

健康关注

应对“秋老虎” 清爽度末伏

立秋后看似天气凉一些,事实上,还处于三伏天的末伏阶段,早晚较凉,中午仍然暑气逼人。此时,暑邪容易耗气伤津,人们养生注意“五关”,可有效挡住“秋老虎”。

防暑降温要继续

末伏阶段,人们防暑降温仍要继续。要合理安排作息时**间**,尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。外出应打伞、戴遮阳帽,做好防护措施。要及时补充水分。如果出现头晕、恶心、呕吐等中暑先兆,要迅速转移到阴凉通风处,冷敷头部,饮用清凉饮料,服用人丹等缓解症状。如果是体弱多病、老人儿童,应立即送医院救治。

空调使用要适度

天气依旧闷热难耐,吹空调降温

三伏天,湿热交加,人体内气血运行更容易出问题。因为三伏天的湿、热邪气,只会阻滞在我们的皮肤、关节,还会入侵经络、血脉,造成气血拥堵。

膻中是气的要道

膻中穴位于胸骨正中线上,平第四肋间隙,两乳头连线的中点,在中医里,它属于人体气脉的一个“总开关”,也是人体宗气汇聚的地方。

所谓“宗气”,中医认为,它是由肺吸入的清气和脾胃化生的水谷精气两部分组成。“气为血之帅”,气道不通,血脉就会瘀滞。如果瘀在血脉,就容易出现胸中憋闷的症状;如果阻碍脾胃,还会导致腹胀、不消化等问题。这时候如果能揉一揉膻中穴,把气机疏通,很快就能感觉到腹内气体流动,胸



荷叶粥

要适度,以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。不可盲目贪凉,切忌直吹,可将温度设定在25℃—26℃。空调开放时间不宜过长,晚上最好不开或只开除湿,既可降温祛暑,又可预防“空调病”。

长时间处于空调环境可喝点姜汤,姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,能有效防治“空调病”。如果有慢性病如哮喘、胃肠功能较弱的人,不宜开空调。

中医指南

宽胸理气 按揉膻中穴

部舒畅,有的还可听到肠鸣音。

揉膻中的方法

指腹点按,用力适度 用力要以能忍受为度,不可上来就猛然用力。有些人的膻中一碰就痛,此时用指关节按太硬,只能用指腹,点按一分钟即可。

痛感强烈时要休息 有熬夜习惯的人,膻中堵塞往往更严重,点按1—2次后,膻中穴可能会痛不可触,这时可

末伏饮食有讲究

绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食不要过于清淡,鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品、泥鳅等肉类既清热又有补益作用,可放心食用。

秋后雨水多,湿热交加易伤脾,容易出现饮食不化、倦怠、恶心等症状,饮食应注意养护脾胃,适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿热、健脾和胃的食物。为防止秋燥引起“上火”,可适当添加如银耳、梨、藕、乌鸡、猪脾、豆浆、蜂蜜、核桃等滋阴润肺的食物。

初秋运动宜舒缓

适量的户外运动可以促进脾气运化、改善胃口。进入末伏天后,湿热仍比较重。因此,户外运动要以出微汗为宜,切忌大汗淋漓,运动健身时要坚持适量原则,不可做剧烈运动,宜选择散

以休息两天,待疼痛缓解后再按,大约按揉一周,打通堵塞后就不会有压痛了。

坚持按揉 膻中穴可以坚持按揉,一般在睡前按揉效果更好。

揉膻中的好处

增强免疫力 通过刺激膻中穴,可以间接对胸腺的功能进行调节,从而提升免疫力。

步、慢跑、打太极等舒缓的运动,最好选择早晚天气凉爽时进行。锻炼的同时,应注意补充水分。

穴位按摩好处多

根据中医理论,从立秋到秋分即为长夏,此时余暑未消,有“秋老虎”发威之说。暑湿之邪很容易伤脾胃,引发各种疾病。通过穴位按摩疗法,可帮助人们降服“秋老虎”。

健脾胃要穴有足三里和阴陵泉;补肺气润肺阴的主要穴位有肺俞穴、膻中穴、中脘穴、气海穴等;可以祛燥润肺的护肺要穴有鱼际穴、迎香穴、合谷穴等;具有除燥去火作用的穴位有大冲穴、内庭穴、合谷穴等;预防感冒的保健要穴有风池穴、大椎穴、肩井穴等。人们可以根据自身情况选择性按摩以上穴位,重要的是每天坚持揉按几分钟,定能起到相应的作用。

