

夏天晒背,真的能补阳气吗



不是所有人都适合晒背

晒太阳的常见好处是,促进人体对钙和磷的吸收,促进骨骼形成和保持健康状态。此外,还有助于促进人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌,帮助改善情绪低落、精神抑郁等问题。

在此基础上,从中医角度看,晒背还有利于补阳,排寒祛湿。因此畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振,以及经常便溏腹泻的人群适合尝试。

但是也有人不适合晒背,例如,紫外线过敏者、阳盛体质或气阴两虚人群,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病人群,以及饮酒后人群等。

老人晒背时应有家属陪

带着垫子直奔户外,背部裸露,在太阳下暴晒半小时……近来,夏日晒背成为一些人的养生新方式。随着气温升高,主动跑到太阳下“暴晒”,晒背真的有效吗?

中医专业人士提示,夏天多晒太阳,确实对人体有好处,背部有不少重要经脉和穴位,晒背能起到调理脏腑气血的作用,因此,可以作为日常保健养生活动之一。但是,看似简单的晒背,其实也有讲究,哪些人能晒哪些人不能晒、应该什么时间晒、晒多久合适、晒完后有哪些注意事项等,应该提前了解。

同。服食或接触过藜菜(灰菜)或其他有光感性的植物,服用过易发生光毒反应的药物后,应避免接触阳光或紫外线,短时间内不建议晒背。

要循序渐进适量增加时间

初次晒背不建议太久,可先晒15~20分钟,了解身体耐受度。如果后期没有不适症状,再循序渐进适量增加时间。一般体质晒30~60分钟为佳。

一般情况下,每天晒半小时左右即可。时间上,最好避开紫外线最强烈的中午,可选择上午10点前和下午3点后进行,这两个时间段阳光较为柔和,紫外线偏低。

饭后建议休息半小时后再晒。若不吃饭就晒,身体出

汗加上气温高,容易低血糖,出现头晕心慌等症状。

晒后避免直接进入空调房

晒背时可以让太阳直射后背,也可以穿着单薄、透气的浅色衣服。为避免中暑头晕,建议用帽子遮挡头部。颈部皮肤脆弱,容易晒伤,也要做好保护。

晒的过程中会出汗,要注意补充水分,最好喝温开水,也可以自行配置糖盐水,维持体内的水电解质平衡。同时携带温水及防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等,以便应急之用。

晒到微微出汗即可,避免大汗淋漓。晒完后20分钟内避免风扇直吹和进入空调房,及喝冷饮。 余冰玥

链接

夏季护阳应该怎么做

夏季养生要注意保护阳气。除了晒背,夏季护阳还可以怎么做?

控制空调温度和时间。长时间吹空调、风扇会使寒气在体内凝滞,导致气血运行受阻。因此,空调温度不宜太低,保持室内外温差不超过7摄氏度,夜间用定时,避免吹整夜。

少吃冷饮。冷饮不仅不能解暑,反而会引发健康问题。夏季人体阳气向外扩散,如摄入生冷食物过多,会严重损耗阳气,易出现肠胃问题。

可适当晚睡早起。夏季日长夜短,起居调养也需顺应自然界阴阳消长的变化规律,适当晚睡早起,但要保证充足的睡眠时间,条件允许时适当午睡,以养阴护阳。

夜间应保持充足睡眠,清晨起床锻炼身体,吸收新鲜空气。避免在烈日下过度活动,以免阳气过耗而中暑或诱发心血管疾病。

饮食注重清淡巧搭配。夏季天热,食欲下降,可在饮食搭配上下功夫,多选红、黄、绿、白、黑等颜色的食物,如葡萄、紫薯、南瓜、胡萝卜、绿叶蔬菜等,每日适量。白色指燕麦粉、脱脂奶粉等,黑色指黑木耳、黑芝麻等。

健康提醒

辅助降糖 按揉然谷

粽子是很多人钟爱的美食,特别是在刚刚过去的端午节,美味粽子让人大快朵颐。然而,很多血糖高的人却只能看不能吃。

“在规律用药的前提下,偶尔吃少量粽子,再配合按摩人体的‘降糖穴’,问题不大。”洛阳市第三人民医院针灸科主治医师穆青说。

穆青推荐的辅助降糖方法是按摩然谷穴。“然谷穴是咱们古代记载最早的治疗消渴症,也就是糖尿病的穴位。”她说,然谷穴位于足部,归属足少阴肾经。我们可以先找到内踝尖,它的前下方有一块隆起的骨头,这是舟骨粗隆,舟骨粗隆下方就是然谷穴。每天晚上洗完脚,可以用力点按然谷穴,直至出现明显的酸胀感,这样就能起到降糖作用。 柴婧

为啥阿司匹林防不了血管斑块

张先生患高脂血症多年,为防治血栓、避免更严重的心血管事件,出院后其长期规律地服用阿司匹林。张先生疑惑:“我动脉血管中有斑块,医生嘱咐我要继续吃他汀调血脂和稳定斑块。而血栓也是血管中的异物,既然阿司匹林能防治血栓,自然也能消解斑块,为啥还要吃这么多种药?”

