

四季

养生

春季养肝正当时 肝肾同源须记牢

最近有没有发现动不动吵架？嘴里“喷火”的人特别多？

如果你身边有这样的人，那真要怀疑他是不是肾虚了。容易发火,最多就是肝火旺，为什么说是肾虚呢？

春天,万物生发。肝旺于春天,肝主生发，但肝的生发也要有资本啊,要有“油”啊，这个“油”就是肾水。

从中医五行来看,水生木,肾水生肝木。去年一个漫长冬天养的那点肾水，就是腾给开春肝儿拿来生发挥霍的……

正常情况下,如果你的肾水足,收得住,那这肝火也就能收放自如，不会一个劲在那乱生发……但是，如果这肾水不足，不能制衡,收不住那火,这肝火就噌噌噌得往上冒，让人动不动想“喷火”骂人啊!中医把这种现象称为“水不涵木”。

所以,别看那些人嗓门大,动不动发火,这种人通常是肾水不足了,肾虚了,是病,得治,药不能停……

这种人还会有哪些症状呢？

- 1.头发问题多。肾其华在发,想看一个人肾水足不足?就看这个人头发浓密不浓密。另外,肝藏血,血为发之余。如果一个肝血不足,头发也不会好。当一个人精不足,血不足,肝肾精血亏虚,身体还拿什么来供养头发？
- 2.高血压高血糖（糖尿病）。中医里没有高血压之称，但高血压表现出来的眩晕就是肝阳上亢（水不涵木,肾水不足）。而糖尿病就是中医里的消渴症，说白了就是肝肾阴虚燥热导致……
- 3.月经延后,量少。肾主生殖,现代女性压力大,熬夜、焦虑、不良情绪、过度减肥、流产都会导致月经不调,量少。这些因素归根到



- 底都是在暗耗精血。
- 4、更年期综合症。潮热、盗汗、失眠、烦躁这些更年期症状，其实都是随着年龄增长肾精由盛转衰的表现,就是肾精亏虚、水不涵木、虚火太旺。
- 5.听力减退,骨软无力,牙齿松动。肾开窍于耳、主骨。如果肾精充盈,人的听力就会很灵敏,走路脚就会很有力。还有,齿为肾之

余。人一老听力就会变差,牙齿开始松动,走路双脚无力,其实都是肾精不足的表现。

此外,还有腰膝酸软,记忆力衰退等等。如果中招上面 2 条以上,那这个春天请你养肝的同时,还要兼顾一下小肾。怎么办?三招破!

- 1.想发火,心里生闷气时动一动。与其躲在家里生闷气,不如去外面走一走,适当散散步放松一下,发泄情绪之后心情好了,身体也会好。
- 2.按一按,太溪穴是足少阴肾经的原穴。这个穴位是肾脏原气经过和留止的地方,通过一些按摩手法刺激穴位可以有滋阴益肾的疗效,有条件的时候,可以适当按一按这个穴位。
- 3.吃一吃,肝肾阴虚严重的人,春天可以吃点杞菊地黄丸。但药补不如食补,能用食物解决的又何必吃药呢？

（苏雯轩）

老年

护理



近日,上海的天气犹如过山车,一周可感受到四季的变化,这样的变化对患有慢性呼吸系统疾病的老年人尤为困扰，室内潮湿闷热又不敢骤减衣物,生怕“肺炎”来敲门。那我们就来聊聊“肺炎”那些事。

老年肺炎一年四季均可发病，但以冬季和初春为高发季节。发病以下呼吸道感染的症状为主。典型症状为起病急骤,寒战、高热,体温可在数小时内达 39℃-41℃,全身肌肉酸痛,患侧胸痛可放射至肩部,深呼吸或咳嗽时加剧,口唇有单纯疱疹;咳嗽、咳痰,痰液为铁锈色。有时可伴有恶心、呕吐、腹胀、腹泻等

老年人肺炎的防护

症状。老年人若不及时救治,容易发展为休克型肺炎。

肺炎虽然可以治愈,但若不注意易复发。目前针对 60 岁以上老人，肺炎疫苗接种是其预防的重要手段之一。

建议 60 岁及以上老年人接种肺炎疫苗，基础接种为 1 剂。5 年内未接种疫苗的 65 岁及以上者（包括前次接种时不到 65 岁者），可再接种 1 次。

平时我们应该怎样预防肺炎的发生呢？1.锻炼身体,增强机体抵抗力,可以尝试学习锻炼“腹式呼吸法”,即是运用腹部进行的辅助呼吸运动。

- 2.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。季节交换时避免受凉。
- 3.避免过度疲劳,感冒流行时少去公共场所,外出带好口罩。
- 4.保持口腔清洁,口唇干裂时涂润滑油。尽早防治上呼吸道感染。
- 5.饮食:高热量、高蛋白、富含维生素、消

化的饮食。

6.戒烟酒,避免淋雨、受寒。腹式呼吸的好处:扩大肺活量,改善心肺功能。减少肺部感染,尤其是降低患肺炎的可能。可以改善腹部脏器的功能。对安神益智有好处。

- 练习方法:
- 1.呼吸要深长而缓慢。
- 2.用鼻吸气用口呼气。
- 3.一呼一吸掌握在 15 秒钟左右。即深吸气（鼓起肚子）3-5 秒,屏息 1 秒,然后慢呼气（回缩肚子）3-5 秒,屏息 1 秒。
- 4.每次 5-15 分钟。做 30 分钟最好。
- 5.身体好的人,屏息时间可延长,呼吸节奏尽量放慢加深。身体差的人,可以不屏息,但气要吸足。每天练习 1-2 次,坐式、卧式、走式、跑式皆可,练到微微出汗即可。腹部尽量做到鼓起缩回 50-100 次。呼吸过程中如有口津溢出,可徐徐下咽。

