

开启夏季健康养生模式

山东省济宁市中医院主任医师王祥生介绍,夏季开始烈日炎炎,人体新陈代谢旺盛,阳气外发,伏阴于内,因此,在炎热的夏季要注意保护体内阳气,避免暑邪侵袭,热毒积于体内。中医养生强调“春夏养阳”,夏季在五行中对应“心”,因此,夏季养生重在养心。如何开启夏季健康养生模式,让自己舒适地度过夏天?一起来看看专家怎么说。

夏季养生重在“养心”

早晨晨练养阳养心 人的作息时间应该“顺应四时”。入夏后,日出早,人就应该早晨晨练促进阳气升发,晨起后饮用一杯白开水,再进行短时的晨练,运动不要太剧烈。

午时养心宜小睡 中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力、消除疲劳。午时是指11时~13时,这个时候心经当令,宜小睡30分钟至1小时以养心。即使睡不着,闭目养神对身体也很有好处。

下午喝杯养心茶 夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智、清心火、解暑热。用西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者;对于心火上炎所

致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。还可以煲药膳养心,如益气养心粥:山药30克,太子参30克,莲子(莲心)30克,粳米200克,煮烂成粥,有健脾益气,养阴清心的作用。

傍晚放松利身心 夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

夜间养心要泡脚 夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。按摩涌泉穴还可以激发肾精、滋养心神。

此外,养心还要保持好心情、平和心态。中老年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使心情烦躁,注意保持笑口常开,恬淡虚无,可以练书法、听音乐、种花、钓鱼等,以调节烦躁情绪、保持心情舒畅, 不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,保你健康度过炎炎夏日。

饮食养生牢记“三宜三不宜”

宜多吃果蔬 夏季炎热,人体水分流失快,饮食必须注重补水,除了多喝水以外, 要多吃水分充足的食

物,多吃瓜果蔬菜。如西瓜、西兰花、菜花、包菜、黄瓜、西红柿等。尤其一些深色的果蔬,如胡萝卜、红黄番茄、西柚等,含有丰富的维生素、矿物质及有益健康的植物化学物,天天食用,可增强免疫力、有益心血管健康和预防癌症。

宜清热解火 夏季气温高,人体火气较旺, 体内热气无法排出体外的话容易造成便秘、长痘痘、口舌生疮等问题。夏季饮食宜清淡,以清热解火为主。多吃高丽菜、绿豆芽、黄豆芽、海带、木耳、蘑菇、黄瓜、冬瓜、苦瓜等有助于清热泻火的食物。

宜健脾养胃 夏季人体新陈代谢较快,脾胃功能相对低下,为了减轻脾胃负担,保证脾胃健康,应该多吃养胃食物,如一些质地软、口味清淡的食材,例如小米、燕麦、薏苡仁、山药、 莲子等健脾开胃的食物熬粥喝,可以起到养胃的作用。

不宜辛辣油腻 夏季炎热,人体容易上火,吃辛辣食物只会加重体内火气和毒素, 尽量少吃或者不吃辛辣的食物,比如麻辣火锅等。还要少吃油腻食物,有助于平静心气。如果吃过多油腻食物则会加重胃肠的负担,会感到腹胀,不思饮食、疲倦感加重,要少吃。

不宜太过生冷 夏季果蔬丰富,人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物。但夏季气温高,各种病菌和寄生虫容易繁殖,如果不注意饮食卫生,很可能会染上疾病。夏季天热出汗容易口渴,不要猛喝冰镇饮料,会刺

激脾胃, 影响胃液分泌从而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。特别是女性,太多的寒性食物会引起宫寒等问题。

不宜多喝含糖饮料 夏季人们为了止渴,喜欢喝含糖饮料,研究发现,过量消费含糖饮料会增加龋齿、肥胖的风险,对健康带来负面影响,所以要少喝。白开水是公认的最好的饮品,水在体内起着物质运输、调节体温和润滑等作用。每天要足量喝水,少量多次饮用白开水,也可喝绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。