(稿件来源:养生中国微信公众号)

保护乳腺 “乳腺疾病多肝郁”,刺激该穴位起到宽胸理气的功效,可以改善肝气不畅引起的胸闷、胁痛等症状。

改善睡眠质量 膻中穴与建里穴同步按摩,有助于改善睡眠质量。具体方法是,一手于膻中穴做顺时针、逆时针画圆按摩各100圈,另一手同步在建里穴(在上腹部,脐中上3寸,前正中线上)进行相同手法操作。

疏肝理气 膻中穴是任脉上的重要穴位,具有宽胸理气、舒缓情志的作用。按摩膻中穴可以有效缓解胸闷、气短等症状。可用掌心或食指指腹轻轻按压膻中穴,力度适中,保持按压2—3分钟,感受到胸中微微发热为宜。也可以顺时针方向按摩,能很好地纾解心中郁结。

(稿件来源:养生中国微信公众号)



科学喝水

日常生活中,许多人对“饭前喝水”的建议持怀疑态度,担心“会稀释胃液”。一项新研究显示:饭前喝水不仅有助于减肥,还能改善多种健康问题。怎么喝水更健康?

饭前喝水降糖又减肥

研究显示,多喝水不仅能辅助减肥,还能改善糖尿病,而且,饭前喝水更有效。需要注意的是,要避免饭前大量喝水,适量是关键。

饭前适量喝水,首先会因为增加饱腹感而减少进食;其次对食物的渴望会改变,因为有足够的水,身体会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。专家表示,喝水的最佳时间是饭前半小时,一方面这时候处于空腹状态,摄入的水能很快吸收;另一方面,喝水还有助于缓解饥饿感。

增加饮水量(尤其饭前)可显著降低空腹血糖水平。对于“饭前喝水会稀释胃液”这种说法,专家表示,我们吃饭时,摄入的蔬菜或汤类本身也含有水分,因此正常的饮水并不会稀释胃液,不会导致对食物的消化吸收能力降低。

多喝水有助防病养生

降低尿路疾病等风险 很多尿路结石的发生都和饮水不足有关,多喝水有利于预防结石形成以及促使尿石排出。专家介绍,饮水不足不仅会增加尿路感染的风险,严重时甚至可能会引发败血症。建议每天至少应摄入1.5升的水,并分时段饮用,避免一次性大量饮水。

缓解痛风 痛风是人体内尿酸增多或排泄减少,使尿酸盐沉积在关节、肾脏等部位造成的。喝水少会导致尿酸不能顺利排出体外,患痛风的风险就会增高。嘌呤易溶于水,痛风患者多喝水有利于尿酸的排出,预防尿酸肾结石,延缓肾脏进行性损害。痛风患者饮水量,一般每天至少要达到2000毫升,伴肾结石患者最好能达到3000毫升,但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

促进血液循环 专家介绍,晨起喝杯温开水,有助于降低脑血栓、心梗的发病风险。建议清晨起床后喝一杯(200毫升—400毫升)温开水,温度以35℃—40℃为宜。

改善便秘 长期缺水时,大肠会吸收食物残渣里的水分,容易造成便秘。平时多喝温开水,对排便更有利。

正确的饮水方式很重要

错误的喝水方式会给心脏带

来隐形的负担,正确的饮水方式很重要。

饮用温水最佳 三伏天容易口渴、出汗,足量饮水很重要。专家提示,补水时应避免过量饮水,尤其避免饮用大量冰水。水温过凉会刺激身体,不利于血液循环,也会增加患心绞痛、心梗等疾病的风险。特别是冠心病、高血压患者,喝水的温度不要过低,应少量多次饮用温开水,出汗较多时需适当补充淡盐水。对于一般人而言,饮用35℃—40℃的水最为适宜。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不高于50℃。