（社区卫生服务中心）

药问

药师

甲亢患者能服用优甲乐吗？

优甲乐（左甲状腺素钠片）主要成分是左甲状腺素钠,为甲状腺激素类药。它对于甲状腺功能减退者、甲状腺全切术后或者是大部分甲状腺癌的患者是再熟悉不过了。主要功效为甲状腺功能减退症的长期替代治疗,也可用于单纯性甲状腺肿及甲状腺瘤术后的抑制作用等等。

甲亢患者使用优甲乐时只能作为抗甲状腺药物的辅助治疗，其目的在于预防抗甲状腺药物过量导致的甲减，这样可以调节体内的甲状腺激素水平，避免体内甲状腺素的快速波动。所以甲亢患者使用优甲乐是有前提条件的,不能单独使用优甲乐。

如何正确服用优甲乐？

优甲乐的服药时机对于甲减患者的管理

十分重要,很多临床医生只注意了剂量调整,却忽视了服药时机这一重要方面。由于优甲乐有较长的半衰期，故一天只需服一次便能获得稳定的血药浓度。优甲乐的口服吸收部位主要在小肠,其空腹状态下吸收效果最好。

研究表明,最好的服用时间依次是:早餐前至少 60 分钟>睡前或早餐前 30 分钟>进餐时服用。若有漏服,可考虑当天补服或第二天剂量加倍。但在长期规律服药,甲状腺功能比较稳定的情况下,可考虑不必补服,按照当前剂量继续维持即可。

- 优甲乐与哪些药物尽量不要同时服用？
- 很多药物与优甲乐同服会影响其吸收。因此,应尽量避免,例如:治疗缺铁性贫血的硫酸亚铁、溃疡的治疗药物硫糖铝和质子泵

抑制剂、抗骨质疏松药碳酸钙及一些豆制品、奶制品、浓咖啡。如需服用,建议至少间隔 2 小时以上。

哪些人服用优甲乐需特别注意？1、糖尿病患者:开始服用时,记得密切监测血糖的变化情况,及时调整降糖药物的剂量。

- 2、冠心病、老年人或长期甲减未服药者:对于冠心病患者,可能只要引起轻微的甲亢症状就可能给心脏增加很大负担；而对于老年人或长期甲减未服药的人，可能对轻微的剂量就很敏感了。因此,这些朋友要循序渐进,从小剂量开始,逐步过渡。
- 3、骨质疏松患者或绝经妇女:长期大量服用,有可能导致钙质流失。所以,骨质疏松

【护肾养肝食谱推荐】



功效:鸡肉和猪肚都有温中益气、补精添髓之功效,用于缓解虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻头晕心悸、耳聋耳鸣等症状。鸡肉富含蛋白质，且易被人体吸收收入利用,有增强体力、强壮身体的作用。

食材:鸡肉 500 克,猪肚 200 克,玉米两根,花菇两只,淮山药、枸杞、腰果、虫草花、芡实、党参适量。

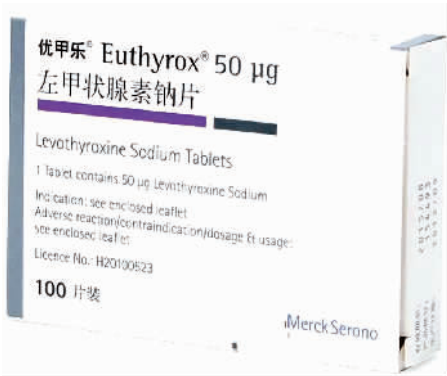
- 做法:
- 1.鸡肉、猪肚焯水后清水洗净,猪肚切成条,玉米切段。
- 2.淮山药、枸杞、虫草花、芡实、党参浸泡 10 分钟。
- 3.热锅冷油,放入鸡肉翻炒断生再放入肚条爆出香味。
- 4.砂锅里放入淮山药、虫草花、芡实、党参,放入鸡肉和肚条,加适量水,大火烧开后转小火。
- 5.煲 2 小时后,放入玉米、花菇、腰果、枸杞。
- 6.再煲 15 分钟后加适量盐和葱花即可。



功效:猪腰子味甘咸、性平,入肾经,具有补肾气、消积滞、止消渴之功效,可缓解肾虚腰痛、水肿、耳聋等症状。

食材:猪腰 3 个,竹笋 2 根,黑木耳适量,花生油、醋、白酒、麻油、酱油、精盐、味精、料酒、湿淀粉、花椒水适量。

- 做法:
- 1.猪腰洗净剖两片后批掉腰膜,花刀后切成片状，放入花椒水中浸泡去臊味后再放入清水（加一勺料酒）中浸泡,中途换水几次,直到血水泡出,腰花发白。
- 2.腰花加酱油后用湿淀粉拌匀待用。笋片、木耳用沸水焯水,酱油、精盐、味精、湿淀粉加少量清水调成芡汁。
- 3.炒锅内加花生油置旺火上烧至九成热时,将腰片入油滑炒后迅速捞出。
- 4.炒锅内留少量油烧至六成热,将蒜片、葱末放入爆香,烹入醋、白酒,加入笋片、木耳略炒，倒入芡汁后将腰花投入,迅速颠炒几下淋上麻油出锅即成。
- （综合网络资料）



患者或已绝经的女性朋友，别忘记定期复查血钙和骨密度,并请医生指导,适当补充维生素 D 和钙片。

最后,提醒居民朋友,如果对药品不清楚,一定不要自己随意服药，要咨询临床医生和临床药师哦！（社区卫生服务中心）