

·时令养生·

三伏天,防暑更要防“寒”

夏季入伏,高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现,酷暑难耐,很多人以为“伏天里要一心防暑”,但专家指出,事实正好相反,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。

少食寒凉以免寒邪入侵

“闷热潮湿的三伏天,人体容易被寒邪侵袭。”郑州市第二人民医院中医科主任王建萍说,伏天开始,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。在夏季,人们洗冷水澡、趟凉水、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰镇水果等,都是导致寒邪入侵的根源。小孩子过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

此外,三伏天很热,身体出汗多,消耗大,很容易出现疲劳、消化功能减退的情况。如果不通过膳食进行调整,吃得不对,很容易导致免疫力降低,引起疾病。

养生记住四大要点

避免冷风直吹、长时间吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时,门窗别开小缝儿,以防虚邪贼风。吹空调的时候要注意,不可对着颈椎直吹,也不可在大汗淋漓的时候,直接进入寒冷的空调房,否则会引发疾病;空调温度要适当,建议在26摄氏度左右;吹空调时,要经常开窗,确保室内外空气的对流,换气通风。

自主活动,多出出汗。伏天应该适当出门活动,出出汗、长长阳气,但是夏季锻炼讲究轻缓,不可剧烈运动,不然阳气随着出汗就排泄了,气受伤了,水湿的代谢受到影响,内湿又出来了,最终湿气还是没有去掉。特别是身体虚弱者不耐暑气,可在晨昏之时,适当外出活动。

饮食注意少寒凉。三伏天人体的阳气都浮在体表,五脏六腑是寒凉的,此时再喝冰饮、吃凉食,相当于雪上加霜。如果身体比较虚寒的朋友,在三伏天坚持不吃冷饮,那么身体寒邪将会驱走大半,可起到冬病夏治的功效。

护好咽喉、后心两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒邪。

三伏天防寒有妙招

1.常按足三里穴。按足三里穴,有助于运化水湿。取足三里穴,握拳轻叩两百下,以略感酸胀为度,早晚各一次,有调和营卫之气的作用。



2.饮姜茶。姜具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用,与蜂蜜合用对肝病恢复有益。夏季吃姜,可以补阳气,同时可以散寒发汗,化痰止咳。

3.吃羊肉。北京朝阳医院沈雁英教授介绍,伏天人们太贪凉了,这个时候适当吃点暖性的羊肉,有利于发散滞留在体内的寒气,疏通筋脉。夏季适量喝一些羊肉汤,可以起到强身健体、滋阴补气的效果。而且,夏季吃点羊肉,能够补充营养,还可以排出身体中的毒素。不过,热性体质、容易上火、身体容易发“痱疔疖”的人,并不适合“三伏补羊”,别随意尝试。

4.温水泡脚。每天早睡,不要熬夜,睡前用38℃-45℃的温水泡脚,可祛湿,而且改善睡眠质量,还可以刻意出些汗,让湿气随着汗水散发出去。须注意,泡脚时间不能太长,大概10-15分钟,后背有热烘烘的感觉即可。

5.三伏贴(灸)。三伏贴通过中药穴位敷贴,由中药对穴位产生热性刺激,调整人体的阴阳平衡,达到祛病保健的效果,特别是经常咳嗽感冒的易感及寒性病症的人群可以考虑此法。三伏灸借助灸火的温和热力以及药物作用,通过经络的传导,起到温通气血、扶正祛邪的目的。阴虚阳亢及邪热内炽的病人,一般不宜用灸或慎用。

6.艾叶垫。艾叶性温,具有温经止血、散寒止痛等功效。艾叶装在坐垫里,温暖之气从肠道进入人体,可以温暖五脏六腑,甚至可以治疗寒冷诱发的腹泻。坐垫法可以说“坐着就能增加阳气”。

(来源:新华网)

·专家说法·

多数人不宜喝凉茶消暑可饮食疗汤水

夏季,暑热难耐,很多人都喜欢喝传统凉茶消暑。但随着人们生活与工作模式的变化,中草药所制凉茶已不再适宜大部分都市人,不妨用不放糖的茶饮来代替传统凉茶,更好喝也更方便。

传统的凉茶是将药性寒凉、解人体内热的中草药熬制出来的植物性饮料,以广东凉茶最为出名,但正是“药性寒凉”“解内热”的普通凉茶特性,决定了它不再适合大部分都市人用作夏天保健养生。

