

□ 贴心呵护

夏至养生需要注意什么

本报讯(记者 梁婧姝)夏至是二十四节气中的第十个节气,也是夏季的第四个节气。夏至日太阳直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。夏至养生需要注意些什么呢?记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“《素问·四气调神大论》曰,夏日养生应‘使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也’。《黄帝内经》中除提出‘天人相应,顺应四时’的自然观外,也提出了‘形神共养’的健康观,强调养生需要关注身心健康,在盛夏中,要神清气爽,心胸宽广,精神饱满,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。俗话说‘冬至一阳升,夏至一阴升’,夏至与冬至这两个节气都是阴阳转换的阶段,阴阳转换时,既要注意保护阳气,也要静心养阴。”朱晓说。

“春夏养阳,而心乃‘阳中之阳’,通于夏气,故夏至时节养阳重在‘养心’。夏季炎热,易使人烦躁倦怠,应努力保持心平气和、心胸宽广、精神饱满、乐观向上,切忌动怒发火。应静坐,排除心中杂念,或听一些舒缓音乐,皆可减慢呼吸,使心脏得到休息。”朱晓介绍,“心静自然凉”,说的就是夏季养生

法中的精神调养法。要做到神清气和,快乐欢畅,心胸开阔,精神饱满,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的宣泄。与此相反,举凡懈怠厌倦,恼怒忧郁,则有碍气机通调,皆非所宜。”

同时,朱晓提醒,在起居运动养生方面,夏至节气,昼长夜短,起居调养需要顺应自然界阴阳消长变化的规律,宜晚睡早起。需要注意的是,古人所讲的“夜卧”“晚睡”大致是指亥时,也就是晚上10点至11点,“早起”指卯时,也就是早上5点至7点。心在一天之中恰也对应于午时,故午休片刻不仅可以恢复体力消除疲劳,也有助于宁心安神。为了防止睡眠不足的“夏打盹”,要增加午休,尤其是老年人,有睡眠不实的特点,因此更需要午休,以消除疲劳,保持精力充沛。很多人因长期待在空调环境中而毛孔闭塞,甚至风寒之邪入侵。此时,应加强锻炼,以微微出汗为度,让郁闭在里的风寒之邪及时从体表随汗液排出。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在水边、公园、庭院等空气清新的地方。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。在运动锻炼过程中,出汗过多可适当



饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症、黄汗等多种疾病。此外,夏季人体腠理

开泄,汗多出,汗孔打开,易受风寒湿邪侵袭,睡眠时不宜风扇直吹送风,有空调的房间,室内外温差不要过大,更不宜夜露宿。

夏日炎炎,警惕这4种常见眼病

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)夏季是各种细菌繁殖度较高的季节,随着气温升高,人们出汗比较多,经常会有意识地用不干净的手去揉眼睛,眼部感染概率也随之增加。若不注意用眼卫生,容易引起各种高发眼病。我们又该如何预防?记者采访了内蒙古自治区人民医院眼科主任医师路强。

红眼病

“红眼病多指细菌感染所致的急性结膜炎。夏季出汗较多,汗水进入眼睛中可刺激眼结膜和角膜,引起眼睛发红;另外用手揉搓眼睛,去不正规的游泳池游泳也可引起红眼病。红眼病的主要特征为结膜明显充血的眼红症状,且会出现大量黄色分泌物。”路强介绍,“细菌性结膜炎的治疗以抗生素为主,小孩要用一些安全性的药物,如妥布霉素滴眼液(托百士)和红霉素眼膏等。成人因耐药菌较多,建议选择喹诺酮类抗菌药物,如左氧氟沙星眼药水,如果分泌物比较多,需要增加滴眼频次。另外,因为细菌遇温度升高会繁殖加快,所以出现红眼和分泌物增多症状建议冷敷或者冰敷眼睛效果更好。”

“要注意个人卫生,不能用脏手或脏衣服揉搓眼睛,每次接触电脑键盘、

门把手或其他公共用品时要及时洗手。”路强强调,红眼病既可能通过直接接触患者感染,也可以通过接触患者的生活用具而被感染,所以在日常生活中要注意手部卫生。

眼部过敏

“眼睛过敏是夏季常见的眼部疾病,通常发生在儿童和年轻人身上,有些人在晚上症状会加重。眼部过敏最主要的表现就是眼部有痒痒感、灼痛感和白眼球发红且伴有眼险和结膜水肿,这主要是因为夏季空气中悬浮着大量致敏颗粒,如花粉或蒿草等植物草粉等,过敏体质尤其是有过敏性鼻炎的人群易出现眼睛过敏。”路强说,“眼部过敏的治疗主要以抑制肥大细胞释放和抗组胺这两个作用为主。眼药水可以选择没有激素的帕坦洛眼药水。对于有鼻炎的患者,除了需要眼部用药,鼻部也需要一起治疗。对于效果不好的人群需要结合用一些激素类药物。”

