

健康关注

消暑宁心 健脾祛湿

小暑节气的气候特点是天气炎热、雷暴增多,是全年降水量较多的一个节气。此时虽暑气未极但暑湿俱盛,又值夏季人体内守的阳气很容易浮越在外,气温的升高也会导致心烦气躁、汗流浃背,此时调理养生的重点是消暑宁心、健脾祛湿。

起居养生

小暑时节气候炎热,人容易烦躁不安,在情志方面需要修身养性,保持心境平和。

现在防暑降温条件比以前提高很多,不管是家里,还是商场、办公室,都冷气充足,空调、电扇必备。

俗话说“夏夜避风如避箭”,《摄生消息论》也说:“不得于星月下降卧,兼便睡着,使人扇风取凉,一时虽快,风入腠理,其患最深。”

睡觉应避免着凉,不在风扇、空调出风口睡眠,不睡地板。否则,轻者伤风、腹泻、骨关节疼痛,重者甚至面瘫。

膳食养生

饮食宜清淡,但并不是只能吃素,



小暑防“暑湿” 勾建山

而是要做到荤素搭配。

可进食鸭肉、鲫鱼、瘦肉、薏苡仁、银耳、蘑菇等。也可多食西瓜、瓠瓜、丝瓜、冬瓜等解暑生津。

其中西瓜有“天然白虎汤”之称,是炎炎夏日必不可少的水果。

平时还可以多用莲子、芡实、荷叶、赤小豆、白扁豆等煲汤或煮粥,具有化湿的功效,适合夏天食用。

推荐下面几款饮食:

藿香佩兰茶 蔡兰叶、藿香各3克,沸水冲泡代茶饮,可清热解暑。

莲子荷叶粳米粥 莲子50克,粳米100克,鲜荷叶一张,冰糖适量。将莲

子、荷叶、粳米淘洗干净,一同放入砂锅中,加水适量,用武火煮沸,再用文火继续煮至豆米熟烂,加入适量冰糖即可。

三豆饮 出自《世医得效方》,可以活血解毒,防治“天行疹痘”,夏季饮用也有祛暑解热的作用。绿豆、红豆、黑豆各20克,生甘草5克,洗净清水浸泡1小时,再熬煮一小时,根据各人口味加入适量冰糖。

小豆凉糕 赤小豆250克,浸泡一夜后煮软烂,打成豆泥,加入适量的白糖,琼脂10克,泡软蒸化,豆泥和琼脂加适量水一起煮,边煮边搅拌成均匀的糊状即可关火。装入容器,晾凉后放入冰箱凝固,取出后切成块糕状。

和胃代茶饮 陈皮6克,神曲9克,麦芽9克,赤苓9克,水煎代茶。此饮出处为《清宫医案》之光绪朝医案,主治是湿饮稍有未尽,胃气欠和,胸有胀满。

运动养生

小暑后天气越来越热,最好不要在中午日头毒烈时出门。有人说夏季是发汗减肥的好时光,还有人误以为蒸桑拿、缠保鲜膜促进局部发汗就能减肥,

这些观点其实都是错误的。

发汗不仅不等于减肥,而且频繁大量出汗实际是在耗气伤津,损害人体的正气。

“夏天无病三分虚”,夏季热天,人体本就出汗多、消耗大,容易元气耗伤、津液丢失,应避免大量运动而过度发汗。可多做一些和缓的运动,如散步、瑜伽等。

穴位按摩

神门 在腕关节的掌侧,小指末端延伸可摸到一突起圆骨,该圆骨下方凹陷处按压有酸胀感即为此穴。神门可泻火除烦,宁心安神,是治疗心受邪扰的重要穴位。操作方法:用指尖垂直掐按穴位至有酸、胀、微痛的感觉。每天早晚,左右腕各掐按1—3分钟,先左后右。

劳宫 握拳,中指尖下是穴。按压有酸痛感。劳宫穴可清心泄热,是治疗中暑、心痛烦闷的要穴。操作方法:用拇指指尖垂直掐按穴位,至有酸胀或微痛的感觉。每天早晚,左右手各掐按1—3分钟,先左后右。

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁林表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多油脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。北京大学人民医院急诊科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,优点是其对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主

□ 李恒 董瑞丰

科普释疑 避开健康误区

任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区五:动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更容易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

(稿件来源:新华社)

医生手记

根管治疗常见问题

□ 罗浩

问:牙齿出现剧烈疼痛要不要先忍一下,说不定会自行消退?