夏天再热,室外温度再高,都市人大多早出晚归,白天整日在凉爽的空调房里工作,晚上回到家也是“冷气”伺候,在空调的帮助下夜夜安睡。这样的生活和工作模式下,几乎很少受到那种大自然热气的浸染,所以体内没有以往人们那种暑气;相反,可能积聚了不少寒气,稍有不慎,反而容易受凉感冒。因此,白天空调房办公,晚上空调房睡觉的人们,不建议常喝凉茶,以免导致体质偏颇、抵抗力下降而生病。

此外,糖尿病患者、需要减肥或控制体重者更要慎喝凉茶。一般凉茶都比较苦寒,常常放较多的糖去调味,务必少喝。随便一盒250ml的市售凉茶饮料含糖量都在20克左右,约相当于喝咖啡时好几包砂糖了。

夏天酷暑难耐,究竟该喝什么饮料养生呢?不喝中草药熬制的凉茶,可以改喝“食本凉茶”。

建议自己在家用常见的食材做一些老少皆宜、不那么苦寒的“凉茶”,比如陈皮绿豆水、冬瓜薏米水、甘蔗马蹄水、枸杞菊花水等。为了达到更健康的效果,这类茶饮可以不放糖,直接饮用;为了达到美味且清润的效果,放点蜂蜜也不错。

室外作业或在户外奔忙者可偶尔喝凉茶。传统凉茶依然有它的适用人群,也就是那些夏天仍然在室外作业,或者在外奔波忙碌的人们,凉茶可以降降身体的暑气。如果去超市购买,最好选择常温的罐装凉茶,不要选冰箱冷藏的,以免损伤脾胃。

(来源:中国妇女报)

·警惕·

跷个二郎腿全身惹上病!

日常生活中,很多人一坐下就喜欢跷上二郎腿,他们认为这是一种比较舒服的坐姿。你有所不知的是,这个习惯正在严重损害着你的健康。

脊椎出现变形

正常的脊椎有4个弯曲,从侧面看呈S形,即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。长期跷二郎腿会让脊椎受到严重的压迫,在受力不均匀的情况下,就会出现变形的现象,变形严重的话还会出现椎间盘突出症。

O型腿

跷二郎腿时,会增加负重腿患有关节炎的风险。同时,由于上位腿受力不均,向内倾斜,可能造成膝关节内侧间隙压力增加,软骨磨损严重。

同时,位于膝关节外侧的韧带受到持续牵拉,使其松弛,这就会在已有有关节炎的基础上形成膝关节半脱位,外表看起来就形成了O型腿。

腰痛

腰痛是久坐的上班族中最常见的一种症状。引起腰痛的原因很多,其中跷二郎腿极易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,有的则会导致腰椎间盘突出,形成慢性腰背痛。经常跷二郎腿是加重颈椎病、腰肌劳损的重要原因之一。

在此特别提醒,办公室白领久坐时应注意坐姿,经常跷二郎腿可能会引起腰痛。

糖尿病足

糖尿病足俗称烂脚,是糖尿病人常见的一种并发症。

糖尿病患者长期跷二郎腿,就会加大患糖尿病足的风险。因为跷二郎腿时会导致血液上行不畅通,这样会使得回流到心脏和大脑的血流量减少或回流速度降低,再加上糖尿病患者本身的血液循环功能就差,如此叠加的结果就是会加速下肢动脉硬化缺血,久而久之易患糖尿病足。

因此,糖尿病患者一定要杜绝跷二郎腿。(来源:搜狐健康)

·健康指南·

哺乳时间越长妈妈心脏越好

一项新的研究显示,如果所生孩子接受母乳喂养,母亲在晚年患心脏病的几率就较低。

研究还发现,母乳喂养的时间越长,对母亲心脏健康的保护作用就越强。

研究人员表示,这些发现为母乳喂养的长期健康益处提供了进一步的证据,因此应鼓励母亲尽可能让孩子接受母乳喂养。

为了进行这方面的研究,雅典大学的研究人员测量了绝经后女性的心脏和血管健康指标与她们的母乳喂养史之间的关系。在调整了包括体重、年龄、胆固醇水平和吸烟习惯在内的其他心血管健康风险因素后,研究结果显示,让孩子接受母乳喂养的女性患心脏病和心脏病风险指标的水平明显较低,而这种影响在母乳喂养时间较长的女性中更为明显。

研究人员指出,该项研究结果表明,母乳喂养能够降低女性患心脏病的风险。不过,这只是一项关联研究,以后如果能证明母乳喂养为何具有保护作用,那么除了已经证明的母乳喂养对母亲和她们的孩子的短期和长期健康都有好处之外,女性将有更多的理由去让她们的婴儿接受母乳喂养。

(来源:北京青年报)

