

防四病 除病根 喝三饮 按三穴 中伏养生,牢记这些秘诀

中伏防四病

中暑 中伏,是一年中温度最高的时候,在高温且高湿的环境中更易中暑,轻者头晕、无力、呕吐、重者可发生热痉挛、热晕厥、热衰竭、热休克等情况。

预防措施:预防中暑,除了采取加强通风、遮阳等降温措施外,还要适当喝含淡盐水的清凉饮料,而不是感到口渴后再补充水分。

心脑血管疾病 在高温环境下,人体的新陈代谢会显著加快,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,心脏等脏器的供血就会相对减少,容易诱发心脑血管疾病。

预防措施:应在高温天气注意饮食清单,保证充足的睡眠。温度达到32℃以上时,不免不必要地外出。

尿路感染 暑热之下,体内容易“火气肆虐”,上火会导致热毒在体内堆积,身体抵抗力下降。尿路感染就是容易被上火诱发的常见疾病之一。

预防措施:一旦发生尿路感染,应及时用药控制,治疗彻底。在日常生活中注意清淡饮食,保证

不少人对高血糖非常警惕,却对低血糖保持乐观,其实,低血糖症状来得快,危害也大,严重的低血糖会损伤大脑神经细胞,甚至会致命。糖尿病患者尤其要注意,在控制高血糖的同时,也要关注低血糖。

低血糖的临床表现

低血糖有两种诊断标准,正常人群的诊断标准是血糖 ≤ 2.8 毫摩尔/升,糖尿

每天至少饮水1500—2000毫升,内衣要勤洗勤换。

肠胃病 天气炎热,食物不容易保存,细菌繁衍加快。同时,炎热的天气也会使人体机能下降,加上繁琐地进出空调房、喝凉饮等,就容易给胃肠道疾病以可趁之机。

预防措施:即使气温高,也不应过快、大量饮用冷饮。夏季细菌滋生,生吃瓜果要洗净,且不宜多吃。

中伏除病根

中伏是“冬病夏治”的好时机,尤其是这几种疾病:

虚寒型腹泻 虚寒型腹泻病人是冬病夏治的主要病症之一。除了贴敷膏药之外,可以实施二姜猪肚汤。

做法:将猪肚用醋泡去腥,然后洗净切丝,配干姜10克、良姜10克、草果3克,一起放入罐内煮熟,放入食盐适量,空腹食用。

虚寒型胃疼 俗语称“灸一次足三里,胜补一只老母鸡”。虚寒型胃疼多因身体阳虚,胃失温煦导致,可以艾灸足三里。

艾灸足三里:足三里位于小腿前外膝眼下3寸,胫骨前脊侧一横指处。每次艾灸15分钟,每天一次,连用两周左右。

哮喘及便秘 对于冬季易发哮喘及寒性便秘,可以在家进行足浴按摩,驱散体内寒凝之气。

泡脚按摩:取热水泡脚,同时用手缓慢、连贯地按摩双脚,先脚背后脚心,直至发热为止。这种方法对于哮喘、寒性便秘有辅助治疗作用。也可以配合按摩足底穴位,如涌泉穴、太溪穴等,按摩力度忌过重。

冻疮治疗 冻疮如果在夏天走下坡路时积极治疗,对当年冬天非常有帮助。

冷热交替泡:准备一盆4℃左右的冷水和一盆温水。先将以往长过冻疮的手、脚等部位,放入热水中浸泡5分钟,再放到冷水中浸泡5分钟,冷热交替反复3至4次,最后以热泡结束即可。

中伏喝三饮

三鲜饮 取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各30克,加水煎煮10分钟后取汁,加入适量蜂蜜代茶饮即可。别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。

三仙饮 取金银花10克,土茯苓20克,生蚕豆30克,加水煎煮,一般以蚕豆煮烂为度,饮汁食豆。这道饮品尤其适合伏天生

常言道,“冷在三九,热在中伏”。伏天不止是养生的好时节,更是一个需要避病的日子,中伏养生,牢记下面这些秘诀。

痱子、疮疖者。

三花饮 野菊花、荷花各10克,茉莉花3克,洗净后以沸水冲泡,加盖稍冷后当茶饮。有消暑解热、芳香开窍、去心胸烦热的作用。

中伏按三穴

百会穴 百会穴位于头顶正中的最高点,按摩这里可以提神醒脑、升举阳气。用双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒即可。

