

三伏天养生先祛湿 快停下这些“加湿”行为



为什么进入三伏天后,人体更易有湿气?三伏天天气炎热、雨水较多、空气湿度大,此时湿气容易侵袭人体,而湿为阴邪,易伤人体阳气。除此之外,由于天气炎热,有的人此时喜欢吃一些偏凉的食物,比如冰饮料、冰西瓜等,对人体脏腑功能也会产生影响。

如果此时不重视祛湿,到了冬季,就可能会出现很多疾病,比如胃肠不适,容易出现腹痛、腹泻,或者出现呼吸系统疾病。也就是人们常说的“湿邪不除,越积越毒”。因此,一旦察觉到体内有湿气,就要及时祛湿。

5个信号帮你识别湿气

- 睡眠充足却依旧困倦:如果睡眠比较充足,但起床后还总觉得困倦、乏力、头发沉、打不起精神,说明体内可能有湿气。
- 大便总是黏黏的:大便容易黏在马桶上,或者使用手纸反复擦也擦不干净。
- 刷牙时感觉恶心有痰:有些人一刷牙就感觉恶心,嗓子里边也总感觉有痰吐不出来。
- 晨起后小腿总是发酸发沉:晨起后,感觉小腿后边发酸、发沉。
- 舌头有齿痕,舌苔白腻或黄腻:健康的舌头淡红而润泽,舌面有一层薄白的舌苔,没有齿痕。如果体内有湿气,舌头两边就会出现齿痕,也就是一些小的牙印。舌苔则分为以下两种情况:舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内可能有寒湿;舌苔粗糙或比较厚、发黄、

三伏天如何祛湿?

- 拍打肘窝或腘窝
操作步骤:四指紧紧并拢,用手指指尖拍打肘窝或者腘窝,注意要垂直拍打,不要前、后、左、右来回蹭,拍打力度以不感觉疼痛为宜,每个部位拍打3分钟即可。
- 穴位按摩:尺泽穴+委中穴
尺泽穴位置:将手微微弯起来,攥个拳头,在肘横纹位置,来回拨动时会感受到一根非常硬的筋,这个筋的外侧就是尺泽穴。委中穴位置:腘窝横纹正中央就是委中穴。
- 两个穴位操作步骤一致,先找准穴位,然后顺时针按揉20次,接着再逆时针按揉20次,按揉力度一般以有酸胀感为宜,每个穴位按揉3分钟即可。

想祛湿喝什么?

针对不同体质人群,中医在治疗方法和用药上也不一样,常见湿气重的情况,可以分以下三种:

- 湿热人群
湿热人群,一般多见面垢油光、口苦、舌苔黄腻等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用生薏米煮粥祛湿,粥里也可以加点赤小豆。
- 寒湿人群
寒湿人群,一般多见手脚冰凉、脸色苍白、唇色淡、容易感到疲劳等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用炒薏米煮粥,粥里不建议加赤小豆。
- 痰湿人群
痰湿人群,一般多见头昏沉、周身困重、乏力、舌偏胖大等症状。在辨证准确的情况下,可以试试茯苓薏米代茶饮。取5克茯苓、5克薏米,加入适量清水,大火煮开后转小火煮20分钟即可。

快停下这些“加湿”行为

- 久坐不动 运动少的人,经常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重表现。坚持运动可有效加快新陈代谢,促进湿气排出。
- 洗澡后不及时擦干身体、头发 洗澡后,要及时、充分擦干身体,包括脚。还要及时吹干头发,头发还湿着时不要直接入睡。
- 常熬夜 如果到了休息时间还不睡觉,肝脏得不到休息,身体就容易出现头晕、脑袋发胀、眼睛干涩胀痛等肝胆湿热症状。
- 偏好肥甘厚味 肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物。过量食用油腻食物会伤害脾胃,降低其运化能力,从而助长湿气生成,停留在体内。
- 贪食生冷 贪食生冷、酒饮及饮食不规律的人群,更容易生湿。

眼睛过敏 做个冰敷

若眼痒受不了,可以做眼睛局部冷敷,具体方法为:将干净的冰袋放在冰箱速冻室里,一段时间后取出,包上干净的毛巾(如果眼表有伤口则用多层无菌纱布包裹),然后平卧闭上双眼,将冰袋轻压在眼睑上,注意力度轻柔,避免直接压迫眼球。

冰敷每次持续时间10~15分钟,一天2~3次甚至更多。可以根据个人对温度的耐受来决定冰袋在速冻室放多久,能耐受低温的可以冻成冰块,不能耐受低温的可以将温度控制在10℃~20℃之间。注意冰块溶解时,冰袋表面可能会产生一定的水,因此要做好防护措施,防止水进入眼皮或眼内,导致眼睛或眼部伤口感染。