常按穴位 除烦消积

入夏后,气候多湿热,身体容易感觉烦躁疲倦,脾胃及消化系统也容易出现毛病,除了规律作息和饮食调养以外,可以按摩穴位,促进血液循环,达到养生的目的。如劳宫穴(手握成拳,中指尖所点之处)、后溪穴(握拳,在第五掌指关节尺侧后方,第五掌骨小头后缘)、间使穴(掌后3寸两筋间,仰掌在腕横纹上3寸)等穴位,经常按摩这些穴位可以起到很好的养心作用。脾胃不好,可以按揉中脘穴(胸骨下端和肚脐连线的中央)、天枢穴(肚脐左右两拇指宽度)、足三里(外膝眼下四横指、胫骨边缘)等穴位,每天按压6秒钟后放松,重复10次。还可以夜间入睡前和早上起床前绕脐揉腹,顺时针逆时针各50次,都可以起到调理脾胃、补中益气的作用。

中国中医药报

不吃早餐还有哪些危害

早餐是一天中最重要的一餐,对营养的要求是非常高的。也有的人饮食习惯不当,尤其不喜欢吃早餐,不吃早餐对人们身体的影响是非常大的,还可能会引起各种各样的疾病。

1、引起肠胃方面的疾病

如果经常不吃早餐会加重肠粘膜的损伤,从而影响个人的消化功能。胃是处于不断蠕动得状态,加之晚间也会分泌很多的胃酸,胃酸进一步刺激胃黏膜,如果不吃早餐,就会更容易引起各种肠胃疾病。

2、会造成低血糖

人体经过一夜的睡眠,体内的营养已消耗殆尽,血糖浓度处于偏低状态,不吃早餐,不能及时充分补充血糖浓度,上午就会出现头晕、四肢无力、精神不振等症状,甚至出现低血糖休克。

3、易引起便秘

如果经常不吃早餐,长期可能造成胃结肠反射失调,结肠反射的动作逐渐减弱,引起便秘。

4、滋生营养不良,抵抗力低

人体所需的营养素都分布在一日三餐的食物中,若不吃早餐营养会不足,很难通过吃午餐或晚餐把营养补回来,严重时还会造成营养缺乏之症如营养不良,缺铁性贫血等。

5、易患胆结石

如果不吃早餐,胃在没有食物的情况下会照常运转,晚上所分泌的胃酸便会刺激胃壁,不但会损伤胃黏膜,还会因胆囊中的胆汁没有机会排出,而使胆汁中的胆固醇大量析出、沉积,长期以往,易患胆结石。

6、易发心肌梗塞

如果不吃早饭的话,人体血液里就会形成更多的B型血栓球蛋白(这是一种能导致血液凝固,使人易患心肌梗塞的蛋白质);还会减少寿命。

家庭医生在线

戒烟戒酒注意饮食 四成癌症病例可被避免

癌症作为人类的“健康杀手”,总是令人闻之色变, 然而这种绝症能否被预防和避免呢?据法国《快报》6月25日报道,近日有权权威健康机构发布的报告显示,吸烟、酗酒、不注意饮食和肥胖是导致法国近四成癌症发生的主要因素,而这些病因是完全可以被避免的。

世界卫生组织下属的癌症研究中心(CIRC)的报告指出,如果人们注意减少或避免一些致癌的高危行为,就可以有效预防癌症。在2015年确诊的34.6万30岁以上的癌症病例中, 有14.2万例就是可以被避免的,占比达到41%。

癌症研究中心公布的数据显示,因吸烟造成的癌症最易发生在平民阶层。对比经济条件最好的20%的人口,因吸烟致癌的概率在经济条件最差的20%人口中高出1.5至2倍。在法国,男性吸烟人数自1950年起不断

