标

进入雨水节气后,倒春寒正当时,湿邪当道寒病找,这段时间,免疫力弱的人流感、失调,各种症状缠身。2月26日,海都记者邀请医学博士、博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮聊一聊春寒防治春季病,为春季养生支妙招。



雨水渐多倒春寒 养阳护肝健脾忙

一捂三吃祛寒湿

阮传亮介绍,进入雨水节气,天气又湿又冷,不少人身体也跟着“寒湿”,最直接的症状是:四肢冰凉,脚心有时会出冷汗;春困乏力,哈欠不断;觉怎么睡都不够,早晨不想起来;舌苔白,舌头周围有齿痕;不咳嗽,但却有痰,尤其白天居多;大便偏软,黏马桶。

阮传亮说,从中医角度看,春天的寒潮易致病,养生重在防湿邪、调脾胃。这个季节,首要任务就是排寒排湿,“排”就是最好的“养”。

雨水是全年寒潮最多的时节之一,倒春寒一波又一波,忽冷忽热,特别目前还是甲流的高发季节,所以建议大家还是要根据民俗说的“春捂秋冻,杂病不生”,不要过度减衣,不然容易受到风寒湿邪的侵袭,引发感冒、咳嗽等病症。

阮传亮说,“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”的位置:颈项部、腹部、膝足部一定要注意保暖。“春捂”可以遵循“815”原则,当昼夜温差大于8℃时需要“捂”;当气温连续保持在

15℃以上,且维持一两周时,就不需要“捂”了。

饮食方面,他建议可以多吃“三菜”。一吃春笋,这个时候笋最鲜嫩。春笋虽然性味偏寒,却有一种生发之性。《名医别录》中说,春笋能“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”。从营养学角度看,春笋中膳食纤维含量丰富,春季吃笋,在疏肝理气的同时,还能润肠通便。

二吃豆芽。豆芽的生发功效,既顺应阳气生长的时令特点,又可以健脾化湿,调理因春雨连绵引起的

消化不良、食欲不振等湿困脾胃证。

三吃韭菜,《本草纲目》里记载,韭菜在四季的味道是不一样的:春则香,夏则辣,秋则苦,冬则甜。春天韭菜最鲜、最嫩、最应景,最有助于我们疏肝理气。

还有一个原则就是“省酸增甘”,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃红枣、山药、南瓜、小麦、萝卜、莲子、薏苡仁等具有甘甜味的食物。此外,还要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

养生药膳正当时

阮博士为大家推荐了几款春季养生药膳。

生姜韭菜猪血汤

材料:生姜15g,韭菜50g,猪血250g(生熟皆可),茯苓10g,盐、麻油、胡椒粉适量(1人份,可根据人数增减)。

做法:1.茯苓提前煮30分钟;

2.生姜去皮切片,刀背拍裂;韭菜洗净,切段状;猪血洗净,切块;

3.锅中加入姜、茯苓水与适量清水,大火煮沸后,再加入猪血,等猪血微微熟了,再放入韭菜,煮沸;

4.最后关火,加入盐、麻油、胡椒粉,调味即可。

功效:此药膳可以散寒

除湿,温补阳气。建议每周喝上2~3次,连喝2周。

砂仁鲫鱼汤

材料:鲜鲫鱼一条,砂仁6克,陈皮6克,生姜、葱、精盐各适量。

做法:将鲜鲫鱼洗净,将砂仁放入鱼腹中,然后与陈皮共同放入砂锅内,加适量水,用大火烧开,放入生姜、葱、精盐,煮至汤浓味香即可。

功效:醒脾开胃、利湿。

生姜砂仁茶

如果没有时间或不想麻烦,也可用生姜砂仁茶代替。生姜6g,陈皮3g,煮开后下砂仁3g,继续煮5分钟左右,代茶饮。

美甲变“伤甲” 摔倒后指甲盖被掀翻

医生提醒,追求美丽的同时,也要科学护甲

刘薇
海都记者

不少年轻人流行做美甲,不过美甲虽美,却暗藏风险,可能一个不慎就把人送医院了。近日,泉州就有一名女大学生在意外摔倒后,小指上的美甲片连带指甲盖被全部掀翻!近年来,因美甲断裂导致指甲或手指损伤的患者并不少见。医生提醒,在追求美丽的同时,也要科学保护好指甲。

美甲女孩不慎摔倒 指甲盖被整个掀起

“这个女孩一直哭,哭着进了急诊室。”近日,泉州市第一医院急诊科主治医师颜才荣接诊了20岁出头的姑娘小杜(化名)。让小杜痛得掉眼泪的,正是她那被掀翻的指甲盖。

小杜是一名在校大学生。前不久,她到美甲店做了延长甲,甲片上还点缀着

水钻。然而,小杜没想到,做完美甲没几天,意外发生了。“当时,我正走在路上,突然被什么绊倒,人一下摔下去,两只手出于本能往地上一撑——那美甲片太长了,戳到地面硬东西,瞬间右手小指上的甲片连带指甲盖被一块掀起,鲜血直流!”

“我们检查发现,这位

姑娘右手小指的美甲片被掀起时,紧贴美甲片的指甲盖也跟着被‘连根拔起’,甲板与甲床完全分离!由于手指头末梢神经丰富,引发了剧烈疼痛。”颜医生随即为小杜受伤的指头消毒、清创、包扎,并叮嘱她后续需定期到医院换药,直到创面愈合。

要科学保护指甲 莫让美甲变伤甲

值得警惕的是,像小杜这样的患者并不少见。海都记者了解到,近年来,因美甲断裂导致指甲或手指损伤的患者并不少见。

“逢年过节时,这样的患者会多起来。有时候我一个月会接诊三四例、四五例,大多是年轻姑娘。”颜才荣医生介绍,有的姑娘因美甲导致指甲断裂、指甲变形,有的姑娘甲板与甲床完全分离。其中,一些姑娘不得不接受拔甲

治疗。如果甲床受损,还会影响甲板的生长,甚至影响手指功能。

美甲为何会带来健康隐患呢?据了解,市面上流行的延长甲很多采用成型的人造指甲进行贴片,其长度大大超出了自身的指甲,会造成指甲前重后轻,受力后容易发生断裂。另外,有的美甲上镶嵌了很多水钻或金属片等饰品,稍不注意,就很容易被衣物或头发勾到,在拉扯时也可能造成指

甲断裂,甚至引发甲板与甲床分离。

“美甲虽美,但并不适合所有人,尤其对于一些指甲较薄或容易断裂的人。”颜医生提醒,在追求美丽的同时,也要科学保护好指甲。建议减少美甲的频率,因为频繁美甲会导致指甲变得脆弱容易断裂;不要做太长的延长甲,减少断裂风险。同时,注意保护指甲,避免碰撞和折断,保持指甲的健康状态。

“讲文明 树新风”公益广告



勿临水而毒鱼虾

公益广告印信篇

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