

中医养生

多雨季节按压四穴可祛湿

近期许多地区进入多雨时节,许多人会出现腰酸背痛、晚上睡不好、睡醒后迷迷糊糊没精神的症状。专家介绍,这种不适其实是湿气重导致的,按压四个穴位有效健脾祛湿。

丰隆穴 位置:位于小腿前外侧,外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指。按摩方法:用大拇指或食指关节按该穴3分钟,然后顺时针揉按穴位约5分钟。功效:通调脾胃气机,祛湿化痰。

足三里穴 位置:位于小腿,外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。按摩方法:用大拇指按压或顺时针揉按穴位5—8分

钟,局部有酸胀感效果佳。功效:调理脾胃,疏风化湿,补中益气,扶正祛邪,有利于增强机体免疫力。

中脘穴 位置:在上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。按摩方法:用指端或掌根作用于穴位,顺时针揉按2—5分钟。功效:和胃健脾,降逆利水。

曲池穴 位置:完全屈肘时,位于肘横纹外侧端处。按摩方法:以大拇指指腹点揉此穴2—5分钟,亦可用四指并拢,拍打此穴,以局部皮肤微红为度。功效:可泻大肠湿热,适用于肛门灼热、大便黄烂、排不尽者,亦可治疗湿疹等皮肤病症。

夏季养心:花旗参石斛麦冬乌鸡汤

炎炎夏日,人易心火过旺、烦躁不安。下面给大家介绍一道养心药膳——花旗参石斛麦冬乌鸡汤。

材料:新鲜石斛15g,花旗参7g,麦冬7g,乌鸡1只,枸杞、桂圆、陈皮、料酒、姜片、葱、盐各适量。

做法:先将乌鸡砍成块冷水下锅焯水,捞出洗净。然后将所有食材放入砂锅,加适量水,大火烧开转中小火,煲1小

时,鸡肉炖烂后加盐调味即可。功效:花旗参具有补气养阴、清热降火、健脾润肺、培补真元的作用,适用于口干咽干、肝火上炎、气阴两虚者。石斛具有益胃生津、滋阴清热之功效,常用于热病津伤、口干烦渴、食少干呕、病后虚热不退等。麦冬能养阴生津、润肺止咳、清心润肺。乌鸡能补益五脏、温精养血,治脾胃虚弱。多种食材搭配起来补而不燥,养血而不滋腻。



连日来,多地持续高温热浪天气,高温带来的影响除了常见的中暑,还要警惕心血管疾病,专家提醒:夏季是心脑血管高发的季节,尤其是35℃以上的高温天,心脑血管疾病的死亡率会明显上升。



1

温度越高,心血管更易崩溃

2022年3月,英国一项研究显示,夏季温度越高,心血管疾病的死亡风险越大。研究人员分别调取2001年~2015年间6、7月份,英国英格兰、威尔士和美国华盛顿州金县因心血管疾病导致成人死亡的数据。

结果显示,在英格兰和威尔士,夏季夜间温度每升高1℃,60~64岁男性心血管疾病死亡率就会增加3.1%,且65~69岁成年人心血管疾病发病率,比60~64岁成年人高出50%以上;在金县,65岁及以下人群中,温度每升高1℃,死亡率增4.8%。



2

为何高温时心脑血管疾病高发

1. 心脏等脏器血流量减少

高温、高湿使人体的新陈代谢显著加快,身体为了散热,会使体表的血管扩张,皮肤血流量比平时增加3~5倍,心脏等脏器的供血就会相对减少。

2. 汗液蒸发,血液黏稠

高温下出汗也多,体内的水分通过汗液大量蒸发,会让血液变得黏稠,血栓也就容易出现,引发心肌梗死。

3. 高温天气,引起人体内循环紊乱

高温天气还易引起人体内循环紊乱,让交感神经兴奋、心率加快、冠状动脉收缩,而气温升高,心跳、血流速度加快,心肌耗氧量也会随之增加……这些因素都会增加心

脏负担。

4. 情绪烦躁,血压波动
夏季高温,容易烦躁,情绪不稳定,导致血压波动,诱发冠脉斑块脱落,引起心梗。

5. 过度贪凉,形成血栓

三个冷——冷空调、冷水澡、冷饮,在心血管医生眼里,是健康大忌。夏天身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体表,大脑、心脏等器官的血流量锐减,易引起缺血,外加人体大量出汗,血液相对浓缩,黏稠度增高,血流缓慢,易出现凝血,造成血管堵塞。此时一有冷气等外界刺激,温差大,斑块易破裂,继而血栓形成,堵塞血管。

高温天医院急诊科猝死患者增多!
医生提醒:高温天一定要注意这几点



3

夏日护「心」,做好这几点

1. 控盐每天5克以内

饮食清淡很重要,在家吃饭就能主动地控制好盐勺。有心脑血管疾病的人,尤其是高血压患者应注意每日盐的摄入量,需控制在5克以下,同时还要多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品,摄入更多的钾,以防血压升高。

