



健康关注

顺应夏时 调养身心

□ 衣晓峰

夏季昼长夜短,要顺其自然,“夜卧早起”,即入睡时间可以适当延后一些,但仍宜于子时(23时-1时)阴气极盛前入睡,以养阳气;晨起可适当提早一些,可于卯时(晨间5时-7时)自然界阳气逐渐升腾之时起床,以助阳气。由于夜间睡眠时间相对缩短,夏季午间可小憩20-30分钟,有利于消除疲劳,恢复体力,保持精力充沛。

精神调摄 静以养心

夏季人们心神容易被扰动,表现为烦躁不安。情绪波动加之空气闷热潮湿,会使血液中心脏舒张力下降,致使呼吸频率及心率代偿性增高,可能诱发心肌缺血、心律失常、血压升高等。所以,夏季更应注重养心,而养心尤需注重调神。

夏季应宁心静神,避免暴怒,使神清气和。因此,可适当调整工作计划和生活节奏,或闲庭信步,或吹竹调丝,怡情养性,使情志调畅,神气充足,心得所养。

切勿嗜冷 食纳有度

夏季自然界阳热充盛,机体阳热之气多随之浮盛于肌表。日常生活中,适当喝冷饮有助于防暑降温,但若贪凉嗜冷,则贻害无穷。究其原因有二:其一,凉食冷饮阻遏欲浮散向外的阳气,虽达到汗出减少的目的,但当汗未汗,正常的津液困阻于体内,就会变生水湿、痰饮等病理产物,容易引发胸闷、腹胀等症。其二,阳气浮于肌表,阴气内伏脏腑,脾胃本就相对温煦不足,又复加冷食冷饮,容易损伤脾胃功能,出现食欲不振、倦怠乏力、精神萎靡等表现。因此,夏季饮食宜温不宜凉。

夏季养护脾胃,饮食有节、食纳有度至

适度出汗。

需要注意的是,夏季当汗,却不宜过汗。汗为心之液,为阳气蒸腾津液而产生。若长时间处于高温、暴晒的环境之中,或者劳作运动过量,造成汗出过度,则易伤津耗气,人会感觉疲惫倦怠、口渴多饮。另外,汗出过多还会使血液黏稠度增加,容易造成心脑血管疾病。因此,夏季劳作或运动应当有所节制,把握缓慢、微汗、防晒的原则。

同时,不能贪凉,如久处低温空调房、洗冷水浴等,这样易使风寒之邪透过开放的汗孔侵袭肌肤、筋脉、骨节乃至脏腑,困厄阳气,阻遏经络,而致关节疼痛或上吐下泻等症。

立夏后养生防病 徐骏



春夏秋冬,时序变迁,四季轮回。中医养生始终强调要顺应四时的阴阳变化规律来调整衣食起居,以调摄人体阴阳平衡。

夏季时分,阳气升腾,万物充分接受太阳的照耀,呈现出积极的生长代谢状态,是天地万物繁茂秀美的时节,是养“长”的季节。因此,此时养生总原则要合于夏季时令特点,注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。

夜卧早起 张弛有度

炎夏酷暑,阳热旺盛之际,人体汗孔多处于张开状态,出汗相对较多,这是机体维系阳热盛而不亢的一种自我调节方式,但不要因炎热而倦怠少动,应适当劳作运动,保

医生手记

心血管 日常保养方法

□ 梁丽

在现代生活中,心血管疾病已成为影响人们健康的重要问题。许多人在年轻时就开始出现高血压病、高血脂症等不良状况,甚至逐渐发展成为严重的心血管疾病。值得注意的是,心血管疾病可以通过一些日常的保养和预防方法进行有效管理。

健康饮食 饮食是心血管健康的基础,合理的饮食可以降低胆固醇和血压,减少动脉硬化风险,从而降低患心脏病和中风的可能性。摄入过多的盐会导致血压升高,增加心脏病和中风的风险,要控制盐的摄入量。

同时,还要选择新鲜食材,增加膳食纤维的摄入量,膳食纤维可以帮助控制胆固醇水平,降低心血管疾病的风险。增加水果、蔬菜、全谷类食物和豆类的摄入量,是一个好的选择。要控制饮食中的饱和脂肪和反式脂肪摄入量,这些脂肪会增加胆固醇水平,堵塞动脉并导致心脏病。选择低脂肪乳制品、瘦肉和健康的植物油,如橄榄油和亚麻籽油。

均衡运动 适度的身体锻炼对心血管健康至关重要,锻炼可以增强心肌,提高心脏的泵血效率,降低血压,控制体重,并改善整体心血管功能。进行有氧运动,如快走、跑步、骑自行车和游泳等,可以促进心脏和肺部的功能,增加身体的耐力。通过器械进行肌肉训练,增强肌肉力量和耐力,改善身体的代谢率。还可多做柔韧性训练,如瑜伽和伸展运动,增加身体的柔韧性和灵活性,减少肌肉酸痛和关节问题。

