

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

晒背养生,您晒对了吗

大暑到,三伏天,天灸、晒背成了全民养生的打卡潮流。公园里、草地上,甚至屋顶,处处可见“晒背人”。

坊间流传的晒背减肥是真的吗?需要在正午阳气最盛时晒背?怎样晒背既能补阳又不会中暑?医生提醒,晒背非万能,晒对时间、人群、方法,很重要。

1 三伏晒背大热
科学晒背可养生

多位中医专家都表示,近日大火的三伏晒背,就是一种善用太阳进行养生的手段。晒太阳不仅能帮助促进钙质吸收、改善血液循环、提高睡眠质量,它还可以帮助生发督脉、膀胱经的阳气,可以起到祛湿除寒、疏通经络的功效。

在现代医学领域,也有多项研究证明晒太阳的益处,例如可以调节内分泌、降低老年痴呆的发生风险等。适当晒太阳,还能降三高、降低患癌风险。广东省名中医邹旭教授表示,在他的临床实践中,很多慢性病患者、心脑血管病高危人群以及怕冷怕风的亚健康人群,通过每天科学晒太阳,身体状况得以改善,预防了心脑血管疾病的发生。很多人都向他反馈,越晒太阳反而越不怕热,冬天也不怕冷了。

2 晒背非万能,勿晒至大汗

不过,中医专家也提醒大众,晒背非万能,晒背要科学。不少人对三伏晒背了解不足,操之过急,反而容易得不偿失。

有些人认为晒背可以燃脂减肥,甚至觉得流的汗都是“脂肪的眼泪”。其实,这种观点大错特错。

晒背虽能促进经络畅通,但对于减肥需求的人来说,并不能简单地认为流汗就会减肥。相反,汗为心之液,夏季若大汗,容易耗伤阳气。此外,炎夏大汗若未及时补充水分,则易中暑。

因此晒背不宜晒至大汗淋漓,至微汗即可。每日可晒20-30分钟,常晒者可视耐受程度逐渐增加。晒背期间若感到皮肤刺痛,便可停止。晒时最好裸露背部及四肢,直接与太阳光接触,男士可脱去上衣,女士可以选择小背心小肚兜。不过不要直接暴晒头部,建议打伞或用帽子遮挡头部。

3 为何不在阳气最盛时晒? 9点的少阳之火更佳

最佳晒背日期为初伏、中伏、末伏的第一天,三伏期间的其他日子次选。理论上,最好是晒9点~11点的太阳,因为少阳之火,可以生“气”。不过综合考虑预防中暑等情况,尽量选择每日早晨9点左右晒太阳,若太阳猛烈时间可适当提前。尤

其是小孩、老人、体虚的人,要注意预防中暑。晒背时要及时补水,如果晒背时出现体温升高、四肢无力、头晕、口渴、头痛等不适症状,要提防中暑,及时就医。

晒背之后毛孔打开,要避免汗出当风,晒背后及时把汗湿的衣服换下来,不可直接吹空调、喝冷饮,以免让寒邪入侵,损伤脾胃阳气,导致腹胀腹泻,甚至出现面瘫等问题。

4 四类人更适合三伏晒背

慢性病患者、心脑血管病高危人群、亚健康人群和阳虚、湿气重等四类人群更适合,而对紫外线过敏者、孕妇则不宜晒背。

当阳气受到围困,人体就容易出现“故障”,例如体寒、腰背疼痛、腿疼抽筋等,晒太阳则可补阳气、通经络,促进全身血液循环,调节血压,改善身体的亚健康状态。慢性病患者有着病程漫长、反复发作的特点,往往会伤及机体阳气。而畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振,以及体质为阳虚、湿气重的人群,都可以通过晒太阳补充阳气,以“春夏养阳”,改善症状。林清清

疫情后出现肺结节怎么办

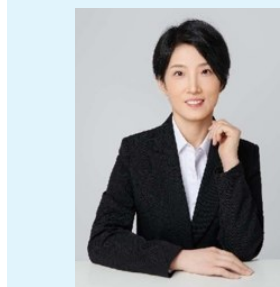
疫情之后出现肺结节的情况,是需要人们高度关注的问题。

首先,我们需要明确的是,肺结节的出现并非必然与疫情直接相关。虽然新型冠状病毒感染可能在一定程度上影响肺部功能,但肺结节的形成可能还涉及其他多种因素,如环境刺激、不良习惯、药物因素、肺结核等。

对于肺结节的性质,良性结节通常不会带来严重的健康威胁,但恶性结节则可能意味着肺癌等严重疾病的存在。因此,一旦发现肺结节,我们首先需要通过临床信息、影像学方法、肿瘤标志物等手段,对其进行全面的评估与诊断。这包括了解患者的年龄、职业、吸烟史等个人信息,进行X线胸片、胸部CT等影像学检查,以及检测可能的肿瘤标志物等。

在评估过程中,如果发现肺结节具有恶性特征或存在高危因素,那么就需要及时采取治疗措施。手术治疗是恶性肺结节的主要治疗方式,通过切除病变肺组织,可以有效防止病情的进一步恶化。对于良性结节,虽然其风险相对较低,但仍需要定期复查,以监测其变化情况。