2. 推迟晨练时间

夏季心脑血管清晨犯病的比例和概率较高。据调查,70%~80%心脑血管疾病发生于早晨6~10时。因为从睡眠中醒来的身体,此时正处于交感神经兴奋状态,血压上升,心率加快,血液黏稠度上升,从而增加了发病的可能。

建议在清晨这段时间,别有大运动量的活动。有晨练习惯,也应适当在早上多休息一会,推迟晨练时间。

3. 气温超32℃少出门

当环境气温达到32℃时,老年人要减少体力活动,避免不必要的外出,尤其要避免去温度高、湿度大、人口稠密的地方。

4. 情绪保持愉悦

良好的情绪和心态对预防心脑血管疾病十分重要。天气闷热、人多嘈杂,使人容易烦躁,而情绪激动失控、紧张易诱发心脑血管疾病。

患有心脑血管的老年人应注意保持愉悦健康的心态,其实这就相当于给血管放假。

5. 空调别低于25℃

专家建议空调尽量别低于25℃,房间要经常通风,当感觉有凉意时,一定起来走动走动,加速血液循环。从室外回到空调房时,建议先在门外或走廊处待一会儿再进去,给身体一定的适应期。

6. 不渴也要补水

既然血液黏稠度高主要是缺水引起,补水十分重要。有心血管病的人,夏天一定要多喝水,不渴也要喝,要刻意多喝,尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。但不能猛灌冰水,否则容易刺激血管收缩而发生危险。

7. 长期药物不能停

夏天,人体血压、血糖相对要低一些,一些人便擅自停药或减药。对于长期使用的药物,有证据显示,一旦停用,心脑血管疾病危险会迅速恢复到原有高水平。在无医嘱的情况下,不能擅自停药减药。王楠

健康科普

胃肠镜检查:传统和无痛怎么选

进行胃肠镜检查的患者,在检查过程中由于疼痛刺激可能诱发血压升高,心率加快,甚至可引起心绞痛、心肌梗死等,严重威胁人体健康。因此,选择适合自己的胃肠镜检查至关重要。那么,传统胃肠镜检查 and 无痛胃肠镜检查,该怎么选?

传统胃肠镜检查

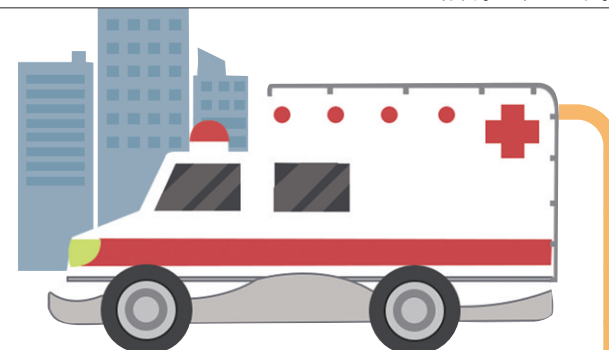
优点:检查相对方便,不需要太多准备,也不一定需要家属陪同,胃镜检查当天早上禁食、禁饮即可检查,结肠镜检查当天早上服用泻药,下午即可行结肠镜检查。适用人群更广,因为不用麻醉,大多数人都可以选择。患者恢复较快,胃肠镜完全从身体退出来,不适感基本消失,胃镜做完喉咙会有一些不适;结肠镜做完会出现腹胀,排气后即可缓解,完全不影响正常生活。

不足:患者不适感较强,大多数患者在胃镜进入口腔后会感到恶心,有些敏感者会控制不住地流鼻涕、流眼泪、干呕,严重者可能出现食管贲门撕裂。结肠镜检查过程中,如果患者肛裂或肛门狭窄,进镜时,就会感到疼痛剧烈,随后

无痛胃肠镜

优点:过程舒适无痛,消除患者的恐惧感;消除患者在检查时不配合的诱因,为医生创造良好的检查和治疗条件;减少操作刺激引起的应激反应,使患者血压心率相对平稳,降低心脑血管并发症的发生率。

缺点:流程相对复杂,因为增加了麻醉环节,所以做结肠镜检查前,要查心电图,空腹抽血进行生化、血常规,凝血功能、传染病等基本检查,还需要带着检查结果找麻醉医生进行评估,若合并其他疾病,可能还会做进一步检查来评估身体状况;检查前禁食 6~8小时,禁饮2小时以上;检查当天要有家属陪同,检查后24小时内不能开车;麻醉有一定风险,麻醉过程中可能出现血压下降,呼吸抑制,有呛咳窒息的风险;无痛胃肠镜增加了麻醉相关费用,费用稍贵。



讲文明 树新风

倡树新时代美德健康生活方式

共建共享

自强不息 敬事尽责 革故鼎新 励精图治

山东省文明办

讲文明 树新风

倡树新时代美德健康生活方式

自律助人

修齐治平 正心克己 三省吾身

山东省文明办

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 别忘了 守护健康你我他 防控疫情靠大家

戴好口罩 防疫记心中 全民防疫 健康全覆盖

中共青岛市委宣传部

“讲文明 树新风”公益广告

厚道齐鲁地 美德山东人

第八届全国道德模范及提名奖获得者中的山东人

山东省文明办 大众报业集团