

出伏了,养生记住“三防”“三宜”

8月23日是今年末伏的最后一天,随着漫长暑热三伏天的谢幕,出伏后夏季也开始向秋季过渡。夏秋季节更替,气温由暖转凉,致使哮喘、心脑血管病及骨关节病高发,为此应做好“三防”“三宜”,出伏后养生至关重要。

出伏“三防”防什么

防阴暑 阴暑是由于气温忽冷忽热,使人中气内虚,暑热和风寒入侵体内,导致身体倦怠、腹泻、发热等不适感。避免阴暑入侵,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物。不可在满身大汗后立即冲凉,避免吹空调。特别是老年人,早晚添置衣物,护好脖子、后背、脚部,这些血管较丰富的地方,使温差对于身体的刺激小一点,心血管疾病风险也小一点。

防秋燥 入秋后,天气逐渐干燥,中医称之为“秋燥”。秋燥会导致人体阴津耗伤且伤肺,使人感到口、鼻、皮肤干燥、大便干结、烂嘴角、鼻出血、咳嗽等一系列症状。特别是有慢性支气管炎病史的老年人和儿童,气道防御功能较差,随

着花粉、螨虫、霉菌等过敏原猛增,且受温差影响,诱发哮喘。建议在医生指导下及时用药,多吃些润燥、清肺的食物,如百合、梨等。

防抑郁 出伏之后,自然环境开始萧条、干燥,人也很容易会有烦躁、抑郁等不良情绪。出伏后,人们养护健康要做到合理情志。可以经常冥想、静坐,安静自己的心绪,静心平气,戒躁戒怒,保持淡泊平静的心态,以调养身心。

出伏“三宜”宜什么

宜早睡 出伏以后很多人容易感到疲乏,这就是常说的秋乏,要减缓秋乏,睡眠尤其要充足。早睡早起,晚九十点入睡,以养“收”气;早六七点起床,以顺应阳气舒展,使肺气得舒;适时午休。

宜泡脚 我们知道泡

脚好处多。泡脚可以帮助消除疲劳,促进血液循环,加快新陈代谢,促进睡眠等。夏季体内多寒湿,通过中药泡脚,可以加速体内排寒。

宜食润 秋燥伤身,饮食重点在于润。多吃滋阴润燥的食物,如:百合、蜂蜜、芝麻、核桃、甘蔗、梨、糯米、银耳、牛奶等;多吃含维生素的新鲜蔬果,如西红柿、鲜辣椒、茄子、马铃薯等,有效缓解人体疲倦。尽量少食或不食燥热、油炸、油腻的食物,以防加重秋燥症状。

多做这俩按穴操

太溪穴 太溪穴位于内踝间和肌腱之间的凹陷处。太溪为肾经原穴,属水,可治疗咽中干,口中热,唾如胶等秋燥的临床症状。

按揉方法:拇指屈曲放于穴位,按揉2分钟~3分



健康指南

秋季常见病 用好两种叶

秋色渐浓,昼夜温差变大,很多人稍不注意就感冒;花粉浓度一高,鼻炎又犯了;夏天吃冷饮的习惯还没改掉,肠胃就已经抗议了……中药中有两种叶,专治秋季常见病。

薄荷叶。薄荷味辛,性凉,归肺、肝经,具有疏散风热、利咽透疹、疏肝行气的功效。临床上薄荷常与金银花、菊花、桑叶等配伍治疗风热感冒、温病初起诸症。银翘散、桑菊饮中均配以薄荷,起到疏散风热、清利头目、解毒利咽的作用。

日常生活中,外感风热可用作代茶饮,风寒感冒者忌服;如果鼻炎犯了,喷嚏不断,试试薄荷透鼻饮;如果被蚊虫叮咬,把鲜薄荷叶弄碎,擦在皮肤上,会舒适很多,薄荷油能起到消炎、止痛、止痒、局部麻醉和抗刺激作用。

紫苏叶。中秋佳节,吃蟹赏月。吃螃蟹时,我们都会就着苏叶或者姜汁,这是因为它们既能中和螃蟹的寒性,又能解螃蟹的毒性。紫苏叶味辛性温,归肺、脾经,具有解表散寒、行气和胃的功效。

秋天容易患风寒感冒,一般表现为咳嗽声重,咽喉发痒,咳痰稀薄色白,常伴鼻塞、流鼻涕、头痛,或可见恶寒发热、无汗等。推荐食疗方苏叶粥。秋季胃寒疼痛的人也很常见,推荐紫苏生姜红枣粥,可起到暖胃散寒、助消化的作用。刘岩

养肝:泡枸杞敲肝胆经

中医认为,枸杞可养肝明目、补肾益精、补血安神、生津止渴,且其味甘性平、口感较好,可以日常服用。枸杞用法较多,可干嚼、泡水,也可熬粥、炖汤等。其中,枸杞泡水代茶饮,可缓解肝肾阴虚导致的头昏目眩、腰膝酸软、咳嗽、视力减退等症状。需要注意的是,对于阴虚火旺、五心烦热、急躁易怒人群不适宜。

