

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，不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。如果瘀在心脉，就容易出现胸中憋闷的症状；如果阻碍脾胃，还会导致腹胀、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

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

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太冲穴、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进尿石排出。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，但肾功能不全或心脏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，但最好不高过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)



乐享足球 裴强

医生提醒

车内避暑 谨防一氧化碳中毒

□ 朱本浩

酷暑高温，有些人喜欢紧闭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。

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写的《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

医生手记

如何更好度过更年期

□ 徐鹏航

就过去了，但实际上现在我们已经有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

康。”陈蓉建议，家属可以共同学习更新知识，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邬世恩说，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。

启事

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

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。