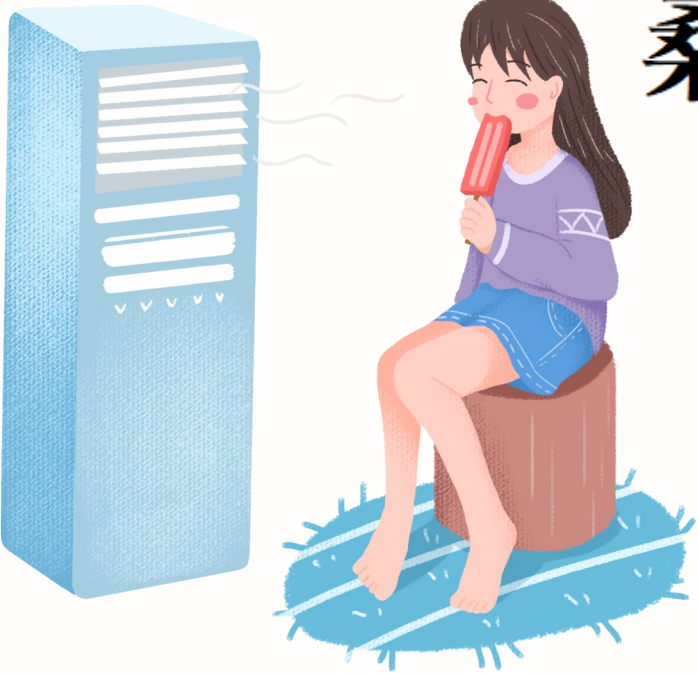




桑拿天养生“小妙招”

有可能是“养病”陷阱

入伏后,迎来了一年中最闷热的桑拿天。三伏是一年中最阳最旺、湿气最重的时节,却也是调理体质的“黄金窗口”。尽管今年三伏缩减到了30天,但仍有不少人把握着这个养生好时机。为此,专家提醒,平时很多人以为的养生小妙招,殊不知可能是“养病”陷阱,例如过度进补温阳食物、过度锻炼等。

“祛湿方”用错反积湿

湿气重百病生,在湿气最重的桑拿天,也是祛湿的好时节。南京市第二医院营养科医生王霞建议,祛湿防病还得从良好生活习惯、预防湿邪入侵做起。

“夏季运动、出汗后用冷水冲凉,女性洗完澡后长发没有及时吹干,都会把湿邪留在体内,增加湿邪引起疾病的概率。头发潮湿或淋到雨没擦干,寒湿进入体内就会引起不适,常见症状就是头痛。出汗会让皮肤毛孔打开,湿邪就会趁机进入体内。预防湿邪一定要把汗擦干、把头发吹干。”王霞表示,“夏季是许多水果上市的季节,不过有些水果中水分较多,有人担心吃水果也会造成体内湿气重,这样的担心其实是有些过度的。”

王霞建议,要吃对的、适合自己体质的水果,“因为水果有寒热属性。湿

气重且体质偏虚寒的人,例如平时容易手脚冰冷的,不适合吃太多属性偏寒的水果;气虚体质的人,例如经常容易疲倦、说话有气无力的,尽量以蔬菜代替水果,如果真的很想吃水果,建议选择平性水果,如苹果、樱桃、蓝莓等”。王霞强调,在冰箱中冷藏的水果也不建议直接吃,吃之前最好提前取出放至常温,寒冷会伤害脾胃的阳气,让水分更难排出去。

那么,如何科学排湿? 在日常生活中,茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味有健脾祛湿功效的中药常被人们拿来煮水、煮粥,当作“祛湿方”服用。“补其不足,损其有余”是调整人体阴阳平衡的有效方法。王霞表示:“茯苓、薏苡仁、赤小豆、陈皮这四味药的确能健脾祛湿。除了祛湿食材,可以尝试通过和缓的运动,让身体微微出汗,也是