路强提醒,预防眼部过敏最根本的措施是避免接触过敏原,如外出戴口罩;其次是注意个人卫生,养成健康的用眼习惯,如不揉眼睛、经常洗手等;最后要保持规律的生活作息,健康的饮食搭配、适当的体育锻炼,有助于增强身

体对过敏物质的抵抗力。

干眼症

“干眼,眼科学上称角结膜干燥症,是由于眼睛泪液的量、质或泪液动力学异常,引起泪膜失衡和眼表损害,从而导致眼部出现一系列不适症状及视功能障碍,患者眼部常出现异物感、干涩感、刺痛感、迎风流泪、怕光和眼酸胀等症。”路强介绍,“主要是因为夏季炎热,蒸发过强,泪液在眼表中待的时间较短,还有长期待在空调房中眨眼频率相对较低等原因造成。”

“干眼症的治疗会根据严重程度逐层递进。如突发眼睛干涩、疲劳可使用不同浓度的人工泪液和缓解视疲劳药物缓解不适。如果有眼部炎症可在医生指导下选用一些非甾体类药物,如普拉洛芬眼药水,严重炎症时可以加用激素类药物。对于干燥综合征等有免疫系统疾病患者、老年人和长期干眼患者则需加用免疫制剂,不仅可以抗炎,还会增加泪液的分泌。干眼患者还可在晚上睡觉之前热敷眼睛,可以促进腺体分泌油脂,增加泪液分泌,减少眼睛水分蒸发缓解干涩。”路强说。

针对如何预防干眼,路强建议增加眨眼次数,作息规律、健康饮食,适当使

用眼贴,避免长时间看电视、电脑、手机等电子产品,空调房内注意温度不宜过低和使用加湿器,增加室内湿度,避免干眼加重。

麦粒肿

“麦粒肿在临床上称为睑腺炎,俗称‘针眼’,是一种眼睑腺体的急性化脓性炎症病变,具有急性炎症,常表现出红、肿、热、痛等典型症状,病变处有硬结。夏季天气炎热,皮脂分泌较旺盛,如果生活作息不规律,过度用眼再加上用眼不卫生,则容易诱发麦粒肿。麦粒肿如果症状较轻,可以外用红霉素眼药膏。如果症状较重,眼睑肿得比较大,为了防止脓肿扩散,建议口服一些抗生素类药物,同时配合服用下火药。如果脓肿出了白色脓头或者破裂,这时一定要到医院做切开排脓,防止脓肿包裹导致复发,需要注意也不要自己挤压脓肿部位,防止脓液顺着血管进入颅内引起颅内感染。”路强说。

“麦粒肿是一种常见的眼科疾病,任何年龄的人都可能患病。”路强建议,在炎热夏季要少熬夜,注意手、脸部卫生以及经常清洗常用的毛巾、衣物、床品等,饮食以清淡为主,多吃蔬菜水果,多喝水,少吃刺激性食品。

夏季犯困爱打盹? 按摩三个穴位提神醒脑

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”针对夏季容易感到疲乏,甚至出现昏昏欲睡、精神不振症状的人群,广州医科大学附属第二医院中医科副主任李华锋推荐日常适当按摩以下三个穴位,可帮助大家提神醒脑解困乏——

太阳穴

太阳穴是人体头部的重要穴位,常按揉太阳穴有助改善用眼疲劳,改善视力,还能缓解头晕头痛,振奋精神。

按摩方法:大拇指指尖按住太阳穴,先顺时针进行按揉和拨动30次,再逆时针按揉30次,大约各1分钟。

百会穴

百会穴是人体阳气聚集充盈的部位。按揉百会穴可以疏通头部经气,调节全身功能状态,有醒脑开窍、缓解疲劳等作用。

按摩方法:百会穴在两耳尖连线与头正中线相交凹陷处。可用中指指



腹按压住百会穴,轻轻按压按揉一分钟左右。

风池穴

刺激风池穴可有效改善大脑供血,缓解头晕头痛。

按摩方法:风池穴位于枕骨之下,胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。可用双手拇指分别按在同侧的风池穴,剩下的手指放在头部的双侧,力度由轻到重按揉约一分钟。(据《广州日报》)