减少,然而出生于1945-1965年“婴儿潮”一代的女性吸烟人数则在增多。预计至2045年,女性吸烟人数增加带来的不良后果将日益严重。

酒精则造成了8%的本可被避免的癌症病例,主要包括消化系统癌症及乳腺癌。对此,癌症研究中心支持酒水提价的措施,如提高税率或直接抬高售价。法国预防酗酒的措施并不如预防吸烟的措施成熟。法国人钟爱的红酒酒水销售中占比高达59%,处于绝对优势地位,远高于烈酒(21%)及啤酒(19%)。

报道称,不均衡饮食和肥胖则各自导致了5.4%的癌症确诊病例。癌症研究中心提醒,饮食缺乏水果蔬菜、食物纤维和奶制品,以及过量摄入肉类会提高患癌症风险,尤其是对男性而言;肥胖则主要对女性有影响,会增加罹患乳腺癌及子宫内膜癌症的风险。

环球网

压力大了,先疏肝理气

适度的压力有助于我们成长,但长期处于工作和生活的重压之下,又找不到缓解的合适途径,就容易在心理与生理上遭受巨大打击,导致疾病发生。中医理论认为,“百病生于气”,而“肝为百病之源”,意思是,肝能保证全身气机畅达,通而不滞,散而不郁,从而使五脏气机通畅、气血调和,百病不生,故有“肝能养五脏”之说。

随着社会竞争加剧、人际关系复杂等各种压力增大,人难免会出现肝失疏泄、气机不畅、气血失和、经络阻滞、脏腑机能失调等证,常表现为急躁易怒、头目胀痛、面红目赤、眩晕耳鸣、两乳和两肋胀痛不适。若肝郁影响到脾,就会出现胃部 and 腹部胀闷、食欲减退、打嗝不止、腹痛泄泻等。若肝病及心,则心神失养,会出现心神不安、情绪低落、记忆力减退、睡眠质量差等症状。肝肾同源,肝病及肾,就会产生耳鸣健忘、腰膝酸软的症状。由此可见,压力过大,首先应该疏肝理气。

1、调畅情志。祖国医学认为“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,我们应调理好自己的心态,避免动怒,多分析产生压力的原因,找出解决问题的办法,学会正确面对压力。

2、劳逸结合。顺应自然规律,养成良好的生活习惯,不熬夜,因《黄帝内经》中记载“人卧则血归于肝”,故建议晚上11点前入睡,保证充足的睡眠,使大脑保持一个清醒、舒畅的状态。

3、适度运动。中医认为,动则阳生,适度运动能帮助阳气升发,利于气血运行。现代医学也证明,积极运动会让我们的身体产生一种有益于身心的物质,也就是被称为“快乐激素”的内啡肽,在它的作用下,会使身体处于轻松愉悦的状态。

4、按摩穴位。常常按揉以下几个穴位,可疏肝解郁、调畅气机,改善气血运行,有效舒缓压力。

太冲穴:足厥阴肝经的原穴,位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处,可调节肝之阴阳,为疏肝解郁之要穴。用拇指指端垂直用力,向下按揉,然后缓慢屈伸活动足趾,产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉,持续20~30秒后,渐渐放松,再按揉局部,如此反复操作,每次按压5~10分钟为宜。

足三里:位于外膝眼下四横指,胫骨外一横指处,自古被医家认为是养生大穴,强壮及保健的要穴,为胃经的“合穴”,脾胃为气血化生之源,脾胃功能正常,肝血才能充足,肝气才能顺畅。经常按摩能起到健脾益气、疏通经络、提高机体免疫力的作用。

三阴交:是足部的三条阴经即脾经、肝经、肾经交会的穴位,位于小腿内侧,脚踝骨的最高点上3寸处,为养肝护肝的大穴,按揉三阴交穴不但能健脾胃,还可疏肝气、益肾精。需坐姿端正,屈膝成直角,用手指分别按压两条腿三阴交穴,每次15分钟以上,以感觉有酸麻胀感为宜