“补阳方”过烈伤脾胃

感。”王霞提醒,热辣的火锅还会给人带来一些健康隐患,尤其是有胃肠道疾病的人群,“很多人在吃火锅时会通过喝冷饮来解辣,冰冷的饮料可能会伤及脾胃,导致脾阳虚损,无力运化水湿及祛除寒邪,易加重体内水湿的聚集,麻辣火锅的辛香味很容易让人食欲大增,这种暴饮暴食也会加重脾胃的负担,损伤脾阳,加重湿邪的症状。”

专家提醒,夏季要少吃烧烤煎炸之物,“它们肥甘厚味,却是湿热的‘催

化剂’,它们徒增脾胃负担,易生痰湿。建议饮用热茶,能刺激毛细血管舒张,消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也能带走身体的一些热量。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴。平时出汗较多的人,建议多吃豆制品和奶制品等含钙丰富的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充B族维生素,如红豆、绿豆、燕麦等粗粮,适量吃些动物肝脏”。(据《金陵晚报》)

“凉方”太猛让寒气钻空子

骄阳似火,冰棒、西瓜大口吃,出门回家对着空调一阵猛吹,这是不少人觉得降温的“好方法”,但却是三伏天的忌讳之一。南京市妇幼保健院中医科齐丹副主任中医师表示,从中医角度看,气温最高且潮湿闷热的时间段,“凉”方不能太猛,“尤其是过食冷饮,长时间吹空调,过度食凉。”

齐丹强调,三伏天人体阳气外散,体内阳气相对不足,若此时过食冷饮,如冰激凌、冰镇饮料等,会导致寒湿入体,损伤脾胃阳气,引发腹泻、腹痛等不适症状。中医认为“形寒饮冷则伤肺”,长期如此还可能影响身体健康。

长时间处于空调环境中,尤其是温度设置过低,会使人体毛孔闭塞,影响汗液的排出和体内湿气的散发,导致“空调病”。齐丹提醒:“室内外温差过大也容易导致感冒、风湿等疾病。中医强调人与自然界的和谐统一,提倡适度调节环境温度,避免过度依赖空调。”

除了避免过食冷饮和长时间吹空调外,齐丹强调,还应避免过度食凉,“如长时间洗冷水澡、在阴凉潮湿的地方久坐等。这些行为都容易使寒湿之气侵入体内,影响身体的健康。雨后凉爽,许多人会趁着下雨过后出门散步、锻炼,一阵雨后虽然空气清新,暑热消退,但是空气里湿度反而更高了,外部湿气过多也会影响到人体,尤其是脾胃和代谢功能不好的人,建议在雨天减少外出活动。”

《内经》里说,春夏养阳,夏季更是阳气升发的季节,此时适合进补一些温阳的食物。但针对阳虚体质、湿热重的人来说,多吃温补的食物反而适得其反,容易出现上火、燥热等症状。

“夏天,不少人一感到身体困重,就会吃上一顿麻辣火锅,认为吃辣椒发发汗,可以补‘阳’。有些人用这个方法十分有效,但有些人吃完火锅后不仅没有缓解身体的困重感,反而加重了症状,甚至出现新的不适

在杠子上进行反复摩擦的运动,该运动可挤压、按摩肌肉来促进血液循环。但对于身体瘦弱、肌肉量少以及有动脉硬化老年人,进行运动会导致腿部静脉损伤,甚至会加速血管的堵塞。

如何保护血管

我们体内的血管,负责将营养、血液以及氧气输送到各个组织、脏器,血管健康对于身体来说非常重要。

然而,血管最怕遇到这五个问题:

血管“压力大” 血管长期承受过高压力,会逐渐损伤血管内皮,加速动脉硬化,增加心脑血管疾病风险。

血管“阻力大” 管狭窄或斑块堆积导致血流受阻,心脏需更费力泵血,可能引发冠心病、脑供血不足等问题。

血管“结成块” 血栓(结块)过大易堵塞血管,造成心肌梗死、脑卒中或肺栓塞等致命后果,需及时干预。

想要保护血管,需要从生活中的细节做起,这几点很重要。

高质量饮食

饮食上要注意多吃健康食物,地中海饮食模式对健康有很大好处,即以蔬果、全谷物、豆类、坚果等为主,减少摄入精制碳水,多吃豆类、坚果、鱼类、海鲜以及低脂乳制品。可适量摄入瘦肉,不吃加工肉。

