

从7月11日开始,进入为期40天的三伏天。民间有谚语“冬练三九,夏练三伏”,在普通人看来,三伏天酷热难耐,但在中医专家眼里,三伏天却是养阳驱寒、治已病、防未病的好时机。那么三伏天如何养生,大家要注意哪些事呢?为此,记者采访了银川市中医医院主治医师邓自辉。

三伏时间表

初伏

7月11日-7月20日

中伏

7月21日-8月9日

末伏

8月10日-8月19日

食物清淡能养生

三伏天的“伏”就是指“伏邪”。即所谓的“六邪”(风、寒、暑、湿、燥、火)中的暑邪。正常情况下,风、寒、暑、湿、燥、火是随自然界变化的“六气”,但当气候异常变化,或人体正气下降时,正常的六气就会变为六邪伤害人体,以致疾病发生。所以,伏天过不好,对我们的健康影响很大,三伏养生避暑是一年中最重要时刻。

银川市中医医院主治医师邓自辉介绍,夏季需健脾祛湿,脾脏是很重要的,它是恶湿喜燥的器官,夏季炎热,很多人在办公室内吹空调,所以接触到的湿气非常多,身体很容易被湿气侵袭。人们喜冷饮,喝水多,导致湿气侵入人体,而外湿入内,使水湿固脾,引起脾胃升降,令人消化不良,出现食欲不振等。炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致越来越多的人火气上升,表现为情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。因此,“去火”也是三伏天养生的必备功课。

邓自辉说,按中医养生学的观点,暑湿对脾非常不利,因此日常饮食中应适当多食清热解暑、健脾利湿的食物。夏季可适当吃苦味食物,具有清热解暑效果而且能消除疲劳感,可适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等,可健脾开胃、增进食欲。苦味食物还可使人产生醒脑、轻松的感觉,有利于人们在炎热的夏天恢复精力和体力,减轻或消除全身乏力、精神萎靡等不适。当然脾胃虚寒体质的人不适合多吃苦味的食物。

“人们常说夏季无病三分虚,因为夏季出汗多,会耗气伤阴,多喝水,适当的吃益气养阴且清淡食物,如山药海参,蜂蜜莲藕,木耳和牛奶等能增强体质。”邓自辉说,还要合理补充优质蛋白质,因为高温夏季新陈代谢速度快,能量消耗大。成年人每天的蛋白质摄入量不能少于120克,可以从豆类豆制品、鸡肉鸭肉和瘦肉中获取。

绿豆汤除了脾胃虚寒及体质虚弱者均可放心食用。像荷叶、西瓜、莲子、冬瓜等也具有很好的清热解暑作用。扁豆、薏仁具有很好的健脾作用,是脾虚患者的夏日食疗佳品。

如何科学做拉伸？

生命在于运动,而运动则要有活动自如的肢体。众所周知,拉伸主要是为了增加人体的柔韧性。而柔韧性是人体运动的一个重要组成部分。

科学的安排拉伸练习是帮助人们加快肌肉疲劳的恢复,防止运动创伤,提高或保持良好的运动水平的一个有效手段。柔韧性训练是运动训练的一个重要组成部分。拉伸练习是柔韧性训练的主要内容及具体操作方法。例如,准备活动和整理活动中的拉伸已经成为绝大部分运动队的重要训练内容。不少优秀的运动队和运动员从拉伸练习中得到非常好的效果。

拉伸的方法种类有很多。可以分为主动和被动拉伸;静态和动态拉伸;还有最早首先在康复治疗中使用的本体感受神经肌肉促进拉伸法(PNF)等。

◆训练前

训练前的拉伸一般更多选择动态拉伸作为准备活动的一个组成部分。此时一般需要进行10分钟左右,拉伸时更多是在行径过程中完成,不以弹震式的拉伸为主,拉伸动作的选择与即将开展的运动项目相关。对于有特别需要的人群,例如有陈旧性腰肌劳损的人,可单独专门安排时间做一些有针对性的腰部活动,以避免腰部在运动中的不良反应。

◆训练后

训练后的拉伸亦被视为整理活动的一个重要组成部分。一般的整理活动中拉伸部分主要以静态主动拉伸为主,或被动拉伸10分钟至20分钟。把在运动后疲劳的肌肉给予充分的伸展放松。

◆拉伸注意事项

最后,虽然拉伸对于专业运动员以至一般大众都十分有好处,但是在以下某些特定情况下并不建议进行拉伸练习:

- 1、骨折或扭伤而引起的关节不稳定;
- 2、拉伸的部位有伤口,并伴有感染或发炎;
- 3、拉伸的部位有急性创伤;
- 4、拉伸的部位有疼痛。

(据《北京晚报》)



三伏天酷暑难耐 中医教你科学养生

本报记者 王茜

养生之忌寒温补

“冬病夏治是说,夏天万物生长,冬病在冬天好发或容易加重,而在夏季就会被压制,利用夏季机体阳气充沛的有利时机,调节人体阴阳平衡,能更好地驱散内伏寒邪,使一些宿疾得以恢复。”邓自辉表示,在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果,这也是中医治未病思想的重要体现。