人民网

这种颜色的洋葱抗癌效果最强



洋葱的辛辣味道让很多人受不了,但是洋葱却具有多种抗病保健功效。据英国《每日邮报》6月8日报道,加拿大一项新研究发现,常吃洋葱有益抗癌,尤以红皮洋葱效果最佳。

新研究中,加拿大圭尔夫大学阿卜杜尔蒙尼姆·穆拉亚恩博士及其研究小组对安大略省出产的5种洋葱的抗癌功效展开了对比分析。研究人员将结肠癌细胞与从这些不同品种的洋葱中提取的类黄酮物质槲皮素直接接触,并观察癌细胞的变化情况。结果发

现,不同类型的洋葱对抗癌都有帮助。其中,红皮洋葱杀死癌细胞的能力最强。

穆拉亚恩博士表示,洋葱可激活促进癌细胞凋亡的机制。洋葱中富含的两种物质起到关键作用,一是槲皮素,二是花青素。前者具有缩小和杀死癌细胞的作用;后者具有抑制癌细胞生长和防止癌细胞扩散的功效。槲皮素与花青素强强联手,抗癌效果更好。新研究结果对研制抗癌新药和保健品都具有重要意义。另外,也建议大众平时常吃抗癌食物红皮洋葱。

生命时报

健康生活方式有助快速降血压

美国安德鲁斯大学一项研究显示,调整饮食、运动、睡眠等生活方式有助快速调降血压,效果堪比降压药。

研究人员招募117名志愿者参与“新起点生活习惯”项目。志愿者平均年龄66.5岁,平均收缩压为138毫米汞柱。“新起点生活习惯”包括严格素食,食用豆类、全谷物、蔬菜、水果、坚果、橄榄、牛油果、豆奶、杏仁奶和全麦面包,外出散步,大量饮水,充足睡眠以及参加愉悦精神的活动。研究人员向近期举行的美国营养学会2018年会报告,参与项目后调整生活方式仅14天,一半志愿者的收缩压降低19毫米汞柱,降至120毫米汞柱以下,效果相当于服用3次半标准剂量降压药。另外,志愿者中,24%能够减少药量,69%能够不再服药。

研究人员打算扩大研究样本,延长研究时间,以便更好地了解“新起点生活习惯”对血压的影响以及背后的生物机制。

光明网

新衣服不洗即穿可能会传染病菌

当买了一件新衣服,我们可能不会在意有人试穿过,直接穿上就迫不及待地出门。但如果认为这样做没有问题就大错特错了。据美国《赫芬顿邮报》法语版报道,新买来的衣服上可能有许多病菌,不注意清洗会有感染、发炎、过敏等风险。

新衣并不“干净”

纽约大学从事病理学与微生物研究的非利浦蒂尔诺教授表示,人们可能低估了在买上新衣服之前已经试穿过它的人数。根据商家的不同和衣服在店内滞留时间的长短,一件衣服有可能被十多人试穿过!蒂尔诺教授进行了一项研究,

对一些品牌店与奢侈品牌店的包括上衣、裤子、裙子、泳衣、内衣在内的服装进行检测,结果在被试穿过的衣服上检测出了诸如病毒、链球菌、葡萄球菌甚至粪便。仔细想想,你真的愿意直接穿上一件那么多陌生人穿过的衣服吗?

