

女性肾虚很常见,如何养肾,老中医有良方 避免熬夜 适当食补 坚持运动

说起肾虚,很多女性朋友都误认为男人才有,自己不像男人那样抽烟喝酒,肾虚不会找上门。其实这样的想法是错误的。中医认为,肾为生殖之源,先天之本。直接关系到女性的生长、发育、生殖乃至衰老的全过程。

那么,女人肾虚有哪些症状,又该如何养肾?本期特别邀请山川大药房常年应诊名中医郑亚夫为女性朋友做全面讲解。



专家顾问团 Q Q 892262844
郑亚夫坐诊时间 每周一全天

□记者 施美园

肾虚有阳虚、阴虚等表现

“稍微一活动就觉得腰酸、双膝无力,在空调房待着总要穿得比别人多,晚上频繁起来解小便,一受凉就拉肚子。”郑亚夫指出,这些都是肾阳虚的表现。

肾阳是指肾脏的阳气,有温养脏腑的作用,是人体阳气的根本,也称之为“命门之火”,肾阳虚温煦、振奋的功能就减退了,人体就出现了一系列怕冷、无力的症状。腰膝酸软而痛是因为肾阳虚衰不能温养腰府及骨骼;小便频繁、夜尿多则由于肾阳不足,膀胱气化障

碍;肾阳不足,命门火衰,生殖功能减退则常常引起性欲减退、宫寒不孕等。

肾阴是肾脏的阴液,与肾阳相对而言,对人体各脏腑有滋养润泽作用。肾阴亏虚,滋润的作用也就减弱了,人体的虚火就容易蔓延,出现咽干口渴、潮热、五心烦热、盗汗。

郑亚夫说,女性到40岁之后,卵巢功能就开始走下坡路,常常莫名地出现一阵阵烦热、汗多,稍不顺心就容易发火,一到晚上就辗转难

眠。这是肾阴虚的表现。

随着年岁逐增,很多女性朋友出现了日渐稀疏的头顶。而曾经光洁的脸庞,也在不知不觉中被黄褐斑抢占。就连每月如期而至的好朋友,也时不时地玩起捉迷藏来。

所谓“肾,其华在发。”郑亚夫介绍,头发的生机,根源于肾气,青壮年肾气充盛的人,头发茂密光泽,年老体弱、肾气虚弱的人,往往毛发容易脱落。肝肾亏虚、血液运行无力,局部瘀滞就容易出现黄褐斑。

护肾补肾要避免熬夜,适当食补

女性朋友如何避免肾虚养肾呢?在生活起居上,要坚持早睡,尽量避免熬夜;每天坚持慢跑半个小时,最好是清晨在空气清新的公园内或树下进行。

饮食上,讲究清淡、均衡的原则。其中肾阳虚的女性可以适当补

充牛骨、狗肉、鸽肉、猪肾、栗子、韭菜、灵芝、杜仲、海马、人参、肉苁蓉等食材。肾阴虚的则可以选择鱼、蟹、动物肝脏、黑芝麻、核桃、松子、枸杞子、山药、桑葚、何首乌、地黄、海参等食材。

同时,女性朋友可以选择一些

中成药来调养肾脏。肾虚水肿,腰膝酸软,小便不利,畏寒肢冷的女性可以服用金匱肾气丸。肾阴亏损,头晕耳鸣,腰膝酸软,骨蒸潮热,盗汗的可以服用六味地黄丸。郑亚夫提醒,若长期服用中成药,需辨证施治,不可自行购买服用。

高温天更要注重胃的养护

中医建议饮食清淡,适当进行运动

□记者 应玲菲

高温暑天,烈日炎炎。人们会采用各种方式避暑降温,开着空调,凉茶、冷饮轮番上阵,感觉很爽,胃部却被“折腾”得吃不消了。

那么,高温天我们该如何养胃呢?我们特别邀请了我市冯氏医药的负责人冯龙泛,请他为我们介绍高温天如何养胃的一些知识。

问:为何高温天里肠胃疾病会高发呢?

答:在中医上这属于暑湿困脾,高温时节人的脾胃功能相对于其他季节较弱。“脾胃伤则百病由生”,所以体质较差的人或有其他慢性病的人尤其需要注意保护脾胃。而从外界环境上看,炎热天气里食物容易腐败变质产生毒素,细菌等也容易繁殖生长,所以高温天里肠胃疾病常见,中医将之称为

“邪气外侵”。

而从西医的角度说,高温炎热,很多人容易睡不好,晚上很晚才入睡,第二天又睡不醒。休息不好,人体抵抗力下降,胃黏膜抵抗力下降,容易出现胃胀、胃痛等情况。

问:那从中医角度来说,我们该如何养胃呢?