目前正值三伏天,吃冰棍、喝冷饮让人觉得最为过瘾。但从养生的角度看,在炎炎夏日不吃寒凉的食物是对身体有益的,最好吃跟自己体温接近的食物,不要为了贪图一时凉快吃一些冰镇食物,并且可以多喝一些姜茶,有助于散寒发汗,补充阳气。还可以喝些热水、热茶,适当出出汗,可达到中医所说的发汗解表功能,起到透里疏通、清热的作用。

邓自辉提醒,在夏季的时候洗澡要用温水,不要用冷水。因为夏季人体的体表温度比较好,直接用冷水冲皮肤的话,很容易刺激皮肤,反而造成寒气侵入身体,不利身体健康。天热皮肤毛孔是扩张的,皮肤接触到冷水之后,部分寒气通过舒张的毛孔侵入体内,再因为受了冷刺激毛孔闭合,这样寒气就会死死地锁在皮肤毛孔里。

“我们中医认为,夏天是阳气最盛的季节,适合多吃些温性食物,助阳升发,以达到养阳的效果。”邓自辉说。

谨防情绪中暑

天气炎热,人容易“心火旺盛”,情绪过于暴躁的话,会影响到血液循环,引起“三高”的病症。所以在三伏天一定要牢记心平气和,学会控制自己的情绪。

邓自辉表示,盛夏酷暑难耐,人容易闷热不安和困倦烦躁。所以首先要让自己的思绪平静下来,神清气和,切忌脾气火爆,以防止心火内生。保持清淡的心态,则平和宁静,避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活。因此,三伏天除了防中暑外,更要谨防情绪中暑。

建议保持心情舒畅,重视心神的调养,是预防情绪中暑的关键。在三伏天多安心静养,不要遇到一些小事就急躁,一旦出现“情绪中暑”,建议闭上双眼深呼吸,以缓解自己不安的情绪。

在炎热的高温环境中,应尽可能地增加休息时间,并注意饮食调整,增加营养,重视夏季的养生之道。除此之外,邓自辉表示,夏季午睡十分重要,恰当的午睡有利于气血平衡,能补充体力,提高下午的工作效率。健康午睡以30分钟至60分钟为宜,超过1小时则适得其反,可能干扰晚上睡眠。

那么,夏季该如何运动呢?伏天应该适当出门活动,最好安排在凉爽的早晨或傍晚,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。运动之后,务必要及时补充水分和营养物质,因为运动会流汗,汗液会带走不少的水分和营养。



打了手足口疫苗 宝宝为何还“中招”



这几天王女士过得并不轻松,5岁的大宝发烧、惊厥、身上陆续起疹子,来到医院就诊,被确诊为手足口病。因为病情重,需要住院治疗。大宝刚办理完住院手续,第二天,王女士又抱着1岁的小儿子来了,还是手足口病。

门诊上经常遇见一家俩娃同时得上手足口病的情况,甚至还出现过明明接种过手足口疫苗,但还是患病了。手足口病这么“野”?那疫苗还打不打?

接种了疫苗咋还“中招”

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病,5岁以下孩子多发,0岁至3岁的孩子是主要感染人群。咽痛、厌食、发热,手、足、口腔、臀部等部位出小疱疹或皮疹,是手足口病的主要症状,病毒主要通过密切接触传播、飞沫传播以及交叉感染等。

引起手足口病的肠道病毒有很多种,如柯萨奇病毒A组的16、4、5、9、10型,B组的2、5型,肠道病毒71型等多达20多种。其中柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最常见。

目前上市的疫苗是专门针对EV71肠道病毒研制的,根据临床试验结果,接种后对EV71病毒导致的手足口病的保护效率可达90%以上。

能引起手足口病的病毒种类很多,EV71病毒引起的手足口病比较严重,注射这个疫苗之

后可以让孩子产生对EV71病毒的免疫力。不过,对其他病毒引起的手足口病不会产生免疫力,因此接种后孩子仍有可能被其他病毒感染而患上手足口病。

所有疫苗保护效率都不是100%,不过,6月龄至5岁的小朋友还是要打手足口疫苗。接种过手足口疫苗的儿童,即使再感染此种病原体,病情也会比较轻。

每年4月至10月为手足口病流行季节,但一年四季均可感染,对于孩子来说,早接种早受益。疫苗接种就是把人工培育并经过处理的病菌、病毒等,接种在健康儿童体内,使其在不发病的情况下产生抗体,获得特异性免疫。

受多方面影响,如个人免疫功能、体质、卫生观念、感染微生物程度的差异等,预防效果也会不同。

做好预防降低患病概率

对于手足口病来说,预防是很重要的。在手足口病流行期间,不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。培养孩子良好的个人卫生和饮食卫生习惯,勤洗手。及时打扫家庭卫生,保持家庭环境清洁,家中最好保持通风,同