病菌可能导致感染

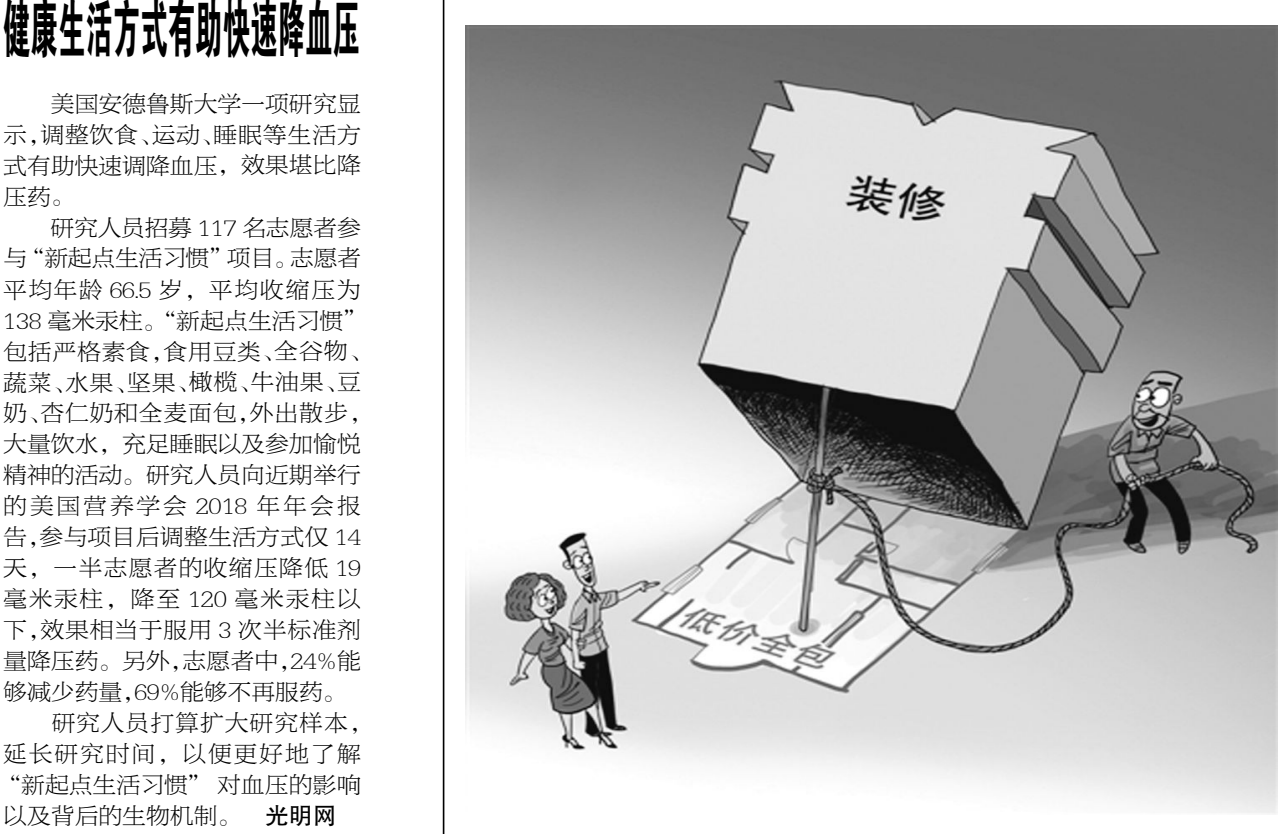
病菌主要通过三个渠道被留在衣服上:皮肤、呼吸系统(鼻子和口腔)和肛门。如果口腔、眼睛或是鼻子接触到这些衣服上的病菌,就有可能感染。

严重感染的几率非常低,但不代表不可能,尤其是当手上有伤口

时。衣物上的化学物质和染色剂也很容易刺激皮肤,引起发炎。纽约曼哈顿皮肤科病科菲利(Meghan Feely)医生对此很有经验。她经常接待患有接触性皮炎的病人,告诉他们导致红斑、发炎或者过敏的原因。她曾遇到一些对甲醛过敏的患者,甲醛是服装制作里用来抗皱的物质。

如何减少风险

菲利医生认为,如果有过敏反应的话,要把衣物洗干净,但最好的办法是不要再穿。而如果有其他反应,我们要避免接触一些化学物质,要对衣物进行多次洗涤或使用特殊的产品洗濯。所以最好在买衣服之