天气炎热心脏病易复发 七方面入手保护心血管

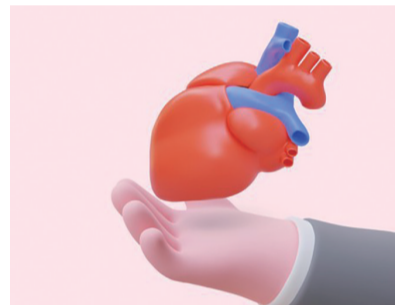
中医学认为,夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应,所以夏季与心气相通。近日天气炎热,天津中医一附院心血管科毕颖斐主任医师提醒心脏病患者,高温易导致人体脱水、血压波动、情绪变化、睡眠不佳,从而可能诱发心脏病急性发作。但高温天气下,很多人出现身体不适也不愿意去医院,从而导致疾病加重。毕颖斐提醒心血管病人,延误就诊容易导致不良后果,当出现心脏不适时,务必及时就医,以免耽误救治,引发严重后果。他建议心脏病患者从以下七方面入手预防高温天气下心血管病急性发作:

及时饮水 高温天气下,人体容易因出汗而脱水。脱水会导致血液黏稠度增加,心脏需要更多的努力来泵血,这对心血管病患者来说很不利。因此心血管病患者夏季要及时补充水分,避免脱水对心脏造成不利影响。

避免暴晒 夏季,暴露在阳光下容易导致体温过高对心脏不利,因此,心血管病患者在户外活动时应尽量避免暴晒,外出需采取遮阳伞、打太阳伞等防晒措施。

科学运动 心血管病患者在炎热天气下运动,应选择凉爽时段进行,避免剧烈运动,控制运动强度,以免加重心脏负担。

合理膳食 高温天气,容易导致食



欲不振,建议心血管病患者多食用清淡易消化的食物,如新鲜蔬果和五谷杂粮,同时控制油腻、生冷食物的摄入。

监测血压 高温天气,血压更易波动。定期测量血压、心率等指标,如有异常应及时就医,以保证病情稳定。

合理使用空调 当人体从高温的户外环境进入空调房中,温差会使血管立即收缩痉挛,血压波动幅度大,易引发脑卒中和急性心肌梗死。最适宜的室内温度一般在25℃至28℃之间,心血管病患者尤其要避免室内温度过低。

保证充足睡眠 心血管疾病患者应避免过度疲劳,合理安排工作和休息时间。睡前应避免剧烈运动、大量饮食、过度使用电子设备等,放松心情,促进入睡。(据《天津日报》)

□ 慢病防治

血脂异常 你应该知道的事儿

体检时,发现血脂高,面临同样的问题不同人群的反应不同:“血脂高是不是说明我的血管快要被堵住了?我该怎么办啊?”“啥是血脂?血脂高了要吃药打针吗?”“不就是血脂高了点吗?身体也没有什么不舒服呀。”一个过度担忧,另一个不知轻重,还有一个不以为然。

当体检发现血脂高可不容小觑,它可是酿成心脑血管病和动脉硬化的“重要犯罪嫌疑人”,要想不被它盯上,首先我们得摸清它的底细。

什么是血脂异常

血脂异常一般临床诊断为高血脂

症,是一种较为常见的脂蛋白代谢异常疾病,我国成年人的患病率高达40.40。血脂异常通常指血清中总胆固醇和(或)甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇等血脂水平升高。实际上,血脂异常也包括高密度脂蛋白胆固醇血症在内的各种血脂异常,但高密度脂蛋白胆固醇可以产生保护作用,因此,不属于高脂血症的类型。

血脂异常对身体的损害是一个逐渐加重、缓慢且隐匿的过程,大多数血脂异常患者早期没有任何症状,这种高脂血症的病前状态,没有临床表现。

血脂异常有什么危害

血脂异常是动脉粥样硬化性心血管疾病的致病危险因素,可导致缺血性心脏病、缺血性脑卒中等疾病。目前缺血性心脏病和缺血性脑卒中等心血管疾病是我国城乡居民第一位死亡原因。因此,血脂异常的患者需进行血脂管理。

管理手段有哪些

降脂治疗的策略包括生活方式干预和药物治疗。降脂治疗中首先推荐健康生活方式,包括戒烟限酒、合理膳食、适量运动、保持健康体重等,其中合理膳食对血脂影响较大。当生活方式干预不能达到降脂目标时,应考虑加用降脂药物。