戒烟限酒

烟酒都是明确的一类致癌物,经常吸烟饮酒会增加癌症的发生风险,还与心脏病、房颤、中风以及猝死等疾病的发生存在直接相关性。

规律作息

每日要保持7小时至8小时的睡眠时间,对降低高血压、冠心病及心力衰竭的发生均有帮助。

定期体检

定期体检可帮助及时发现身体存在的异常,血管异常也能及时发现,并及时做出干预措施。

运动对健康有好处是毋庸置疑的,但前提是一定要健康运动,盲目过度运动只会带来反效果。(据《成都商报》)

“运动有利于身体健康”,这是大多数人的认知。但你知道吗,有时候运动反而会伤害你的血管。这是怎么回事?



晚上吃得多 早上饿得快

炎炎夏日,不少人白天食欲不振,到了晚上却胃口大开,忍不住大快朵颐。可奇怪的是,明明宵夜吃得饱饱,第二天清晨却常常被饿醒,甚至伴随心慌、手抖、出汗等不适。这种“晚上吃撑,早上饿疯”的怪现象,究竟是怎么回事?

其实,这背后的关键原因在于我们体内的血糖和胰岛素的“配合失调”。当我们晚上摄入大量食物,尤其是精制碳水化合物(如白米饭、面条)或高脂肪食物时,血糖会迅速飙升。为了应对这场“血糖危机”,胰腺会紧急释放大量胰岛素,帮助血糖进入细胞供能或储存。然而,问题就出在这里——夜间过量进食会让胰岛素“用力过猛”。由于睡眠时身体活动减少,能量消耗降低,过量的胰岛素持续工作,导致血糖在凌晨时分(通常是4时至6时)骤降至偏低水平。此时,大脑这个高度依赖葡萄糖的“指挥官”会立刻拉响警报,触发强烈的饥饿感,甚至低血糖症状,催促你赶紧补充能量。这就是

为什么明明前一天晚上吃得很饱,第二天却饿得心慌的原因。如何打破这个恶性循环? 关键在于调整晚餐的饮食结构、进食时间和生活习惯。

晚餐的“质”比“量”更重要。减少精制碳水和高糖食物的摄入,比如白米饭、甜点、含糖饮料等。取而代之的是复合碳水化合物(如糙米、燕麦、全麦面包),搭配优质蛋白质(鱼、瘦肉、豆制品)和富含膳食纤维的蔬菜。

控制进食时间。尽量保证睡前3小时至4小时不再进食,给消化系统足够的“下班时间”。此外,晚餐后适当散步,能帮助平稳血糖,减少夜间胰岛素的剧烈波动。

如果早晨仍然被饿醒,可以先喝一杯温水,再吃一份营养均衡的早餐,比如燕麦粥搭配鸡蛋,或者全麦面包加牛奶,既能缓解饥饿感,又能避免血糖大起大落。此外,睡眠不足和长期压力也会扰乱血糖调节,加剧晨起饥饿的问题。因此,保持规律作息、保证7小时至8小时高质量睡眠,并通过运动、冥想等方式减压,同样有助改善这一现象。(据《生命时报》)

别把腹痛不当回事 可能是急腹症

急腹症是一种以突然发作、剧烈腹部疼痛为特征的疾病,临床上较为常见。如不及时就医,可能造成严重后果。那么,急腹症的类型和症状有哪些? 人们该如何预防呢?

急腹症的类型和症状有:

胃肠道穿孔 胃肠道穿孔是临床最常见的急腹症,如消化性溃疡、肿瘤或外伤引起胃肠道壁断裂。这类疼痛一般是突然出现,往往难以忍受,并很快波及全腹,同时可伴有恶心、呕吐、发热、血压降低等症状。胃肠道穿孔需尽快手术,以防感染蔓延。

