

小暑

养生:夏不坐木 “三豆”灭火

明天是二十四节气中的小暑。“暑”即“热”,进入小暑后,江淮流域梅雨即将结束,盛夏开始,气温升高。此时虽然天气很热,但还没有到最热的时候,所以才被称作“小暑”。小暑后气温虽高,但仍需注意防暑和防寒。

夏不坐木避潮 防暑还要防寒

从中医角度来讲,小暑时气候炎热,人体阳气趋于体表,而体内阳气则较虚,再加上外界阳热较盛,出汗较多,人体的能量消耗较大,此时宜遵循“少动多静”的养生原则。每天宜晚睡早起,且中午一定要午睡。

进入小暑,要防暑还要防寒,日入三伏,人体血管也处于扩张状态。如果此时进入空调温度过低的房间,或进食冰冷的食物,寒邪便容易趁机入侵,所以开空调温度不能过低。夏日,人体易出现外热内寒、上盛下虚的症状,所以对于平常气血不足,阳虚的人,可以艾灸关元,神阙,肾俞,命门,脾俞等穴位,温阳驱寒。

俗话说:“冬不坐石,夏不坐木。”小暑节气气温高、湿度大,室外露天的木料,如户外的木椅木凳,经过霜露雨淋,容易吸收水分,人坐在潮湿的木头上,湿气容易侵犯人体。晴天虽然木头表面看似干燥,但留在木

头内部的水分,经日晒蒸腾,便会向外散发潮气。如果人在上面坐久了,可能诱发风湿,关节炎等病,因此小暑节气后不宜在户外的木质凳椅上久坐。

饮食清热利湿 多吃“三豆”面食

小暑节气恰在初伏前后,因此在饮食上应注意清热防暑,苦寒之品易伤脾胃,所以宜选择性味偏甘凉的食物,比如藕、绿豆芽、西瓜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苦瓜、莲子等蔬菜和水果。藕非常适合夏季食用,生藕可以清热生津,熟藕可以益胃健脾。小暑时节还可以多吃点绿豆芽,绿豆芽性凉味甘。不仅能清暑热、解诸毒,还能利尿、消肿。

进入小暑,我们还可以采用一些清热利湿、药食同源的中药代茶饮,比如用金银花、菊花和百合花,泡水饮用,可以清热除烦,安宁心神。夏日,人容易昏沉、困重,我们可以用荷叶、淡竹叶和薄荷叶冲泡饮用,可祛热解暑。还可以多吃点“三豆”,即绿豆、赤小豆和黑豆,中医称

之为“夏季灭火器”,能清热降火,祛湿解毒。如果确实湿气较重的人可以用茯苓、扁豆、薏苡仁、猪苓、泽泻等材料煲成的汤饮用。

入伏后,可多吃面食。小麦性味甘平,可养心安神,益气除热,养阴除烦,补虚健脾。小暑时节,暑热较重,最宜平补,饺子正适合,饺子含糖类,多种维生素及矿物质,营养丰富,容易消化。

注意适度运动 按穴醒脑提神

小暑时节运动强度应避免过大,可选择在早晨或傍晚进行散步、太极拳、八段锦等运动,也可选择游泳、瑜珈、旅游等。无论选择何种运动方式,都应注意避免太过剧烈而出汗过多,应以薄汗为度。

按压特定的穴位可以醒脑提神。可以按摩天柱、风池,大椎和曲池等穴位。天柱穴位于后发际正中旁开1.3寸处,也就是斜方肌外侧凹陷处;风池位于后枕部两侧入发际一寸的凹陷处;大椎穴位于背部第七颈椎棘突下

凹陷处;曲池穴位于手肘窝横纹头外端。

心静自然凉 试试养心药膳

小暑时节气候炎热,心火亢盛,容易产生急躁、烦闷的情绪,从中医养生角度出发,持清静愉快的心境,切忌发怒,使人体气机通畅,顺应自然,注意保持“心静”。遇到任何事情都要戒躁戒怒,保持心气平和,做到“心静自然凉”。也可以食用一些适合夏日的养心药膳。

益气养心粥

原料:太子参 30g,山药 30g,莲子 30g,粳米 200g。做法:将太子参、山药、莲子、粳米洗净同放入锅内,加适量水同煮至米烂粥成,温热服食。功效:健脾益气,养阴清心。

山楂麦芽饮

原料:山楂 15g,生麦芽 30g,太子参 15g,竹叶 10g。做法:将山楂、麦芽、太子参、竹叶洗净,用水煮沸,浸泡 15 分钟即成,代茶饮,随意饮用。功效:益气清心,健脾消滞。

钟青

注射胰岛素 多汗部位要避免

糖友在夏季需要关注以下几件事:

神经损伤:2型糖尿病的典型并发症(如心脏病和神经损伤等)会在夏天恶化。神经损伤会影响到多个身体器官包括汗腺,导致体表排汗和降温功能下降,容易引起中暑。

脱水:炎热天气中,糖友很容易脱水,而脱水会加重身体负担,并导致血糖升高。如果糖友觉得喝白开水平淡无味,不妨在水里加入新鲜的水果切片。

出汗:高温高湿的环境对糖友十分危险。由于糖友感受热的能力和排汗功能要比正常人略差,因此糖友在关注天气预报时要格外注意“体感温度”,这是人体真正感受到的热度。日晒最强烈的正午前后要尽量避免外出或阳光直射。

低血糖:炎热环境中,低血糖会较难识别。这是由于其典型的预警信号——多汗,可能会与正常流汗混淆。因此,夏季需要对低血糖保持格外警惕。

晒伤:晒伤也可能引起血糖升高,且糖友的皮肤损伤会比正常人更难恢复。因此,糖友在夏季外出时一定要记得做好防晒。

赤脚:由于循环功能受损,糖友要特别关注自己的足部健康。糖友的神经末梢功能较差,无法感知脚底的高温,赤脚在草地或沙滩上走路有可能会引起烫伤。因此,无论天气多热,糖友也要穿好鞋袜,并在活动之后检查脚部是否有伤口。

注射部位:糖友在夏季要谨慎地选择注射部位。高温会造成血管扩张,胰岛素吸收速度加快,增加糖友低血糖发作的风险。因此,糖友在注射胰岛素时,要避免多汗和阳光直晒的部位。可以进入室内休息 15—20 分钟,待皮肤表面温度降低后再注射。

江河

夏季血压降低有“假象”

夏季天气炎热,很多高血压患者都会发现自己的血压降低。这是否意味着高血压已“治愈”,可以停药?专家提示,擅自停药降压药存在风险隐患。

专家介绍,夏季气温较高,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,高温环境下人体出汗较多,容易导致血容量减少,也会造成血压下降。测量血压的时间通常是

在白天,而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情况,从而影响神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致夏季昼夜血压变化大,发生心肌缺血的风险增加。

专家提醒,判断血压情况,要通过 24 小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药,应在医生的指导下规范用药,酌情减量。

林苗苗

这些病看血管外科

如果出现头晕、黑朦、眩晕、上肢无力、发凉、麻木、两侧脉搏不对称、双上肢血压相差较大时,需要警惕或许患上了颈动脉、椎动脉或锁骨下动脉狭窄。可以做颈动脉、锁骨下动脉、CT 检查等明确诊断。确诊后需积极手术治疗。

如果颈动脉狭窄或闭塞,大脑血供会受到较大影响,导致脑缺血发作、脑梗等后果。如果锁骨下动

脉起始处有狭窄或者闭塞,那么会通过虹吸作用,让原本供应脑部血液通过椎动脉逆行流入上肢血管,进而明显减少患者脑部的供血,导致眩晕、视力异常等。如果椎动脉狭窄,代偿不良时也可能产生小脑缺血的症状。

一般来说,治疗颈动脉、椎动脉或锁骨下动脉狭窄可通过介入微创技术和常规外科手术。

罗明尧

年老体弱者 来电申领 NMN 普及年,来电领取 6 个月用量

NMN 对人的健康有重要影响,随着年龄增长,NMN 在人体含量逐渐降低,衰老和疾病随之而来,近年欧美发达国家开始重视全民补充 NMN!

NMN 于 2014 年由哈佛大学的大卫·辛克莱尔实验室初步发现,并在 2016-2018 年间由哈佛医

学院、华盛顿大学、日本应庆大学等世界各科研机构,多方位证实 NMN 可保持健康与活力。

2022 年,NMN 普及年!深圳合生康在全国开展符合条件者免费领取 6 个月用量的公益活动,每人申领一年用量,实名制登记,全国仅限 6000 名。

牛初乳是母牛产犊后 3 天内的乳汁。牛初乳蛋白质含量较高,而脂肪和糖含量较低。20 世纪 50 年代以来,由于生理学、生物化学、医学以及分子生物学的发展,发现牛初乳中不仅含有丰富的营养物质,而且含有大量的免疫因子和生长因子,如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、类胰岛素生长因子、表皮生长因子等,被誉为“21 世纪的保健食品”(仅收取产品加工费 49 元!)

市场价 248 元的牛初乳蛋白粉! 来电领取 400-8735-880

领取条件:

1.60 岁以上中老年人

2.平日有喝奶习惯

3.睡不好、吃不香

含净量 320g

来电领取

采编中心:(0532)66610000 广告部:(0532)82933171 合作部:(0532)82933718 通联部:(0532)82933711 邮局发行投诉热线:11185

地址:山东省青岛市崂山区株洲路 190 号 邮编:266101 法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师 印务中心电话:(0532)68688618