

夏季养生宜养脾胃

夏至过后,气温升高,空气中湿度加大,人体内汗液无法通畅地发散出来,人们容易感到气短、胸闷、心悸、精神不振、全身乏力、脘腹胀满等。所以,在此时要注意增强体质,特别是要注意调补脾胃,避免贪凉。

只有脾胃好了,才能吃得饱、睡得香、身体棒。那么很多朋友会问,除了注意避免贪凉之外,饮食应如何调理呢?夏季养生应注意以下几点。

饮食有节,少食生冷

长夏养生的重点是养脾。“冬吃萝卜夏吃姜”,晨起空腹吃姜或喝一杯姜糖水,是养护脾胃阳气的最好办法。在中医理论中,脾负责将营养物质运化吸收并布散到全身,在五行中属土,喜燥恶湿。长夏季节阴雨连绵、潮湿,人最易出现脾虚湿困。

西瓜、绿豆汤、乌梅汤等虽为解渴消暑之佳品,但不宜冰镇食之。解暑最好的办法是喝热茶,炎炎夏日,一杯热茶最能解暑消渴。这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果,而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。

夏季不仅要调养脾胃,还要利湿。薏米、红豆等食物对健脾利湿有很好的作用,可将薏米、红豆和不去心的莲子放在一起煮成粥,有助于排出湿气,调节脾胃。

“夜卧早起”。一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足,尽量保证每天有7小时的睡眠时间。

不要过度贪凉,不要长时间待在封闭的空调房里,也要注意不可用冷水洗头洗脚,下雨天避免淋雨。应常洗热水澡,热水洗澡可以使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒。

注意补充水分。夏至时节,大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状。究其原因,首先是由于这一时节气温高,人体只能通过排汗来散热,体内的水分大量流失,此时若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑供血不足,进而造成头痛头晕。



(资料图)

此外,人体出汗时体表血管会扩张,可使血压偏低的人血压更低,从而发生头痛头晕。

适时适量运动。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜,不宜做过于剧烈的运动。

在运动锻炼后出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。

养脾胃吃什么?

夏季养脾胃要适量食用一些高粱和红枣。

高粱味甘、入脾和胃经,所以对于健脾养胃有着很好的效果,尤其适用于那些脾胃比较虚弱,消化不良的人。高粱含有容易被人体所吸收的尼

克酸,对于脾胃虚以及患有慢性腹泻的患者来说,经常食用高粱,症状可以得到明显改善。

红枣含有糖、钙、铁以及维生素C等,可以帮助人体补益脾胃。此外,红枣还有助于强身保肝以及抗变态反应。所以,对于脾胃虚弱以及容易感冒的人来说,日常适量食用一些红枣有着很大的好处。

(市直机关医院院长、主任中医师李金祥讲述 本报记者魏应钦整理)



夏季来袭蚊虫增多

中医教您如何高效驱蚊

炎热的夏季来临,蚊子也越来越多。蚊子通过它又尖又细的嘴叮咬人体皮肤,吸血时也注入它的唾液,因而可以传播疾病,如疟疾、血丝虫病、流行性乙型脑炎等。

有效的驱蚊是一大难题,驱蚊方法很多,然而很多人反映,不管用什么办法,驱蚊效果总是不理想,总是赶不尽杀不绝。据专家介绍,其主要原因就是驱蚊不当。下面我们从中医角度介绍一些驱蚊方法。

► 中药法

目前亲身试过的中草药驱蚊有:苍术、白芷、丁香、佩兰、艾叶、冰片、藿香、樟脑、陈皮、薄荷等。

把这些中草药做成香袋,睡觉时可以挂在床边,白天可以挂在身上,10至15天更换一次,驱蚊效果非常理想。

此外,点燃艾叶或陈皮也可以达到驱蚊的效果。

► 花草法



除虫菊(资料图)

驱蚊的花草主要有:七里香、食虫草、除虫菊、万寿菊、茉莉花、薄荷等。

在家里摆放这些花草不但驱蚊效果好,而且经济易行,对人体无伤害,还可以为房间增加美感,净化空气。将这些驱蚊花草摆在窗边,赏心悦目,特别是炎热夏季,会令人神清气爽、心旷神怡,对孩子、孕妇都没有伤害。

它们的作用如下:

茉莉花:花香浓郁,夏季置于室内能使蚊虫避而远之。

万寿菊:气味强烈,蚊虫不敢接近,是一种特殊的优良天然驱虫剂。

除虫菊:花中含有除虫菌素,可使蚊虫中毒。

薄荷:具有特殊的芬芳香气,蚊虫闻之会眩暈。蚊虫叮咬后,以其叶煎水敷用,有清凉消炎止痒的功效。将新鲜的薄荷叶捣成汁涂抹在裸露的皮肤或衣服上,驱蚊效果也不错。

► 饮食法

进行饮食调理,适当改变体质,使身体所排出的汗液酸性浓度降低,也能使蚊虫不易近身。例如平时可多吃一些大蒜和含维生素B多的食物,如糙米、豆类、干果,绿色蔬菜、奶类,河鲜,海鲜,动物的肝、肾、脑、瘦肉等。