“斑块”的产生很漫长,当血管内皮受损后,血液中的脂肪会大量沉积于破损处,并引起一系列炎症反应,后吸引更多的脂肪和颗粒物聚集,最终形成“斑块”。

血栓则不会无故形成,一定要有诱发血小板聚集的动因,如血管斑块的破裂——其中的脂化物释放

到血液中,引起大量血小板聚集;长时间坐飞机的人,下肢血管受压后血流不畅,静脉血因为长时间不能循环流动而发生凝结;房颤患者,心脏收缩不全使血液在心房中形成“涡流”,最终也可能会形成血栓团块。

由此,“斑块”和“血栓”是两码事。阿司匹林可预防血栓,但不能防治斑块。阿司匹林的主要药理作用之一就是“抗血小板”,作用机制是通过抑制血液中的“酶”,减少“血栓素A2”生成,这是一种能引起血小板聚集的物质。没有足够的血小板聚集,就无法形成血栓。而斑块的形成与血小板无关,因此阿司匹林无法防治斑块。 汪芳

高温天别忘了给眼睛做“防晒”

夏季高温,阳光晒得睁不开眼。除了皮肤晒伤,紫外线同样会损伤眼睛,比如出现睑裂斑、翼状胬肉、白内障早发,甚至一些眼底疾病。为了避免太阳的直射伤害,墨镜是个好的选择,如何正确挑选和佩戴墨镜呢?

什么时候需佩戴墨镜

很多老年朋友认为只有阳光直射的时候需要佩戴墨镜,但真实情况却非如此。如前所述,我们主要是防止紫外线的损伤,而在阴天,紫外线尤其是UVA的强度并不比晴天时少,如果我们长时间在户外活动,同样会对眼睛造成损伤。

戴墨镜不同人群有何不同

一定强度的光照对于儿童时期的近视增长是有抑制作用的,如果室外紫外线强度并不是很高,儿童可以选择佩戴墨镜,可多多接受自然光照。而对于成年人和老年人来说,应根据紫外线指数,及时佩戴墨镜,避免紫外线照射,从而起到保护眼睛的作用。

如何选择墨镜

建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡到危害最大的紫外线UVA。 李然

关节炎腰椎病久治不愈老人痛苦不堪 软激光经络光子针避免开刀免换关节

家住胶南琅琊台镇的刘茂林大叔今年77岁,因家庭缺少劳动力从15岁左右就开始参加农业生产,出了很多苦力,60岁以后被医院诊断为重度腰椎间盘突出、椎管狭窄及双膝关节重度退行性关节炎,多年来连出门都困难更不要说下地干活了。虽然多方治疗始终未有起色,用他自己的话说,除了没开刀该用的办法都用了。日前经亲戚介绍接受了青岛山大医学科技研究院李勇院长发明的荣获国家专利的“软激光经络光子针技术”治疗,仅仅两个疗程就恢复了日常活动,腰腿轻快,现在每逢琅琊台大集就能看到他的身影。

退行性膝关节炎常见的症状有关节疼痛、关节肿胀积水、关节变形、下蹲不利,活动困难等。病因多由骨质增生、半月板磨损、骨膜炎、关节间隙狭窄、关节韧带黏连钙化等引起。

腰椎病的主要症状有腰部疼痛、臀部疼痛、骶髂关节疼痛、坐骨神经痛、下肢疼痛与麻木等。其病因一般由椎间盘突出(膨出)、椎管狭窄、椎体滑脱、骨质增生(骨刺)、腰椎侧弯、腰肌劳损等压迫神经导致。

比较严重的膝关节炎和腰椎病常规治疗手段很难达到康复的程度,一般意义上只能暂时缓解。软激光经络光子针专利技术之所以在临床上取得优良效果,在于其技术

上的创新优势。首先通过激光针的松解减压与激光导入可以从根源上解决腰椎、关节部位神经压迫、气滞血瘀、炎症反应导致的疼痛;其次是可以避免开刀手术、避免关节置换,无治疗痛苦和后遗症,尤其适合患有心脏病、糖尿病、高血压等手术禁忌症的患者;再则就是适应症广泛,对腰椎病、颈椎病、关节炎等颈肩腰腿疼痛和麻木都具有突出效果,且随治随走不影响日常生活。

为让更多的脊椎关节病患者早日康复,软激光经络光子针技术现面向各级医疗康复机构进行技术输入合作,并常年培训学员。咨询热线:0532-83802546 地址:青岛市市北区铁山路16号。 常健



扫码加研究院工作人员微信互动,了解更多医学知识。