改善生活习惯 日常生活习惯对心血管健康也有很大影响。以下是一些有助于预防心血管疾病的健康生活习惯:不吸烟,并避免暴露于二手烟环境中。控制饮酒量,过度饮酒会增加高血压病、心脏病和中风的风险。合理控制饮酒量。保持健康体重,肥胖是心血管疾病的又一主要风险因素。通过定期运动和均衡饮食来保持健康的体重。

通过良好的饮食、适度的锻炼、健康的生活习惯和心理状态,可以有效预防心血管疾病的发生。



泛舟碧波上 黄培军

健身广场

预防膝关节疼痛 从夏季开始

□ 雷飞

膝关节疼痛较常见,患者以跑步、骑车和徒步等爱好者居多,不常运动及不注意关节保暖的人群也易得此病。相比其他三季,夏天肌肉活性较高,血管流通性好,关节软骨弹性增强,是预防减缓膝关节不适的黄金季节,在生活中可以通过以下几个方面来避免膝关节疼痛的发生。

运动方面 要控制体重,体重超标会增加膝关节的负担;注意走路、劳动的姿势,避免长时间下蹲;锻炼前做好热身,让膝关节充分活动开后再参加运动;有膝关节骨性关节炎的人,尽量减少上下楼梯、登山、久站、提重物,避免膝关节因负荷过大而加重病情。

饮食方面 应多吃富含蛋白质、钙、胶原蛋白、异黄酮的食物,如牛奶、豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、猪蹄、羊腿、牛蹄筋等,使骨骼、关节更好地进行营养代谢,减轻关节炎的症状。天气寒冷时应注意保暖,防止膝关节受凉。

膝关节已经感觉不适的人群想要彻底解决膝关节疼痛的最佳方式就是通过

康复训练法达到自我修复的功效,从而恢复关节功能。常见的康复训练方法有以下几种:

坐姿伸腿 初学者以正常的姿势坐在椅子上,双手托起一条腿,控制膝关节位置不动,小腿自然下垂,然后慢慢伸直小腿,保持小腿和大腿一条直线用力收紧保持1秒,然后收回小腿保持下垂姿势,往复一次控制在4秒,一组练习30-50次,练至膝关节感觉发酸发热为佳,然后换另一条腿重复练习,每条腿练习3到6组,每组间隔2分钟,每周训练3次,隔天训练。

徒手微蹲 这是康复训练的中级阶段,坐姿伸腿训练一个月以上且膝关节不适感减弱可尝试做此动作。两脚站立略宽于肩,脚尖略呈外八字,膝关节冲脚尖方向,双手放置体侧,膝关节微屈,后背挺直,臀部下坐,微微下蹲感受膝关节受力然后站起,往复训练一次控制在2秒(下蹲幅度控制在很小范围,感受到痛点停止然后恢复站立姿势),一组20-30次,组间休息2分钟。组间休息的时候可以做腿部拉伸练

习,站立姿势,单手扶墙,单侧小腿向后抬起,用对侧手抓住脚腕向上拉起,使小腿贴紧大腿,感受膝关节牵拉的酸胀感,保持30秒到1分钟即可。然后换另一条腿拉伸。每次3到6组,每周训练三次,隔天训练。

全蹲起身 身体蹲到底,大腿和小腿贴合,上半身挺直,双臂前伸不动,发力微微蹲起,小腿和大腿稍微离开即可恢复贴合状态,每个动作2到3秒,往复训练到膝关节力竭为止,组间休息2分钟。休息时间做拉伸练习,坐姿拉伸,左腿为例,坐姿左腿屈膝盘腿,右腿向后伸直,上半身挺直,然后右侧小腿向上弯曲,右手抓住右脚腕向回拉伸,感受膝关节酸胀感保持30秒到1分钟,然后换另一条腿拉伸。每次3到6组,每周训练3次,隔天训练。

以上3种训练动作循序渐进,不宜剧烈,且平日注意膝关节保暖,改正不良的生活习惯,常年坚持正确的运动方式,可实现膝关节的康复。

冬病夏治 防患未然 冬病夏治是中医特色的医疗手段之一,有着明显的季节性特征。这种方法利用夏季人体阳气相对充盛的时机,通过内服有针对治疗作用的药物、食物,或借助穴位敷贴、针灸、拔罐、刮痧等外治方法,来帮助缓解哮喘、气管炎、类风湿性关节炎等好发于冬季或在冬季易加重的疾病。

冬季天寒地冻,阳气处于闭藏状态,因此治疗一些偏于虚性、寒性的疾病时往往见效相对缓慢。而盛夏伏天,人体阳气充沛浮散,正是驱散体内阴寒之气的上好时机。同时,夏季血液循环相对较快,可帮助内服或外用药物、食物更好吸收。

因此,充分利用好夏季人体体质特点,采用适当的方法和手段以扶助阳气、驱散邪气,有利于调节机体阴阳平衡,进而达到防治某些“冬病”顽疾于未发之时的目的。

如今,长时间看电脑、手机已成为人们生活的常态。这种习惯带来了一个普遍的问题——眼睛干涩。眼睛干涩不仅会影响视力,还可能引发其他眼部问题。

长时间盯着屏幕、缺乏足够的眨眼次数、过度使用隐形眼镜等都是导致眼睛干涩的因素。此外,维生素A缺乏、炎症或外伤导致的局部病变、一些全身性疾病引起的泪腺组织破坏或萎缩(如干燥综合征等),也可能导致眼睛出现干涩症状。如果不进行正确处理,长期下去可能会演变成干眼病。

