



“毒五月”
最该防好这些病

防湿疹:进入农历五月后,与湿热有关的皮肤病几乎占了门诊的60%~70%,尤其是湿疹、水疱、瘙痒让很多人感觉不适。中医治疗湿疹,总以祛湿为先,或以疏风清热利湿,或以健脾化湿,或以活血除湿等。

此外,大约有10%的湿疹是由劳累、精神压力大、焦虑等引发,因此,对于皮肤病,一方面要注意护肤,保持皮肤清洁,另一方面就

端午护健康 收好5个“解毒方”

端午已过,同时也迎来了入夏后最重要的养生阶段,也就是俗称的“毒五月”!随着“毒五月”的到来,不少人会在这个时节觉得身体不舒服,甚至生病。那么,该如何安然度过呢?

是要注意精神调节。

防胃肠道疾病:气温升高后,血液多涌向体表,帮助散热,消化道的血流量就会有所减少,从而让本来就虚弱的脾胃变得更加严重。此外,入夏后食物容易腐烂变质,如若人体的免疫功能低下,一旦病原体入侵,常出现腹泻、呕吐、腹痛等相关症状,引发多种胃肠疾病。

往往湿热之际,人们的脾胃功能也比较差,如果胃口不好的,注意清淡饮食,减少肥甘厚腻之品还可以学学老祖宗,适当选用芳香药物。一方面可适当佩戴、悬挂香囊香草,有一定的化湿解毒辟秽的功效,另一方面可选择一些芳香类的佐料加入平常的饮食中,比如苏叶、薄荷、罗勒等,可化湿解暑,改善食欲。

防心梗:夏季多雨潮湿,空气湿度显著增加,气压低,人体感觉闷热,容易

出现胸闷、气短、烦躁、心慌等不适症状,诱使血压升高,还可能导致植物神经功能紊乱,心肌耗氧量增加。

而集中的雨水又使户外活动机会减少,人的情绪易急躁,加上闷热的天气,人体极易出汗,导致血液黏稠度增加,冠心病患者容易发生心肌缺血,出现胸闷、气短等心绞痛症状,严重的甚至会发生心肌梗死、心律失常、心力衰竭,甚至导致死亡。

安全度整夏,
收好5个“解毒方”

一杯荷叶茶消暑提神:荷叶,归脾、胃、肾经,一杯清爽的荷叶茶,可起到解渴消暑、化湿排浊、提神醒脑的作用。取荷叶1张切成细碎状、绿茶3克、茉莉花3克,将荷叶与其他两种材料放入锅中,加入适量清水一起煎煮约5分钟后饮用,每天一次,服用2~7天。

一包香囊提神:传统香囊常用的是苍术等芳香开窍的中草药。芳香物质可开窍醒神,但燥烈些。对于干燥的北方来说,可换上花瓣或檀香做成花香香囊,一样可以有“空气净化器”的作用。

一碗粥祛暑健脾:可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥,凉后食用可健脾胃,祛暑热。薏米赤小豆粥清热健脾,利湿养肝;冬瓜荸荠粥补益胃肠、生津除烦。

一个穴位健脾治湿:太白穴,是脾经原穴,对与脾虚相关的胃痛、腹胀、吐泻等症都有一定的治疗作用,大力指压该穴还能治疗湿疹。按压要有一定力度,每次3~5分钟。

一次泡脚刺激胃经、膀胱经:五月热天阳气最盛,用热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。对于大部分没有出现什么不适的人来讲,用热水泡脚就可以了。 鲁洋

生活指南

避免“老人味” 试试4个妙招

随着年龄的增长,人体会发生一系列的生理变化,其中包括皮肤、内分泌、代谢等各方面的变化。这些变化会导致身体散发出一种“老人味”,也就是我们通常说的“加龄臭”。

加龄臭通常不难嗅到,具有干枯、霉味、发霉的味道,来源主要是身体分泌的皮脂、汗液和尿液等。事实上,这种气味并不是病,而是体内新陈代谢产生的一种物质。如何避免加龄臭的产生呢?

注意饮食:一般来说,盐分和偏咸食物会给身体内部脏器带来压力,导致肾脏和心脏等器官过早老化,进而导致人体散发出老年人的气味。因此,应少吃咸食、辛辣、烟熏等高热量的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,尽量避免随意进食和熬夜。

保持良好卫生习惯:经常洗澡、换衣服,尤其是夏季,更要多洗澡,及时更换湿润的衣物,避免汗液、尿液滞留。

多参加体育锻炼:通过体育锻炼,增加新陈代谢的速度,促进体内废物的代谢,防止废物积聚在身体内。

定期体检:其实随着年龄的增长,不只会加重老人味,还会带来多种身体疾病。像糖尿病、代谢性疾病和皮肤病等疾病,会影响到身体的代谢能力,使得老人味加重。所以要养成定期体检的好习惯,这样有利于及早发现潜在疾病,尽快治疗,病好了,身上的老人味也就会消失了。 张禾

体检发现胆囊息肉,一切了之即可?

炎者;胆囊颈部息肉或息肉生长部位邻近于胆囊管开口;胆囊息肉在6-9毫米之间,有任何一项“癌变高危因素”者,建议手术治疗。对于暂时不需要手术的胆囊息肉,需定期超声检查,动态观察息肉的变化情况。

胆囊息肉在6-9毫米之间,但无癌变高危因素者;胆囊息肉小于或等于5毫米但有癌变高危因素者,建议在6个月、1年,然后每年直至5年进行超声检查。胆囊息肉小于或等于5毫米,但

无癌变高危因素者,建议在第1、3、5年做超声检查。在超声随访过程中,如果胆囊息肉增加大于或等于2毫米或达到10毫米,建议行胆囊切除术。

切除胆囊后要注意什么

切了胆囊,消化是不是就不好了?对身体有害吗? 胆囊的功能是浓缩储存、收缩排出胆汁以及调节胆道压力等,胆囊切除后,这种功能丧失导致非消化期的胆汁不能储存,而直接

持续缓慢排入肠道,进餐后消化期胆汁的量和浓度均相对不足,非消化期排入肠道的胆汁不能发挥其正常作用,进而影响食物消化。

因此,胆囊切除后的患者进食高脂肪食物后会导致消化不良,出现如腹部不适、腹胀、腹泻等不适症状。但这种消化不良现象只发生在少部分患者身上,且这些症状一般会在胆囊切除术后3-6个月逐步改善和消失。胆囊切除后的饮食应从易于消化、较为清淡的饮食逐渐过渡到常规饮食,遵循循序渐进的原则即可。 杨庭松

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

加入光盘行动
多一种美德

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

适量点菜
减少浪费

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

乘节约之风
养良好习惯

青岛市精神文明建设委员会办公室

“反对浪费 崇尚节约”公益广告

每人每天节约一点
世界会更美好

青岛市精神文明建设委员会办公室