答:中医讲究的是辨证施治,标本兼治。任何得胃病的人,起因变化都是不同的,这就是人的个体差异性。

不可否认,中医传统名方对胃病有很好的效果,但是,现代医学也发现,现在胃病的种类越来越多,仅仅传统名方已经不够了。因此,针对每个人的不同症状,单独开一只适合个人的药方出来,因人而异,辨证施治,当然更合理,也更全面有效。这也是中医药独到的地方。所以,我建议,胃部时常不适的市民可

以到正规医院找中医师开几剂中药调理调理肠胃。

问:平时饮食方面我们应该注意些什么?

答:患有胃病的朋友在高温天的饮食方面应清淡和卫生,做到三餐定时定量,不要吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物,以及长时间在冰箱里储存的食物,更忌暴饮暴食,还应戒烟禁酒。空调温度控制在27度左右,睡觉时腹部需盖薄被子。同时,保持心情愉快,防止过度疲劳,清晨和傍晚到户外进行适度运动。

位于溪心路的冯氏医药已经开了整整32年。据悉,冯氏医药的前身是原解放街的育生堂药店,从事中医药40多年的冯龙泛提醒广大市民,胃病“三分治、七分养”,市民朋友应在高温天里做好养胃工作。



“剔牙一族”请注意 吃饭常塞牙 可能有牙病

□记者 施美园

市民陈先生喜欢随身携带牙签,每次饭后都要清理牙缝,他一直以为吃饭塞牙是正常现象。近日他到市康美诺口腔医院洗牙才知道,老塞牙是因为牙齿的相邻处有龋齿引起的。

“吃饭塞牙并非正常现象。”该院修复科占美发主任表示,吃饭塞牙会引发两牙间发胀、疼痛,牙龈出血等症状,进而造成如牙龈退缩、龈乳头炎、口臭、邻面龋、牙槽骨吸收、牙齿松动等一系列口腔问题。

吃饭老塞牙是牙病信号

“吃饭塞牙在医学上叫作食物嵌塞,又称嵌食症。正常情况下,牙与牙之间紧密接触,是不会塞牙的。”占美发主任解释,只有牙齿的边缘发生严重的磨损,牙齿长期缺失,假牙安装不当,智齿长不好,有虫牙等状况才会引起塞牙。

“几乎所有的龋齿患者都有过塞牙,其中有一种情况特别难受,就是龋齿发生在两颗牙的邻接面,里面有一个龋洞,吃啥塞啥。”

占美发主任说,塞牙时感觉到痛,就已经对牙龈造成了机械损伤,甚至出现了牙周病。因为食物在牙齿里腐烂产生的毒素刺激牙龈发炎,导致牙龈出血,慢慢引起牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动,这些都是牙周病的表现。而牙齿松动后自然就更易塞牙了,这便形成了一种恶性循环。所以,一旦发现吃东西经常塞牙,应尽早到正规的口腔医院进行检查,对症下药。

尽量用牙线代替牙签剔牙

吃饭老塞牙的人往往喜欢用牙签将牙间隙内的食物残渣给剔出来。占主任建议,尽量不要使用牙签,因为牙签容易戳伤牙龈导致感染,并且不正确的剔牙会使牙齿间形成缝隙,食物更易嵌塞。“在牙齿的日常清洁中,牙与牙之间较难清洗干净。使用牙线对牙齿的损伤较小。”

占美发主任还强调,要想拥有一口好牙,半年至一年一次的洁牙必不可少。在洁牙的过程中,能及时发现牙齿的健康问题,这对预防牙病有极大的帮助。还要保持良好的口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后即刻漱口的好习惯。

另悉,即日起至9月30日,康美诺口腔医院推出烤瓷牙“以旧换新”服务。凡之前做过烤瓷牙的市民,无论是否是在康美诺口腔医院进行治疗,均可到康美诺口腔医院更换贵金属烤瓷牙或全瓷牙;凡是到康美诺口腔医院更换贵金属烤瓷牙或全瓷牙的美齿人士,均可享受相应的低价优惠。



扫一扫
获取更多护牙知识

菇尔康,浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、高丽红参
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758 615758