除了冰敷,还要尽量去除过敏原,例如停止戴角膜接触镜、停止使用可能引起过敏的护肤品/化妆品、积极控制眼部感染、使用人工泪液点眼等;让身体保持健康舒适状态,避免熬夜、疲劳,尽量清淡健康饮食。杨俊洁

听不见听不清,当心认知功能下降

老年听力损失是指60岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降密切相关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失。

如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种简单自测方法。

- 1.将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音;
- 2.将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“滴答”声;
- 3.揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。刘博

腰背痛可能是胰腺在求救

有些腰背痛并不是肌肉骨骼的问题,而是胰腺在“求救”。

胰腺靠近背部,此处神经丛丰富,一旦炎症使胰周产生大量炎性渗出液,侵犯周围神经纤维,或肿瘤压迫后侧神经,便会表现出明显腰背痛。胰腺产生的腰背痛常位于正中或偏左,靠近系皮带的位置,因此又称“束带痛”或“皮带痛”。这种痛可能会持续加重,尤其是夜间,在仰卧、伸懒腰等脊柱伸展时加剧,俯卧位、蹲位、弯腰等脊柱弯曲时可有一定缓解。

不过,并非所有胰腺问题都以腰背痛为表现,这与病变的具体位置有关。如果胰头出现病变,以右上腹疼痛为主,可向右肩放射;病灶在胰尾者,以左上腹疼痛为主,并向左肩放射,可伴有恶心呕吐、发热、黄疸等症状;如果处于胰腺癌早期,肿瘤毗邻胰管造成压迫,使胰管出现不同程度的梗阻、扩张及压力增高,可引发上腹部隐痛或钝痛,但易被患者忽视;进展至中晚期时,增大的肿瘤压迫腹腔神经丛,可有持续性剧痛,并向腰背部辐射。

因此,如果长期感觉腰背痛,且药物治疗无效,或伴有上腹部疼痛、黄疸、消瘦乏力、发热,最好及时到肝胆胰外科就诊。丁元

健康指南 “小小”结石 可以置之不理吗

“胆囊结石”是在体检时经常会被提及的字眼。有时候,患者一听有结石立刻要求手术,但医生说“可以不管”;有时候,患者觉得“小小结石”可以忽视,却不小心演变成了胆囊癌。那么,胆囊结石到底该重视还是忽视呢?

这种,可“忽视”——

医生指出,对于无症状的胆囊结石,同时又不合并胆囊癌高危因素的情况下,可以“忽视”,也就是暂时可以不处理,定期体检复查随访即可。通过对无症状胆囊结石患者的长期随访观察发现,这部分患者可以长期无症状,短时间内很少有患者会出现严重症状而需要手术。

这两类,要“重视”——

目前通常认定两类患者需要重视胆囊结石:一类是有临床症状的胆囊结石患者,比如有发热、右上腹及右肩背部痛、胆绞痛等与胆囊结石相关的症状。研究表明,这个群体发生急性胆囊炎、胰腺炎、胆道梗阻的风险较高,需要重视。

与此同时,没有症状但具有胆囊癌高危因素的患者也不能轻视。比如,胆囊结石巨大、瓷化胆囊、胆囊黄色肉芽肿病变和胰胆管合流异常等,这些是胆囊癌的高危因素,其他可能的高危因素还有肥胖、女性、糖尿病、胆囊腺肌症等。胆囊癌是胆囊结石最严重的并发症,是一种预后极差的恶性肿瘤。吕彦霖

自我按摩 缓解“空调病”

在空调房里待久了,容易头痛、感冒等,这被称作“空调病”,按摩可以缓解不适。

头痛。可以在医生指导下按摩以下几个部位:印堂穴(两眉中点处)、太阳穴、百会穴(头顶部中点处)。

感冒。可以在医生指导下按摩迎香穴(鼻翼旁凹陷处)。

颈椎病。在空调房里待久了,脖子、后背僵硬这些颈椎病的症状很常见,可以按揉风池穴(后发际角凹陷处,左右各一)、风府穴(两风池穴连线中点处)。

肠胃不适。空调吹多了,就容易拉肚子、恶心、食欲不佳,这时可以按揉神阙穴(肚脐)、天枢穴(神阙穴旁开2寸处)。钱文娟

微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

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“240809”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

8月7日 6版中缝答案 《看图猜成语》:
1、残羹冷炙;
2、独树一帜;
3、人去楼空;
4、水乳交融;
5、引人入胜;
6、珠联璧合。