

晚睡早起顺应时节

健脾除湿养心为先



夏季养生五大金律

作息: 晚睡早起。夏季日照时间延长,昼长夜短更明显,此时应顺应自然界阳盛阴虚的变化,睡眠方面也要相对“晚睡”、“早起”,建议晚上10点之前就寝,早上6点左右起床。掌握“子午觉”原则,即子时大睡,午时小憩。但午睡时间不宜过长,一般以半小时为宜。午睡醒后不要立即起床去工作或学习,因为此时脑部供血量不足,会出现短暂的脑功能紊乱,使人感到头昏脑涨,最好静躺10分钟后再起床。立夏后的这种作息一旦确定,要做好自我约束,保护生物钟不致紊乱。

饮食: 增酸减辛。夏季,人体脏腑肝气渐弱,心气渐强。饮食上可以吃些酸的食物,以补肾助肝,调养胃气,如番茄、柠檬、草莓、葡萄、菠萝、芒果等,它们

的酸味能敛汗祛湿、生津解渴、健胃消食。辛辣之物尽量少吃,因夏季阳气上升,易上火的食物会造成身体内外皆热,出现痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。

情绪: 静心养气。夏天老人易感到烦躁不安,因此立夏养生要“养心”。一是“戒燥戒怒”,老人要尽可能保持精神安静、心情舒畅。气温过高时,最好减少外出,避开中高强度的运动。二是饮食上少吃高脂厚味,可多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既补充营养,又起到强心的作用。

保健: 健脾除湿。夏天湿热,老人容易脾虚,建议每周吃一到两次赤小豆排骨汤、红豆薏仁粥、山药莲子汤等,可以改善脾虚导致的精神疲倦、食欲不振、大便溏泄等。另外不要过食西瓜、

苦瓜等寒凉食物,否则会令脾胃受伤,助长“内湿”,不利于健康。老人不要长时间呆在空调房中,不要在潮湿的凳子、草地上坐卧。洗浴后要等头发自然干透或完全吹干再睡觉。适当运动出汗有利于内湿的排出,如慢走、瑜伽、太极等。

防病: 冬病夏治。三伏天日照时间长,自然界阳气最旺盛,此时进行中药穴位贴敷治疗,以扶正固本,防治“冬病”,可取得显著疗效。适合于“冬病夏治”的常见疾病有感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎及脾胃虚寒类疾病等。此外,夏天也是利于中药外用的时节,如用中药煎汤洗浴,可以防治多种皮肤病。

(据《生命时报》)

炎炎夏日给老年人身体健康带来考验。祖国传统养生学讲究“顺四时而适寒暑”,对于老年朋友来说,如能顺应时节做好夏季养生,不仅能够顺利度夏,还能增进健康、延年益寿。以下5个原则,涉及起居、饮食、养生、防病,这个夏天,大家不妨改变一下。

蚊虫叮咬
涂点薄荷

蚊虫叮咬在夏季难以避免,轻则起红色丘疹、瘙痒,重则红肿、起水疱。蚊虫叮咬引起的发痒,清凉油、风油精可治,但含有酒精成分,不适合皮肤敏感的人;激素类药物,效果好却不适合孩子。有“绿色”疗法对付蚊虫叮咬吗?试试薄荷与田七。

薄荷是常用中药之一,味辛性凉,归肺、肝经,有清香升散的功效,外用可治神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。蚊虫叮咬后可将薄荷叶捣碎敷于患处,有很好的止痒效果。我们常用的小偏方——牙膏治疗蚊虫叮咬,也是因为牙膏中含有薄荷。

我们餐桌上的另外一道菜——土田七(不是中药里的三七),也是治疗蚊虫叮咬的克星。土田七性平味甘微酸,取其汁液外用可以消肿止痛。因此,市面上卖的治疗蚊虫叮咬的本草制剂大多含有田七。