小口慢喝 建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。尤其在运动后或洗澡后,小口慢饮更健康。

别等口渴再喝 不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%—2%。当水分丢失2%—4%时,机体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,尿少、颜色呈现深黄色,这时工作和认知能力会有所降低。

别用饮料代替水 研究表明,冰镇碳酸饮料中的二氧化碳会刺激口腔和鼻腔的三叉神经,引起神经细胞兴奋,让人觉得很过瘾。然而,这种解渴具有欺骗性,夸大了补水效果。过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

医生提醒

车内避暑 谨防一氧化碳中毒

□ 朱本浩

酷暑高温,有些人喜欢关紧车门窗开着空调在车厢内睡觉,殊不知这样容易导致一氧化碳中毒。因为汽车长时间在停止状态下开空调,车厢内的空气难以流动,发动机排出的一氧化碳会逐渐聚集在车厢内,加上车内人员呼吸耗氧而排出二氧化碳,使得车厢内氧气进一步减少,造成人体缺氧,最终引起一氧化碳中毒。

根据临床表现,一氧化碳中毒可分为以下三种类型。

轻度中毒 患者可出现头晕、头痛、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、全身乏力、心慌和昏厥感。赶紧脱离封闭环境数小时,第二天后可自行缓解。

中度中毒 患者除具有轻度中毒症状外,还有面色潮红、全身出冷汗、烦躁不安,很快进入昏迷状态。经治疗数日后可恢复健康。

重度中毒 出现昏迷症状,可持续数日,此阶段部分患者有生命危险。经抢救清醒后,部分患者可出现精神障碍、遗忘、痴呆、幻觉、妄想等;或出现单肢瘫、偏瘫、失语等。

炎热时节最好不要长时间开着空调待在车内,而且一定要打开外循环模式;不要在密闭的车厢内吸烟,以免污染空气;不要让婴幼儿在车内睡觉;车内开空调要定时开门窗通风换气,以保持车厢内空气新鲜。一旦出现中毒症状,司机不要勉强开车,病情严重者应迅速打120急救电话求救。



乐享足球 裴强

医生手记

许多更年期女性,都面临着身心的双重煎熬。最新研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更多的医学证据正在告诉我们,更年期不可怕,科学应对,也可以成为生命的新起点。

这些症状,当心是更年期“找上门”

根据北京协和医院牵头编制的《更年期患者指南》,更年期是指女性从生育期过渡到老年期的特殊阶段,平均在46岁至47岁。

北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,在这个特殊的时期,身体会因为雌激素水平的波动和下降,出现更年期症状。

许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

“一些患者会将这些症状错误地识别为其他疾病,从而延误治疗。”北

京协和医院妇产科学系副主任陈蓉介绍,“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程,不用害怕也不必排斥,而要用平和的心态迎接它。”如果症状影响到日常生活,应及时寻求医生帮助。

更年期不“硬扛”,科学应对有方法

过去几十年间,随着妇科内分泌领域研究不断推进,对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象,无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’

就过去了,但实际上现在我们已经有了科学方法可以帮助改善更年期症状。”郁琦说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管疾病和认知功能障碍等健康风险。

郁琦介绍,绝经激素治疗通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更

□ 徐鹏航

如何更好度过更年期

年期女性随着雌激素水平的下降,往往会带来腹部肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。需要注意的是,治疗需要在专业指导下进行,已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况,不应使用绝经激素治疗。除激素治疗外,还可以采用中药、穴位按摩、针灸等非激素治疗方法缓解更年期症状。

呵护身心,优雅度过更年期

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健

康。”陈蓉建议,家属可以共同学习更年期知识,消除误会,更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。”复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌科副主任邹世恩说,规律运动是缓解更年期不适的“良药”,可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,要健康均衡饮食,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。

(稿件来源:新华社)

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。