专家表示,想要养肝护肝,除了服用枸杞,还可敲肝胆经。

具体方法是:自然站起,将单腿弯曲,先用手敲打肝经,从大腿内侧敲打至小腿内侧,再用手敲打胆经,从大腿外侧敲打到小腿外侧。一天敲打1至2次,每次敲打30至50下即可。该方法有助加速胆汁分泌,缓解压力和放松心情。

此外,医生表示,人在大怒时,气机上逆,气血紊乱,会影响肝的功能。因此,要尽量保持精神愉快,也可通过转移注意力来调节。李艺

老人健身“三不转”

晨曦微露时,在大大小小的公园里,经常可以遇见健身的老年朋友。然而,有相当一部分老年人的健身动作很不规范,已经进入了一种误区,严重缺乏科学性,有些动作非但不能起到健身的效果,反而有损健康,比较常见的动作就是“三旋转”:旋转头颈,旋转腰部,旋转膝盖。

首先,是双手叉腰,然后进行脖子的旋转动作:左三圈,右三圈,反复进行。殊不知,超大幅度360度快速转动颈椎,会导致关节扭伤。正确的脖子保健操应该是:往前两下,后仰两下,左摆两下,右摆两下。

其次,是双脚略微分开站立,然后进行腰部的旋转动作。其实,腰椎360度快速旋转过猛也会导致腰椎损伤,锻炼活动范围应适宜:前屈90度内,后伸30度,两侧弯曲在20~30度,两侧旋转在30度内。锻炼顺序:往前弯腰两次,后仰两次,向左摆动两次,向右摆动两次。

再则,是双脚并拢、双手护膝,略微下蹲,然后做膝盖旋转动作。长此以往,不利于骨骼健康。因为人的踝关节、髌关节才是负责灵活的,而膝关节是负责稳定的。如果“灵活的,你不去旋转,反而一味地去旋转“稳定”的,那结果是可想而知的。侯福民

血糖监测,你真懂吗

血糖监测是糖尿病管理中的重要组成部分,建议糖尿病患者家中都应备有便携式血糖仪,用来定期监测血糖水平。事实上,血糖检测有很多门道。

空腹血糖 至少8~10小时未进任何食物后(饮水除外),于早餐前监测的血糖值(最好在6~8时)。空腹血糖能反映前一天晚上的药物能否有效控制整个夜间直至次日早晨的血糖。

餐前血糖 指餐前所测的血糖,包括早中晚三餐前的血糖。餐前血

糖可指导患者调整将要摄入的食物量和餐前注射胰岛素(或口服药)的量,有低血糖风险者应测定餐前血糖。

餐后2小时血糖 从吃第一口食物开始计时,于餐后2小时监测的血糖值,可以反映餐后血糖的控制情况以及进食量与降糖药用量是否合适,这是空腹血糖不能反映的。

睡前/夜间血糖 睡前或夜间(凌晨3~4时)测量的血糖。能够观察患者在夜间有无低血糖的情况。

随机血糖 即任意

时间(指一日内任何时间,无论上一次进餐时间及食物摄入量)监测的血糖,也能够发现血糖是否异常。

很多“糖友”认为空腹血糖达标就万事大吉了,事实并非如此。

一般情况下,血糖是会波动的,理想的血糖控制应该是全天候的,包括:空腹、餐后2小时、餐前、体力活动和工作中、睡眠等时段,血糖不稳定时应增加血糖监测频次,血糖平稳后可减少血糖监测频次,实行个体化监测方案。姜文慧

疲劳可能由甲亢引发

疲劳在人群中非常普遍,假若出现难以缓解、无法解释的持续性疲劳,建议第一时间排查甲状腺,去医院做个颈部超声,再抽血化验甲状腺功能,就能对甲状腺的健康状况做一个初步的评估。

发生甲状腺功能减退症(即甲减)时,患者会出现低代谢症候群,嗜睡、乏力是甲减的典型症状之一。但是疲劳乏力并不是甲减所特有。以高代谢症候群为典型表

现的甲状腺功能亢进(即甲亢),也会出现与怕热、多汗、易怒、急躁等表现格格不入的倦怠。

如今,甲亢的发病率较高。甲亢加速人体新陈代谢,导致患者出现广泛的体力衰竭,表现为全身性肌肉无力,尤其是下肢,患者可能会感受到小腿沉重、行动受限,类似于双腿被铅块压制。同时,上肢的力量亦可能减弱,患者可能难以举起重物,严重情况下会妨碍日

常生活自理能力。

另外,低血钾容易引起神经和肌肉的应激性降低,出现四肢虚弱乏力和精神倦怠,建议患者多吃含钾元素丰富的香蕉、菠菜。还有一种情况是,经过治疗的甲亢患者也会出现甲状腺功能减退的情况,此时要在专科医生的指导下规范服用甲状腺素片。

综上所述,甲亢也会导致疲劳,它并不像人们一贯认为的那样,只会引起兴奋。余飞