此外,将5片维生素B13溶解于水中,擦拭在裸露的皮肤上,也能驱除蚊虫叮咬。

► 其他方法

在用过的失去药力的蚊香药片,轻轻地滴几滴风油精,插上电源,就能达到较强的驱蚊效果,经济节约。如果遇上停电,还可以点燃一块用过的蚊香药片,几分钟后,也能起到驱蚊灭蚊的效果。

将橘子皮或橙子皮晒干后点燃,原理和作用与蚊香大同小异。

买一些樟脑油、薰衣草等精油。实验表明,将樟脑油涂在皮肤上,驱蚊效果可维持6小时以上。

用空瓶装上糖水或者啤酒放在阴暗处,蚊子闻到甜味就会往瓶子里钻,会被糖水或啤酒粘住而无法飞行。(王燕)

新华区人民医院三伏贴开始啦

□记者 魏应钦

本报讯 记者昨天从新华区人民医院风湿免疫科了解到,该科今年的冬病夏治贴敷已经开始,目前正在进行预贴。该科的三伏贴特别适用于风湿免疫系统、小儿科、呼吸系统等多种疾病。

冬病夏治适合多种病症

据新华区人民医院风湿免疫科主治医师马永池介绍,三伏贴是根据中医流传千年的冬病夏治的防病治病方法,利用夏季天气最热、人体阳气最盛的阶段,以辛温祛寒药物贴在不同穴位来防治冬季虚寒疾病的发生及调理体质。

冬病夏治三伏贴的主要适应证为:风湿免疫系统疾病:类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、干燥综合征、皮炎、硬皮病、全身冷痛、失眠;小儿科疾病:小儿反复感冒、厌食、消瘦、遗尿;呼吸系统疾病:哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚感冒;消化系统疾病:慢性胃炎胃溃疡引起的胃胀、胃酸、胃痛等,胃肠功能紊乱,慢性腹泻;妇产科疾病:痛经、产后头痛、产后风等寒症;亚健康人群:四肢寒凉怕冷,免疫力低下;寒邪、阳虚等偏阴寒的疾病:中风、眩晕、颈椎病、腰椎间盘突出症。

治疗风湿病效果显著

马永池说,风湿病多发于冬季或气候变化、阴天下雨之时,具有明显的季节性,反复发作,使患者的生活质量受到很大影响。

该科根据中医“冬病夏治”“春夏养阳”等传统理论,通过多年临床实践,根据病变部位及病情差异,在配合背俞穴贴敷的基础上,针对病变关节开展关节局部穴位贴敷,与三伏贴整体调节相呼应,使药物直达患处,加强疗效。

适应的风湿病种类有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、软组织风湿症、产后风湿症、干燥综合征、系统性红斑狼疮、硬皮病、混合性结缔组织病等中医辨证属于脾肝肾亏虚伴见关节疼痛的患者。常见症状有关节疼痛、肿胀反复发作,关节怕风怕凉,冬季及受寒后症状明显或加重等。

成人风湿病患者每次贴敷2至6小时,青少年及体质敏感者应酌情减少时间。连续外敷3年为一个疗程。三伏贴作为一种防病养生、治疗疾病的方法,有调理脏腑、鼓舞正气之功能,其作用如涓涓细流,贵在长期坚持,方可达到养生治病的目的,贴完一

个疗程的患者应继续坚持。

今年三伏贴最佳贴敷时间如下。预贴:6月21日至7月11日;头伏:7月12日至7月15日;中伏:7月22日至7月25日;闰中伏:8月1日至8月4日;三伏:8月11日至8月14日。自6月21日起,前50名预约者可免费体验科室任意理疗一次。

另外,该科每周五上午特邀河南中医药大学一附院风湿科专家坐诊,为风湿病患者指导治疗,减轻病痛,主治类风湿、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎、干燥、系统性红斑狼疮、皮炎、血管炎、全身凉痛、月子病、失眠等疾病。联系电话:13733937313。

邵一摸 乔迁新址

市新华路邵一摸疼痛专科采用邵氏正骨疗法,治疗腰椎间盘突出症(腰痛)、坐骨神经痛(胯疼、腿脚酸沉、胀痛、凉、麻木)等,多年来,此疗法已让不少患者从中受益。有颈椎病、肩周炎、关节疼痛麻木等患者可拨打电话13071764113预约咨询的。

邵一摸坐诊时间:周一至周六上午8点至11点半
地址:市区乘17、18、36、89路公交车到新湛路口(龙源大酒店)下车,向南20米路西,新华路邵一摸疼痛专科