内关穴 内关穴位于前臂掌侧,腕横纹上2寸。可以防范暑邪,保护心神,左右手交替用大拇指点按内关穴各50次。

劳宫穴 劳宫穴位于手掌心,握拳屈指时,位于中指指尖处。中医讲“心主夏,心于夏气相通”炎夏养生重在养心。而劳宫穴也被称为“护心穴”。采用按压、揉擦等方法,左右手交叉进行,每穴位各操作10分钟,每天2至3次。

王迪

血糖怕高更怕低

病患者是血糖 ≤ 3.9 毫摩尔/升。低血糖早期,患者会有饥饿感,饿得心发慌,随着低血糖程度的加重,交感神经会兴奋,出现心慌、出汗、四肢瘫软、无力、头晕、视物模糊或是眼冒金星、大汗淋漓甚至虚脱的症状,更严重者会神志模糊,甚至昏迷。

如何应对低血糖

应对低血糖,可分为两种。一种是能够自救,有自我管理能力的患者。此类患者在发生低血糖症状时,最好的方法是及时口服葡萄糖或水果糖。如果没有,任何甜食都可以。需要提醒大家的是,如果发生了有症状的低血糖,可以暂时不

管血糖的情况,先补充葡萄糖然后再去测血糖,以免错过了救治的机会。

另一种是已经发生了意识障碍,甚至昏迷的严重低血糖患者。对于此种情况,救助者要确保患者呼吸道通畅,托起其下巴,确认舌头没有卷起,不要随便给已经昏迷的患者喂食或喂水。同时,立即给医院或者急救中心打电话。马杨

全国老年健康宣传周知识答题

争做健康达人 乐享幸福一生

1、世界卫生组织提出的健康的“四大基石”是()。

A. 合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

B. 心理平衡、适度锻炼、适当进补、戒烟限酒

C. 合理膳食、戒烟限酒、心理平衡、减少应酬

D. 平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康

2、珍惜食物、按需备餐,使用()、()的好处之一是降低“病从口入”的风险。(多选)

A. 公筷公勺

B. 分餐进食

C. 围桌共食

D. 给孩子夹食

3、常态化疫情防控期间,市民千万不能有侥幸心理,要做到()、()、()等个人防护。(多选)

A. 勤洗手、戴口罩

B. 少聚集、常通风

C. 保持社交距离

D. 口罩可戴可不戴

4、理想血压的收缩压值应在()mmHg,舒张压值在()mmHg之间。

A. 130~160; 70~90

B. 110~140; 90~110

C. 110~140; 70~90

D. 105~135; 65~95

5、《中国居民膳食指南》指出,每人每天应至少吃()蔬菜。

A. 50~100克

B. 100~200克

C. 200~300克

D. 300~500克

6、下列选项中,含钙高且容易被人体吸收的食物是()。

A. 牛奶 B. 橘子

C. 鸡蛋 D. 面包

7、哪类人群应该谨慎使用低钠盐?

A. 高血压

B. 糖尿病患者

C. 肾功能不全患者

D. 吸烟者

扫描本报一版右上方二维码,关注本报微信公众号,回复“729”查看答案。

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招

如果您经常出现疲倦无力,大便不成形或便秘,口干口苦,失眠多梦等现象,那您是湿气重的表现,建议您尝试一下伏湿膏,伏湿膏精选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材,科学营养配比,纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成,浓缩就是精华,营养更易吸收。

为了让更多读者远离湿气、生活健康,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元,买5送1,买7送3,此次团购只有500瓶,数量有限,欲购从速!



0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

远离手脚麻木——选蒙谷黑要

关节炎、风湿性关节炎、肩周炎及肢体麻木

蒙谷黑要牌远红外风湿痛贴可应对各种麻木疼痛。该产品以医用橡皮膏浆或医用热熔胶与一定比例的远红外陶瓷粉混合,均匀涂于无纺布上。其利用远红外陶瓷粉发射一定波长远红外线产生的温热效应。从而改善微循环、促进血脉畅通,增强肌体细胞活力。

蒙谷黑要适用于:关节炎、风湿

性关节炎、痛风性关节炎、关节扭伤、肩周炎以及肢体麻木、肿大、屈伸不利引起的关节疼痛的辅助治疗。

请来电咨询,我们为您详细解答,指导您合理使用。

喜讯连连:蒙谷黑要现已来到本市,特寻找100名麻木严重的患者进行体验,享受特惠换口碑活动。

皖械广审(文)第251115-07878号 皖械标准20202090533

报名咨询电话:400-004-8288 400-158-9600