



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.9.5 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllwb@163.com

被结节“盯上” 两款食疗汤煮起来

中医认为,结节又称癥瘕、积聚,是人体的气机失调,脏腑功能紊乱,阴阳失衡所导致的气滞、痰凝、血瘀壅结于局部,形成的一种有形的块物。

面对结节,如何理性对待,成了一个难题,生活中又应该如何应对?专家推荐两道散结食疗汤,助您通畅一身气机。

猫爪草夏枯草瘦肉汤

材料:猫爪草 15-20g,夏枯草 30g,猪瘦肉 500g,生姜 2片。

做法:以上材料洗净,猪瘦肉切块,一起放进锅内,加入清水 2000ml 左右,武火煲沸后,改文火煲 2 小时,加盐调味便可。

点评:化痰散结,解毒消肿。适合于痰火郁结之瘰疬痰核之人。

荔枝核橘核海带汤

材料:荔枝核 5-8 枚,橘核 3g,海带 50g,猪瘦肉 500g,生姜 2 片。

做法:荔枝核敲碎,海带泡发洗净,猪瘦肉切块,将处理干净的材料一起放进锅内,加入清水 2000ml 左右,武火煲沸后,改文火煲 2 小时,加盐调味便可。

点评:疏肝理气,解郁散结。适合于肝郁气滞、胸闷肋痛之人。

(羊城晚报)

白露养生指南: 跟着节气调身心 专家教你这样做

□ 晚报记者 李 玉 苏瑞馨
通讯员 师 敏

9月7日至9日,当太阳到达黄经165度,我们就将迎来二十四节气中的“白露”。此时阳气渐收、阴气渐长,昼夜温差加大,秋燥也逐步显现,如何顺应节气调理身心?记者专访滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)骨伤科副主任医师杨帆,从饮食、起居、情绪调节及疾病预防四方面,为市民带来专业养生建议。

杨帆指出,白露来临,在饮食调养上,要注意润肺防燥、清淡平补,可适时进补。市民可适当多吃些梨、百合、银耳等滋阴润肺食材,“可以做成百合银耳羹,滋阴润肺。梨也最好蒸熟了吃,能够减少对肠胃的刺激。”另外,白露时节也是进补的好时机,但要注意“平补”,平补的核心是“温和不燥、易于消化”。“像山药和莲子就特别合适,山药蒸着吃、炒着吃都可以,能补脾胃、增强消化功能;莲子可以加在小米粥或者大米粥里,煮到软烂,能够健脾、固精气、养心安神。”

除了饮食,白露时节的起居作息和保暖细节,也得跟着节气“换挡”。杨帆强调,白露时节应坚持早睡早起,早睡可减少秋燥对身体阴液的消耗,早起后适当锻炼或到户外呼吸新鲜空气,能更好顺应阳气生发,提升全天精神状态”。此外,早晚温差大,需重点做好腹部、背部、膝部及足部的保暖,“睡前用温水泡脚10分钟,能



促进气血循环,帮助身体适应凉爽”。

针对秋季易出现的“悲秋”情绪,杨帆给出调节方案:保持积极乐观心态,多与家人朋友沟通,或通过赏秋、听舒缓音乐舒缓情绪;运动可选择散步、太极拳、八段锦、瑜伽等舒缓项

目,避免剧烈运动耗伤阳气,且运动后需及时擦汗,防止吹风受凉。

在疾病预防方面,需重点关注呼吸道与胃肠道健康。“秋燥易引发呼吸道不适,每天应开窗通风至少2次,每次30分钟,室内干燥时可开加湿器”。

而秋季胃肠道疾病高发,市民需注意饮食卫生,避免暴饮暴食,切实保护脾胃功能。

顺应自然气候,跟着节气调整生活细节,就能让身体适应白露的凉爽与干燥。养生需循序渐进、长期坚持,才能更好地守护身心健康。

脑出血康复之路:科学治疗是基础 行为自律是关键

□ 通讯员 张玉奇

脑出血是一种严重的脑血管疾病,但通过科学治疗和康复,患者可以显著改善生活质量。

>>>急性期及早期康复期

严格遵守医嘱:积极配合药物治疗、监测血压、血糖等指标,并按时复查(如CT/MRI、血液检查),控制血压是重中之重。

早期康复治疗:病情稳定后,应尽早康复训练,包括床

上活动(如良肢位摆放、被动关节活动)、物理治疗(肌力、平衡、步行训练)、作业治疗(日常生活能力训练、认知功能训练)以及言语治疗(针对失语、吞咽障碍)。

预防并发症:注意个人卫

生,预防感染(如肺炎、尿路感染),预防深静脉血栓形成,活动时确保有人陪伴,预防跌倒。

营养支持:保证充足营养摄入,选择合适的食物(如流质、软食),必要时采用鼻饲。

>>>恢复期及后遗症期

坚持康复训练:需严格遵守康复计划,定期复诊调整方案。设定短期和长期康复目标,保持动力。

管理基础疾病:持续控制血压、血糖和血脂,保持健康生活方式(如低盐低脂饮食、

规律作息)。

认知与情绪管理:积极配合认知功能训练,保持脑力活动(如阅读、下棋)。正视情绪问题,主动倾诉或寻求专业心理帮助,加入病友团体互相鼓励。

优化生活方式:保证充足睡眠,适度活动,改造家居环境减少跌倒风险。保持社交联系,避免与社会隔绝。

家庭与社会支持:与家人坦诚沟通需求,必要时寻求帮助。

>>>关键要点总结

医疗是基础:控制危险因素、预防复发、治疗并发症。

康复是核心:早期、持续、专业的康复训练至关重要。

心态是动力:积极乐观的态度和坚持不懈的毅力支撑康复过程。

支持是保障:家人、朋友及医疗团队的支持不可或缺。

自律与耐心:坚持健康习惯、按时服药、规律训练,神经功能恢复虽慢,但持之以恒必有成效。

脑出血的恢复之路漫长,但每一步努力都在为未来铺路。请相信,生命的韧性超乎想象,您正朝着更好的方向前进。