此外,预防肺结节的出



济宁医学院附属医院 呼吸与危重症医学科副主任医师 张雪梅

现同样重要。改善生活环境、健康饮食、加强运动等措施,都有助于降低肺结节的发病风险。我们应保持良好的生活环境,定期开窗通风,避免长时间暴露于不良空气中。同时,均衡营养、戒烟限酒、适度运动等健康生活方式,也有助于提高身体免疫力,预防肺部疾病的发生。

总之,疫情之后出现肺结节需要引起我们的高度重视。通过全面的评估与诊断,我们可以更好地了解肺结节的性质与风险,并采取针对性的治疗措施。同时,通过改善生活习惯、加强预防工作,我们也可以有效降低肺结节的发病风险,维护自身健康。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

健康指南

眼睛红或是关节炎表现

眼睛由结膜、角膜、巩膜、葡萄膜、视网膜、眼部肌肉、视神经、血管等组成,均可成为自身免疫反应的“靶”器官,发生自身免疫病。脊柱关节炎是一组以脊柱、外周关节和关节周围组织炎症为特点的慢性全身炎症性疾病,还会出现关节外的表现,如眼部受累,

典型表现为眼感觉异常、畏光、眼睛疼痛,伴角膜缘充血、瞳孔缩小、视物模糊、视力下降、视物变形等。葡萄膜炎可出现在脊柱关节炎早期,甚至可以在关节受累之前出现,所以容易漏诊、误诊,故仅有眼睛症状的患者也应至风湿免疫科进行评估。殷悦

哪些人慎补维生素C

维生素C是水溶性物质,过量服用的部分会随着尿液排出,所以毒性很小。但由于其绝大部分在体内经代谢分解成草酸或与硫酸结合由尿排出,每日摄入超过1克,久服,会因草酸

排泄增多而增加尿路结石的风险。如果有高草酸盐尿症、尿路结石、痛风等病症,要慎补维生素C。正常情况下,通过平衡膳食就能获得充足的各类营养素,包括维生素C。赵莎莎

腿脚异常警惕血糖超标

腿脚离心脏较远,血液循环比较差,当高血糖导致血管管腔变小、病变较重时,缺血症状就会比较明显。

易释放出疾病信号:血糖高使伤口不易愈合,手脚部有“蚁走感”的瘙痒,腿脚僵硬麻木,小腿前侧出现边界清晰的褐色斑块,皮肤干燥甚至皲裂。侯甜

新AI模型可更早
预测阿尔茨海默病

早期诊断对于有效控制阿尔茨海默病进程非常重要。英国剑桥大学等机构研究人员开发出一种新型人工智能(AI)模型,团队表示该模型不但可避免侵入性或昂贵的检测,还可更早预测出阿尔茨海默病。

基于美国研究小组收集的400名大脑灰质萎缩患者的认知测试和核磁共振扫描数据,研究团队利用机器学习算法建立了一个AI预测模型,并使用英国、新加坡等多个诊所的真实世界数据测试该模型。该模型可比传统临床诊断更准确预测早期病症转化为阿尔茨海默病的概率。测试结果显示,该模型识别三年内会患上阿尔茨海默病的人的准确率达82%,识别三年内不会患上阿尔茨海默病的人的准确率达81%。

长在眼周的“缠腰龙”更危险

不久前,“那英患带状疱疹,且长在眼睛周边”的消息登上新闻热搜。有人不禁要问,带状疱疹不是俗称“缠腰龙”吗?怎么还长到眼睛周围去了?

虽说带状疱疹俗称缠腰龙,但它并不是只长在腰间。除了腰部,带状疱疹还发于胸背部、颈部、头面部等部位,且上肢和下肢也可发生。相较于长在身体上的疱疹,眼带状疱疹和耳带状疱疹是特殊的临床类型,由于病毒更容易侵犯视神经和听神经,不仅使眼及耳部疼痛、皮肤受损,还可能影响视力和听力,甚至有致盲致聋的危险,因此更要引起重视。

眼带状疱疹 10%至25%的带状疱疹患者会在眼部发生带状疱疹。这种情况多见于老年人,表现为单侧眼睑肿胀,也可表现为双侧;结膜充血,疼痛常较为剧烈,常

伴同侧头部疼痛,可累及角膜形成溃疡性角膜炎。研究显示,超八成的眼带状疱疹患者眼部受累,一成患者出现永久性中度或重度视力丧失。

耳带状疱疹 系病毒侵犯面神经及听神经所致,表现为外耳道疱疹及外耳道疼痛。膝状神经节受累同时侵犯面神经和听神经时,可出现面瘫、耳痛及外耳道疱疹三联征。此外,还有可能出现听力下降的情况。如果患者症状比较严重,还可能会导致耳聋。

需要注意的是,50岁及以上、患有一种或多种慢性疾病以及免疫功能低下人群,是带状疱疹的三大高风险人群,更要注意带状疱疹的预防。一方面,可以通过均衡饮食、适度锻炼来提高基础抵抗力;另一方面,接种疫苗是中老年人提升自身免疫力的一种有效措施。李洁

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240729”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

7月26日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、拨乱反正;
2、目中无人;
3、怒气冲天;
4、气吞山河;
5、如坐针毡;
6、寿比南山。