时勤洗晒衣被。

如果孩子有疑似症状,要立即前往正规医疗机构的发热门诊就诊,症状较轻的宝宝可以回家吃药并自行隔离观察,症状较重的宝宝需要住院治疗。(据《大河健康报》)

银川市第一人民医院成为国家儿童健康与疾病临床医学研究中心核心成员单位

本报讯(记者 单 瑞)记者从银川市第一人民医院获悉,第六届两江国际儿科论坛于近日在重庆召开。会上,银川市第一人民医院被授予国家儿童健康与疾病临床医学研究核心成员单位。

国家儿童健康与疾病临床医学研究中心由重庆医科大学附属儿童医院牵头成立,该中心是面向我国儿童健康保障和疾病防治需求,以临床应用为导向,以医疗机构为主体,以协同网络为支撑,开展临床研究、协同创新、学术交流、人才培养、成果转化、推广应用的技术创新与成果转化类国家科技创新基地。

据悉,银川市第一人民医院2018年被授予“宁夏儿童健康与疾病临床医学研究中心”,中心主要针对宁夏儿童健康与相关疾病临床医学发展的需求,开展儿童保健与儿童疾病的应用基础研究和临床转化,推广儿童疾病的诊疗新技术,解决儿科领域共性技术问题。作为协同创新核心成员单位之一,该院今后将紧密围绕儿科医学科技发展需要和儿童重大疾病防控需求,共同开展高水平临床研究,推动协同创新、学术交流、人才培养、成果转化及推广应用,构建“需求导向、强化优势、突出特色、共建共享、协同发展”的国家临床医学研究创新体系,有效推动儿科学科发展、提升儿童健康服务整体能力与水平。

吃出健康

做土豆加点醋 升糖指数降低



■土豆泥升糖指数较高。

既能当主食,又能当菜肴,还能做成零食,土豆可谓食品界的多面手,不同做法能收获不同美味。

但土豆也有缺陷——做得太软烂易升血糖。《中国食物成分表》显示,当主食时,不同烹调方式下,土豆的升糖指数从高到低依次是:土豆泥87,烤土豆(烧烤,无油脂)85,煮土豆65,煮土豆66。因此,对于血糖高的人来说,尽量少吃甚至不吃土豆泥。

要想控制血糖,吃土豆时要注意以下几点。第一,不要做得太软烂、烹调时间不要过长。第二,配点醋。研究发现,与煮相比,添加了醋和橄榄油的土豆冷却后,升糖指数降低了43%。类似醋酸的添加物,能通过降低胃排空的速度来降低血糖反应。中国人爱吃的酸辣土豆丝,既能有效保护维生素C,又能保持爽脆的口感,只要少放一点油,再相应少吃点米饭馒头,就能成为一种降低血糖反应的好方法。(据《厦门晚报》)

吃瓜肚子疼有特色疗法



夏日炎炎,不少人喜欢喝冰镇啤酒或吃一些冰西瓜,但第二天肚子就会疼得不行,甚至还会拉肚子。中医认为夏季进食生冷引起的腹泻,多见为脾胃虚寒证。中医治疗上,以运脾化湿、理肠止泻为治则,可选用背俞穴及下合穴为主,采用拔罐法、隔姜灸、温针灸、穴位贴敷等疗法。

拔罐疗法是常见的中医疗法,可以起到行气活血、舒筋活络、祛风除湿等功效。利用其温热作用,能使寒热交换,起到温经散寒、清热解毒等作用。针对此类病症可选用腹部穴位,如中脘、天枢、带脉、关元等穴。

隔姜灸是指以生姜为介质,置于腧穴或患处,再将艾柱放在姜片上点燃施灸。此法具有温胃止呕、散寒止痛的作用。腹痛腹泻的患者可施灸于中脘、中脘等。

摩腹即用双手叠加,围绕肚脐,顺、逆时针各摩腹50圈。

(据《广州日报》)

黄、橙、红色食物或能降低死亡率

多项研究发现,适量摄取蔬菜和水果对降低全因和特定病因死亡风险有着极为重要的作用。日本丰明市藤田保健大学研究人员近日发现,这种保护作用很可能是来自类胡萝卜素——普遍存在于动物、高等植物、真菌、藻类的黄色、橙红色或红色的色素之中。

研究人员收集日本北海道八云町居民1990年-1999年的体检信息,并对符合条件的3116名平均年龄为54.7岁的参与者进行为期25年随访。随访期间,共有762人死于全因,253人死于癌症,210人死于心血管疾病。分析发现,血清中类胡萝卜素水平每升高25%,全因死亡、癌症死亡和心血管疾病死亡的风险在统计学上都会显著降低。血清中较高的类胡萝卜素水平,与全因和特定病因死亡率显著降低密切相关。(据《厦门晚报》)