装修陷阱

随着家装市场发展日趋成熟,以往城市的“马路游击队”,逐渐被家装公司取代。然而,面对激烈的市场竞争,部分商家玩起价格游戏,先抛出低价吸引顾客,等开始施工后以各种理由增加费用,或者通过偷工减料、以次充好增加利润。侵权投诉屡屡发生,还需监管组合出拳,保障市场规范有序。

这正是:号称精装拎包入住,一到开工猫腻出。口碑全靠靠材树,莫让次品墙上糊。

人民日报

冰啤麻小别猛吃 小心急性胰腺炎

胆结石等因素有关。该病可分为单纯水肿型胰腺炎和出血坏死型胰腺炎两种类型。

很多临床病例表明,在聚会时暴饮暴食极易引发急性胰腺炎。这是因为胰腺是人体极为重要的腺体器官,“大吃大喝”会刺激胰腺、肝脏加速分泌胰液、胆汁,一旦胰腺管的“下游”出口处引流不畅,比如有炎症、胆结石、蛔虫等病变,都可以使胰液排出受阻。这样一来,不仅胰液排不出,还会有胆汁倒灌入胰腺管,使胰管内压力升高,导致胰腺腺泡破裂。另外,胆汁还会激活胰液中的消化酶,使它们渗入到胰腺实质中,出现“胰腺消化胰腺”的状况,这便促成了急性胰腺炎的发生。

简而言之,急性胰腺炎就是由胰酶激活后引起胰腺组织自身消化所致的急性化学性炎症,主要病因有胆道系统疾病、酗酒和暴饮暴食、手术与损伤、感染、高脂血症及高钙血症等。

部分老年人腹痛症状不明显

发生急性胰腺炎一般表现为腹痛、腹胀、恶心、呕吐、发热等症状。虽然在临床上称为“无痛性急性胰腺炎”,但有的典型表现是胰腺炎所特有的,比如,突然发生且忍受不了的上腹剧痛,伴有后背痛感。同时,患者会频繁呕吐,甚至吐出绿色的胆汁。若出现这些症状,应高度警惕急性胰腺炎,立即到医院就医。

确诊方法也不复杂,血、尿淀粉酶测定具有重要的诊断意义。急性胰腺炎患者的胰淀粉酶溢出胰腺外,迅速吸收入血,由尿排出,故血、尿淀粉酶值均会大幅上升。如淀粉酶降低后复升,则提示病情有反复,再持续增高可能有并发症发生。不过,严重坏死型患者由于胰腺腺泡被严重破坏,淀粉酶生成很少,故其淀粉酶值不会有增高表现,而需要辅助其他方法诊断。

急性胰腺炎的初期,轻型胰腺炎及尚无感染者均可采用非手术治疗。当急性胰腺炎发展为坏死出血型胰腺炎,患者高烧持续不退,烦躁

不安、腹部和腰部大片淤斑、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快,这时极有可能出现休克或猝死,则需要根据具体情况及时进行治疗。

一个棘手的问题是,老年人的胰腺炎症状往往不典型,腹痛轻微,只有中等程度发热或体温不高。这需要引起我们的重视。虽然老年急性胰腺炎发病较年轻人少,但一旦发病因应激功能差且并发症较多,容易出现休克及多器官功能衰竭,不及时治疗者致死率相当高。

另外,还有个别老年体弱者身体敏感程度低,无腹痛或仅有胰区压痛,这在临床上称为“无痛性急性胰腺炎”,这种情况最易造成误诊、漏诊。因此,确诊老年人急性胰腺炎不能仅凭症状和体征,还要结合血、尿淀粉酶等检查。如患者突发休克、无尿、疼痛不明显;上腹部手术后突然休克、发热;糖尿病昏迷发生休克;突然出现类似心肌梗死症状等情况,应及时检查胰酶、血钙等指标,并辅助B超、CT影像学等检查。

北京日报