答:当牙齿出现剧烈疼痛,尤其是夜间痛或自发痛时,通常说明牙髓(俗称牙神经)已经发炎甚至坏死,常见于深度蛀牙或牙髓炎患者。

而牙痛缓解可能只是牙神经坏死的假象,细菌仍在继续破坏牙根周围组织,拖延治疗会让问题复杂化,增加后续治疗难度。所以,牙齿出现剧烈疼痛,越早进行根管治疗越好。

问:根管治疗过程是否会加重疼痛?

答:现代牙科技术已能完全避免治疗中的疼痛。

治疗前,医生会进行局部麻醉,让牙齿及周围组织暂时失去痛觉。即使患者就诊时已经痛得厉害,麻醉也能确保治疗过程不会有剧烈疼痛。

问:治疗后需要注意什么?

答:根管治疗后的牙齿因失去营养供应会变得脆弱,建议佩戴牙冠进行保护,避免咬硬物导致牙体劈裂。同时要定期复查,确保根尖周组织恢复健康。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版编辑电话联系,以便付酬。



美好夏日 贝赫

家庭保健

喝热茶更消暑

□ 杨峰

面对盛夏,是喝冷饮好,还是喝热茶呢?

有人常喝冰镇饮料以解渴消暑。然而,一杯冰凉的冷饮下肚后,胃内的温度会由37℃快速下降至20℃以下,导致胃马上收缩,引发胃胀、胃痛。更严重的是,人体在出汗散热时,毛孔本来是打开的,喝了冷饮后毛孔就会闭合,体内的热量散发不出来,极易造成中暑。

要想解渴消暑热,最好是喝热茶。中医认为,绿茶能清热解暑、生津止渴、强心利尿,使人神清气爽。现代医学研究表明,热茶中的咖啡碱、可可碱、茶碱和芳香物质可促使大脑神经兴奋,有利于对体温中枢进行调控,并能增强心脏功能,促进血液循环,使肾脏血流量增加,加快代谢,从而使体内多余的热量和废物随尿液排出体外。

值得注意的是,喝热茶要讲科学。中老年人心肺肾功能减退,胃肠道蠕动缓慢,饮茶不可一次过多,要慢慢饮用;茶水不可过浓,以清淡适中为宜。

喝热茶还可促使血液流向体表,汗腺舒张,促进汗液排出,带走身体的热量。研究发现,喝热茶9分钟后可使皮肤温度降低1—2℃,降温可保持15分钟以上。

值得注意的是,喝热茶要讲科学。中老年人心肺肾功能减退,胃肠道蠕动缓慢,饮茶不可一次过多,要慢慢饮用;茶水不可过浓,以清淡适中为宜。

引起肌少症的因素

年龄 肌少症是与年龄相关的骨骼肌质量及力量降低,60岁以上的老年人群发病率9.9%—40%,80岁以上人群发病率超过50%。

营养 营养摄入不足,不但会影响肌肉的正常修复与生长,还会加速肌肉的流失,特别是对于减脂人群来说更是如此。

缺乏运动 随着年龄增长,运动量降低,对肌肉形成的刺激减少,所以肌肉就失去了生长的外力条件。

如何预防肌少症

饮食有节 要避免单一饮食,注意加强营养,适当多吃些富含蛋白质的食物,比如牛奶、瘦肉、鸡蛋等,还要补充钙质,增加河虾、海鱼、豆腐等食物的摄入。优质蛋白主要来自于牛奶、鸡蛋、瘦肉、禽类、

鱼虾和大豆制品等食物。此外,维生素对肌肉与骨骼的发育也有一定的作用,因此要多吃青菜、胡萝卜、苹果等富含维生素的食物。

运动有度 尽量减少久坐不动,适度运动可以对肌肉形成规律且足够的刺激,尤其是力量训练。建议老年人每天进行累计40—60分钟的中高强度运动,比如快走、慢跑等;每天进行抗阻运动20—30分钟,每周不少于3次,比如坐位抬腿、静力靠墙蹲、举哑铃等。

睡眠良好 早睡早起,每天中午睡半小时至1小时,保证每天6—8小时充足的睡眠,能够保证身体有足够的来进行肌肉的修复和生长。

情绪乐观 应保持积极乐观的心态,避免精神内耗。

戒烟限酒 长期吸烟、饮酒可造成免疫力下降,增加肌肉减少症的风险。因此,需要改善不良生活习惯,戒烟限酒。

练导引术 八段锦是传统的导引术,可调节脾胃气机,气血充足而壮肢体。每日练习1—2次,每次15—20分钟。

固肾护精 肾精是生命的根本。老年人肾气已衰,肾精亏虚,元阳虚散,更应该注意节欲惜精。精足髓旺,则筋骨肌肉得以充养。