薄荷和土田七既能医用,也能食用,经常吃薄荷可以疏散风热、解暑,吃土田七可以解毒。在炎炎夏日,可以在阳台上种一两盆薄荷、土田七,既可食用,又可应付蚊虫叮咬。(方玉甫)

英国科学家发现

只要减肥就能护心

据美国“健康日”网站近日报道,英国伦敦大学学院的研究人员发现,在成年期的任何时间减轻体重都有益于心血管健康。

研究人员对近1300名在1946年3月后出生的男女志愿者的数据资料进行了分析,并分别按照他们在未成年时、36岁、43岁、53岁和60~64岁时的体重,将其分为体重正常、超重和肥胖三个类别。

分析结果表明,在控制了可能导致心血管疾病的其他风险因素后,科学家发现,志愿者在成年期后肥胖的时间越长,他们在以后的生活中就越有可能存在心脏病的风险因素,如高血压、糖尿病和动脉狭窄。研究人员还发现,如果他们在成年期的任何时候减肥(例如从肥胖组下降到体重超重组,或是从体重超重组下降到体重正常组),那么他们患上这些疾病的风险就会下降。

发表在《柳叶刀——糖尿病与内分泌学》上的这项研究成果表明,为保护心脏健康,人们在任何年龄段都应采用健康的生活习惯来保持体重,不要让体重暴涨。这项研究对那些老年肥胖者也是好消息,这等于告诉他们,任何时候开始减肥都很必要。(据《生命时报》)

天热缺水生内风

首先要多喝水,还可选竹叶、麦冬、生地、乌梅等代茶饮

小满过后,部分地区气温骤然升高,不用说“锄禾日当午,汗滴禾下土”了,就是坐着不动都满身是汗。适度出汗可调节体温,抵御风热、风寒等“外风”入侵,对身体是有利的,但不宜大汗。

干IT行业的小刘平时忙工作,没时间锻炼身体,好不容易到了周末,就打算好好活动一下,邀几个同学回到母校打篮球。由于比较兴奋,他们打得大汗淋漓,突然小刘捂着头蹲下了。小刘说,他头晕脑涨,看不清东西了,还有点想吐,手指也不自觉地抖动。在中医看来,这是一个完整的热盛伤津、津枯血燥、血燥生风、风动眩晕的过程。

夏天气温高,人体要维持正常的体温,就要消耗比平时多的津液,津液储存相对较少,属于热盛伤津。如果一次出汗太多,又没有及时补充水分,由于“津液同源”,人体会自动从血液中抽吸津液,导致“津枯血燥”。津液和血液都少了,脏腑就开始“闹罢工”了,气血不受脏腑的约束,就不

按正常的顺序流动,反过来四处乱闯,引起眩晕、视物旋转、抽搐等症状。由于这不是感受自然界中的外风,症状却像自然界的风一样急骤、多变,因此被称为“内风”。

要想不让内风伺机作乱,就要保存人体的津液,也就是保证充足的水分供应。人体一旦缺水,会发出很多预警信号,如嘴唇干燥、口干舌燥、皮肤发皱、小便量少等。在正常情况下,办公族每天要喝6到8杯温开水,1杯水大约200毫升。但是如果夏季在室外工作或参加室外活动,又大量出汗时,就要根据嘴唇的干燥程度定时、定量饮用,即渴了就喝、不渴少喝、少量多次喝(每次一二百毫升,半小时到1小时喝一次)。另外,在暑热天气里,人们可以饮用一些中药凉茶,既生津又解热。在竹叶、麦冬、生地、玄参、乌梅、炒山楂、芦根、茅根、菊花、陈皮等中药中,每次选两三味,捏一小撮,用开水冲泡,代茶饮,对滋阴熄风、生津止渴、消暑清热、宁心除烦有很好的作用。(曹建春)



种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

专业特长:

1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通路与文明路交叉口向北200米路西

预约咨询电话:0394—8281120