

7 养生保健

中国中医药报

健康

关节僵硬 舒筋理筋效果好

【张树新 广州报道】

“张医生，我最近总是感觉关节僵硬，特别是早晨起床的时候，活动一下，僵硬感就消失了。这是怎么回事呢？”

张医生笑着回答：“你这是典型的‘晨僵’现象，是关节炎的一种表现。早晨起床时，由于长时间不动，关节液分泌减少，导致关节僵硬。通过适当的运动和物理治疗，可以有效缓解症状。”

张医生建议，患者可以尝试以下几种方法来缓解晨僵：一是早晨起床后，先进行轻柔的伸展运动，如缓慢的颈部、肩部和腰部活动；二是热敷，用热毛巾或热水袋敷在僵硬部位，可以促进血液循环，缓解僵硬；三是适当的运动，如散步、太极拳等，有助于保持关节的灵活性。

慢性胃炎食疗方

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病，主要表现为胃痛、腹胀、食欲不振等。通过合理的饮食调理，可以有效缓解症状。以下是一些推荐的食疗方：

1. 山药粥：山药具有健脾养胃、补虚益气的功效。将山药洗净切片，与大米一起煮成粥，加入适量的冰糖，口感香甜，易于消化。

2. 小米粥：小米性温，具有健脾和胃、消食化积的作用。将小米洗净，加水煮成稠粥，加入适量的盐调味即可。

3. 萝卜汤：萝卜具有理气消食、化痰止咳的功效。将萝卜洗净切片，加水煮汤，加入适量的盐调味，有助于缓解胃痛和腹胀。

吸烟者如何发现肺癌信号

肺癌是目前威胁人类健康的主要恶性肿瘤之一，而吸烟是导致肺癌的主要原因。对于吸烟者来说，及时发现肺癌的信号至关重要。以下是一些常见的肺癌信号：

1. 持续性咳嗽：如果咳嗽持续超过两周，且伴有痰中带血，应引起警惕。

2. 胸痛：胸部出现不明原因的疼痛，尤其是在深呼吸或咳嗽时加重，可能是肺癌的信号。

3. 声音嘶哑：如果声音嘶哑持续不退，可能是肿瘤压迫了喉返神经。

4. 体重减轻：在没有刻意节食的情况下，体重明显减轻，可能是肺癌的表现。

冬雪纷飞话萝卜

冬雪纷飞，正是萝卜上市的季节。萝卜不仅口感清脆，而且营养丰富，具有多种保健功效。萝卜含有丰富的维生素C和膳食纤维，有助于增强免疫力、促进消化。此外，萝卜还具有清热生津、消食化积的作用，对于缓解冬季常见的感冒、咳嗽等症状有很好的辅助作用。

在烹饪萝卜时，可以采用多种方法。例如，将萝卜切片炒食，加入适量的盐和酱油，口感鲜美；或者将萝卜炖汤，加入适量的排骨和姜片，具有驱寒暖胃的功效。

低钙是钙最佳来源

钙是人体必需的矿物质之一，对于维持骨骼健康、调节神经肌肉功能起着重要作用。然而，并非所有的钙源都是理想的。研究表明，低钙含量的食物往往是钙的最佳来源。这是因为低钙食物通常含有更多的天然钙质，且更容易被人体吸收。

以下是一些低钙含量的食物来源：绿叶蔬菜（如菠菜、油菜）、豆制品（如豆腐、豆浆）、坚果和种子（如杏仁、芝麻）等。通过合理搭配饮食，可以有效补充钙质，维护骨骼健康。

(全国名老中医专家临床经验高级讲习班)光盘集锦

本光盘集锦汇集了多位全国著名老中医的临床经验，内容涵盖内、外、妇、儿各科。这些专家在各自领域有着丰富的临床经验和深厚的学术造诣，他们的经验对于提高中医临床水平、传承中医文化具有重要的意义。

光盘集锦包括：张伯苓教授的《中医内科学》、李德纯教授的《中医外科学》、王德明教授的《中医妇科学》、刘渡舟教授的《中医儿科学》等。这些光盘是中医爱好者和专业人士学习的好资料。

2009年11月19日 星期四

← 上一篇 下一篇 →

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



版面导航

第1版
今日要闻

第2版
综合新闻

第3版
第三届中国中医药发展大会特刊

标题导航

- 关节僵硬
舒筋理筋效果好
- 慢性胃炎食疗方
- 吸烟者如何发现肺癌信号
- 冬雪纷飞话萝卜
- 低脂奶是钙最佳来源
- 健康谚语

慢性

慢性胃炎属于慢性胃炎的一种，指明显，多有消化不良或呕吐等症状，特别实证多以消食和胃、理气和血、温中止吐、湿脾补中、滋阴养胃、养血生津。食疗方

验方：以2人食用量为例，花生米、红天早上把这3种材料连水一起倒入锅中（水~30克，水开后用小火熬20分钟成稀饭，1

花生米性平而味甘，能舒脾暖胃、润疗各种出血症，也包括治疗消化道出血；含维生素C，被称为“天然维生素C丸”，毒，可治疗水肿胀满、痢疾腹痛等症，并味甘，能调中开胃、降脂减肥、润肠通便。粥，不但慢性胃炎患者可食，常人食之

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：6485
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Right