中华医学会眼科学分会将干眼病分为5种类型:水液缺乏型、蒸发过强型、黏蛋白缺乏型、泪液动力学异常型、混合型。如果被确诊为干眼病,则应该进行规范科学的治疗。如果仅仅是眼睛有干涩的症状,可以从以下几个方面来防护。

保持眼部湿润 眼睛干涩的主要原因是眼部缺乏水分,可以考虑使用人工泪液来补充眼部的湿润度。应选择无刺激、无防腐剂的人工泪液,并按照专业眼科医生的指导使用。

避免长时间用眼 长时间看电脑、手机等会导致眼睛疲劳和干涩。因此,建议定期休息眼睛,每隔一段时间闭眼休息几分钟,或看远处的风景,放松心情。

调节室内环境 干燥的室内环境也是导致眼睛干涩的原因之一。保持室内的湿度是缓解眼睛干涩的重要方法。可以使用加湿器或者放置一盆水在房间里,通过水蒸发,增加空气湿度。

避免刺激性物质 有些刺激性物质会导致眼睛干涩,如烟雾、灰尘、化学物质等。尽量避免接触这些刺激性物质,如果必须要接触,应佩戴适当的防护眼镜。

饮食调理 一些食物含有对眼睛有益的营养物质,如维生素A、维生素C和维生素E、ω-3脂肪酸等。增加这些食物的摄入量,如胡萝卜、橙子、杏仁、鱼类等,有助于保持眼部健康。

做眼保健操 眼保健操是一种简便易行的缓解眼睛疲劳、避免眼睛干涩的方法。定期做眼保健操也有助于促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳,避免眼睛干涩,眨眼操、眼球旋转操等都可以。

眼睛干涩是一个常见的、可解决的问题。如果问题持续存在或加重,请及时咨询专业眼科医生。



健康新知

科学防护 避免眼睛干涩

□ 巨磊

家庭保健

正确认识口腔溃疡

□ 宋江园

相信很多人不止一次患过口腔溃疡。对于这种常见病,很多人存在认识上的误区。

误区一:口腔溃疡补点维生素C就行 复发性口腔溃疡的病因很复杂,目前没有直接证据表明与缺乏维生素C有关系。因此,补充维生素C可能并不会加速溃疡痊愈。

事实上,为了补充维生素C盲目吃水果,可能适得其反。比如菠萝、芒果、猕猴桃等太酸或太甜的食物,可能刺激口腔黏膜,加重溃疡。如果吃完水果没及时清洁口腔,糖分滞留在口腔,不利于防治口腔溃疡。另外,把维生素C片直接贴在伤口上,对伤口是一种刺激。

误区二:口腔溃疡是“上火” 很多人吃了辛辣食物,口腔就长溃疡,以为是“上火”了,于是喝凉茶等清火食疗,发现溃疡不久就愈合了,所以认为口腔溃疡和“上火”有关。

其实,口腔溃疡病因复杂,口腔清洁不到位、遗传、免疫力下降、压力大……都有可能引发。所以,口腔溃疡并不等于“上火”,吃“降火”的食物或者清火药物可能并没有用。常见的复发性口腔溃疡具有自愈性,即使不进行任何治疗,1-2周也可以自行愈合。

误区三:反复口腔溃疡是癌变前兆 复发性口腔溃疡不是癌变的前兆,其有自限性,并不会直接变成口腔癌。口腔癌在早期常被误以为是普通的口腔溃疡,但癌性溃疡是固定在一个位置,没有自限性,常规用药无效。一旦口腔溃疡超过2周未愈合,甚至还有不明原因的疼痛、出血等症状,建议尽早就到医院就诊。

治疗口腔溃疡小妙招 口腔溃疡虽是小毛病,但会影响正常进食。此时,不少人会往溃疡处涂盐、蜂蜜、牙膏、酒、白醋等。殊不知,这些方法反而会刺激黏膜,影响溃疡愈合。对付口腔溃疡,有以下小妙招值得一试。

局部用药 治疗以消炎、止痛、促进溃疡愈合为主要原则,可选择外用抗溃疡的药物。使用前,必须要仔细阅读说明书中的禁忌事项、用法用量等。若使用天数超过1周无效或使用后溃疡加重,需要立即停药就医。

饭后漱口 饭后可以使用漱口水,能预防感染,促进口腔溃疡愈合。
注意饮食 以细软、易消化、清淡为主,减少食用辛辣刺激、太粗糙坚硬的食物,以免反复磨损口腔黏膜。
如果溃疡反复发作,还需服用免疫调节药物,同时建议去医院进行排查。

作者系中共甘肃省委党校(甘肃行政学院)体育教研室讲师