甩掉“鼠标手”多练这几招

“鼠标手”即腕管综合征,好发于30~60岁人群,女性多于男性。

常刷手机、玩电脑的人群,如果出现手指又麻又胀痛,拿东西突然失手,甚至夜里痛醒,就要警惕“鼠标手”了。

症状:手麻、拿东西突然失手

“鼠标手”,其实就是腕管综合征,是腕部正中神经受卡压而引起手指麻木疼痛和功能障碍。”广州医科大学附属第三医院康复医学科副主任医师王润妹介绍说,“鼠标手”好发于30~60岁人群,女性多于男性,特别是长期使用电脑和玩手机的人群、孕期和产后妈妈、风湿、类风湿病、糖尿病和腕部创伤人群、家庭主妇或长时间手持书本阅读的人群尤要警惕。

这种病有比较明显的临床表现,主要是手腕正中神经受压,食指、中指和无名指侧(手指靠拇指的一侧)麻木、有刺痛。患上“鼠标手”的人,可在拿东西时突然失手,夜里症状加重时甚至会痛醒,醒后甩手或搓手活动后又会有所好转。不仅手指痛,有些人还可能出现肘部及肩部疼痛。

不过,患上腕管综合征也不用太担心,积极配合治疗是可以康复的。目前治愈腕管综合征的方法有保守治疗、手术治疗和康复功能训练。

康复:多练这几招

对“鼠标手”患者,日常可在家多练下面几招来帮助康复:

第一招:屈手两手合并紧贴胸前,缓慢上下移动30次。

第二招:手臂伸直与肩膀同高,掌心贴墙,手指伸直向下有节律的来回摆动,每只手5至7分钟。

第三招:加强动作。做第二招时,如果没有疼痛麻木感可以接着做这个加强动作——将手臂伸直与肩膀同高,掌心贴墙,手指伸直向下向拇指方向稍旋转有节律的来回摆动1分钟,每只手5-7分钟。

不过,想要甩掉“鼠标手”,最重要的是让手腕得到充分休息,日常避免或减少引起屈腕动作,如切菜、玩手机和打字、做针线活等,此外,平时还可以适当热敷帮助缓解症状。

(来源:广州日报)



·中医视窗·

夏季常吃6种豆:清热解毒,平安过“苦夏”

绿豆清热解毒

夏季外感风热,咳嗽心烦时,也可以熬制绿豆百合粥,用绿豆、鲜百合各50克,大米60克,根据个人情况,可酌加白糖适量。每日1剂,分2次食用,具有清热解毒、润肺止咳、宁心去烦等功效。

毛豆补钾缓解疲乏

毛豆营养丰富且均衡,富含膳食纤维,钾含量在蔬菜中也是名列前茅,夏天到了,出汗增多,适当吃点毛豆还可以补充钾,缓解疲乏无力和食欲下降。另外,毛豆本身带荚,较少有害菌和虫害,是相对比较安全的“绿色食品”。

毛豆一定要煮熟食用,因为生毛豆中含有一些抗营养物质,若没有煮熟,吃了以后可能会出现恶心、呕吐、腹痛等情况。

豌豆护眼最佳

豌豆含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效;另外,其维生素C含量比较高,好吃又有助于提高免疫力。

整天对着电脑的上班族可以来个护眼大餐,将豌豆、胡萝卜和玉米一起炒着吃,不仅色香味美,而且营养丰富,能有效缓解眼睛干涩不适。小孩和老人也可以吃,营养丰富,也很好消化。

蚕豆健脾又利湿

蚕豆性平味甘,不温不燥,老少皆宜,春末夏初吃些,不仅可以获得丰富的营养,且能益气健脾,利湿消肿,养肝明目,补肾强筋。

需要注意的是,蚕豆不可生吃,脾胃虚弱者不宜多食,过敏体质慎用,“蚕豆黄”忌食。

扁豆消暑化湿

扁豆,健脾和中、养胃下气,具有消暑化湿的功效。这对于眼下气温高、湿气重的气候来说,正好“对症”。

每100克扁豆可食用部分的膳食纤维含量为4.4克,平时糯米白面吃得过多,体内纤维素含量不足,导致便秘上火的人,赶紧吃点扁豆吧。

红豆补钾消肿

研究表明,红豆富含膳食纤维、钾、镁、磷、B族维生素等多种营养物质,特别能补充夏季流汗丢失的钾,肾功能不好的人尤其适合吃红豆。

中医认为,红豆有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦的功效,有利于夏季消肿。

而红豆的亲戚——赤小豆,利尿消肿、解毒排脓作用更强。

(来源:人民网健康频道)