戒烟限酒:吸烟者冠心病的发病率为非吸烟者的6倍,完全戒烟和有效避免吸入二手烟,有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病。虽然中等量饮酒(男性每天20~30g乙醇,女性每天10~20g乙醇)能升高高密度脂蛋白胆固醇水平,但即使少量饮酒也可使甘油三酯血症患者甘油三酯水平进一步升高。因此,血脂异常的患者需戒烟,限制饮酒量。

合理膳食:调控脂肪,尽量避免饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入,如肥肉、蛋黄、人造黄油等,可适量增加健康脂肪的摄入,如橄榄油、鱼油和坚果等。少盐控糖,少油烹饪,每日食盐摄入量不宜超过5g,植物油不超过25g,少吃甜食。食物多样,膳食纤维和蛋白质摄入充足,多进食水果和蔬菜,每日进食500g蔬菜和200g左右

的水果。动物蛋白摄入可选择脂肪含量较低的海鲜类、去皮禽肉、瘦肉等,选择脱脂或低脂牛奶等,提高大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入。建议每日摄入碳水化合物占总能量的50~65,碳水化合物摄入以全谷类、薯类和豆类为主。

坚持运动:对于动脉粥样硬化性心血管疾病患者而言,应先进行运动负荷试验,充分评估安全性后,再进行身体活动。建议每周5~7天,每次30分钟中等强度代谢运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,降低甘油三酯水平,促进高密度脂蛋白胆固醇的产生。

保持健康体重:肥胖是血脂代谢异常的重要危险因素,肥胖与血脂异常互为因果,肥胖人群中超过半数人群血脂异常。维持健康体重,有利于控制血脂水平。

血脂异常者多久复查一次

中青年发现血脂异常,如果没有心脑血管疾病或心脑血管疾病的危险因素(如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等),建议进行生活方式管理3~6个月复查血脂,如血脂控制达到建议目标值,则继续非药物治疗,但仍需每6个月至1年复查1次,长期达标者可每年复查1次。对于确诊冠心病、脑卒中、外周动脉粥样硬化、糖尿病、高血压、肥胖等心脑血管疾病及其高危人群(吸烟、高龄等)发现血脂异常,建议尽快到医院就诊,进行专科系统评估,必要时遵医嘱进行药物治疗。(据《大众健康报》)

祛湿良方“红豆薏米汤” 你真的吃对了吗?



湿气重的人往往见头沉如裹、不思饮食、腹胀、口中黏腻、恶心、呕吐、大便黏滞不爽、小便浑浊或淋漓不尽、水肿、四肢屈伸不利、嗜睡、畏冷等。

许多养生文章里都推荐用红豆薏米汤祛湿气,但也有人会说:“我喝了红豆薏米汤,但一点儿效果也没有!”

怎么会不见效呢?看看他们用来熬汤的原材料后发现,原来是材料用错了。

红豆薏米汤,顾名思义就是红豆加薏米熬成的汤。划重点!这里所说的“薏米”,指的是“炒薏米”;“红豆”,指的是“赤小豆”。

薏苡仁俗称“薏仁”“薏米”,为禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁,味甘、淡,性凉,归脾、胃、肺经,具有利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓、解毒散结的

功效。

作为药食同源的药材,一般人家中都会有薏米,用来煮粥、煲汤,健脾利湿。薏苡仁有生薏苡仁和炒薏苡仁之分,两者都擅长祛湿。但生薏苡仁偏寒凉,容易伤脾胃,而炒薏苡仁寒性会减弱,亦适合脾虚腹泻的人群。因此,熬制“红豆薏米汤”应该用炒薏苡仁。

薏苡仁可以在家自己动手炒,取干净生薏苡仁,用文火炒至微黄色,鼓起时取出,放凉,略有焦斑,微香即可,亦可到药房直接购买。

赤小豆为豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子,味甘、酸,性平,归心、小肠经,具有利水消肿、解毒排脓的功效。

这里需要的是“赤小豆”,而不是家里面常备的“红豆”。正如《本草纲目》中记载:“赤小豆以细小而赤暗色者入药,其稍大而鲜红色者,并不治病。”所以,熬制“红豆薏米汤”应该用赤小豆。

《中国药典》中也说明了如何区别二者:赤小豆呈长圆形而稍扁,表面紫红色,无光泽或微有光泽;红豆呈短圆柱形,表面暗棕红色,有光泽。简单地说,赤小豆身形瘦长,而红豆颗粒更圆,个头也稍大于赤小豆。

(据《中国妇女报》)