胆囊炎和胆石症 胆囊炎与胆石症均可导致右上腹剧痛,并可向肩、背部放射,同时伴有恶心、呕吐、发热、等症状,如未得到及时处理,可引起胆囊穿孔、感染扩散等严重并发症。

肾绞痛和尿路结石 肾绞痛往往是因为输尿管被结石阻塞所导致,疼痛部位为腰部或腹部,还可向下腹、会阴部放射。尿路结石主要发生于输尿管、肾脏及尿道等位置,主要表现为尿频、尿急、尿痛等。

预防急腹症的措施有:

健康饮食 保持健康的饮食习惯对于防治急腹症,特别是胆囊炎、胆石症有重要意义。建议多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷物等,有利于促进肠道蠕动及减少胆汁淤积;减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,如油炸食品、动物内脏和蛋黄,以降低胆汁中胆固醇的浓度,减少结石的形成;保持足够水分摄入,有利于稀释胆汁,促进胆汁排泄,从而进一步防治胆石症。

适度运动 快走、慢跑、游泳、骑车等有氧运动,有助于保持健康体重、减少腹部脂肪,对预防胆囊炎、胆石症特别重要。此外,锻炼还可以增强肠道蠕动、帮助食物消化吸收、降低胆汁淤积,是防治急腹症必不可少的环节。

定期体检 定期体检可以尽早发现健康隐患,如胆囊壁增厚、胆结石、尿路结石、尿路感染等,可以通过积极干预措施,防止病情进一步恶化。体检也有助于了解自身身体状况,从而制订更适合的预防策略。(据《大众卫生报》)

高温天气 谨防热射病

热射病是由于机体暴露于热环境中或剧烈体力活动后出现产热与散热失衡所致。

热射病的症状

一是高热,核心温度超过40℃;二是无汗液排出;三是神志模糊、抽搐、昏迷。同时伴有皮肤发红、头痛、恶心、眩晕、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等症状。

急救处置步骤

首先,立即将患者转移至阴凉、通风良好的地方,远离高温环境和阳光直射;其次,5分钟内应启动降温,确保30分钟内核心体温降至39摄氏度以下;再次,给患者喝冷水,既能补充体内的水分,又能降低体温。首选电解质的饮料或盐水,以帮助恢复体内电解质平衡;最后,将患者送医治疗。

降温方法

冷水浸泡 将颈部以下浸泡在冷水(2摄氏度至20摄氏度)中。

冰敷降温 头戴冰帽,头枕冰枕,或将冰袋置于颈部、腹股沟、腋下等进行降温。

蒸发降温 用凉水喷洒或向皮肤喷洒水雾,同时配合持续扇风有效降温;也可用毛巾尽可能多地覆盖患者皮肤,间断地向毛巾喷洒温水,同时持续扇风。(据《甘肃日报》)

夏季手足皮肤上的“小水泡”到底是什么

夏季气温升高,不少人的手指、手掌或脚底边缘开始出现令人不适的透明或淡黄色“小水泡”,并伴随着剧烈的瘙痒感。这些“小水泡”到底是什么呢?

泉州市皮肤病防治院皮肤科蔡医生介绍,夏季手足皮肤出现的“小水泡”最常见的原因是汗疱疹。汗疱疹通常对称地发生在手足掌、指趾部位,并伴有疼痛感、灼烧感和瘙痒感。针对这种情况,可以采用炉甘石洗剂等止痒,若症状严重,可外用糖皮质激素如卤米松乳膏等。

除了汗疱疹,手足“小水泡”还可能是手足癣、手足湿疹、接触性皮炎等疾病的表现。手足癣由皮肤癣菌感染引起,夏季发病增多或加重,尤其是手部长期浸渍、足部多汗者更易感染。手足湿疹是一种反复发作的过敏性皮肤病,不仅表现为“小水泡”,还可能伴有红斑、丘疹等。治疗时应避免可疑致病因素或加重因素,急性期以湿敷为主,如使用2%至3%硼酸溶液、复方黄柏溶液等,皮损无渗出后可外用糖皮质激素类软膏。

接触性皮炎则是由接触刺激性或过敏性物质引起的。该症状起病急,皮肤接触刺激物后迅速出现水肿性红斑、丘疹等,伴有明显瘙痒感。治疗的关键在于立即清除接触物,并根据具体病情使用药膏或口服药物。

(据《侨乡科技报》)