

立夏时节湿热起 护心顾脾养阳气



5月5日迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示,立夏后气温逐渐升高,降雨增多,湿热之气渐盛,此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则,重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍,根据中医理论,湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织,易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题;湿热天气还易出现外湿困脾,导致脾失健运,脾胃功能受损,出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象;湿热体质者此时更易受外界环境湿热影响,面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主,兼顾祛湿’。”崔云说,这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津,适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火;可多食新鲜的蔬菜等食物,少食油腻辛辣,减轻脾胃负担;湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小

豆、茯苓、山药等健脾利湿之品;还应避免过量饮用冷饮、冰品,以免损伤脾胃,引发腹泻等情况。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说,立夏节气还应夜卧早起,午间小憩以养心气;保持室内通风;保持平和心态,可静坐、听舒缓音乐以“静心”;选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动,避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

结合中医“治未病”理



夏季养生：“补四红”“喝二粥”

补四红

夏季养心,红色食物最适当。

1. 西红柿:西红柿有清热解毒、凉血平肝之效,酸味能起到敛汗、止泻、祛湿的作用,可以预防流汗过多而导致耗气伤阴,有助于健胃消食。

2. 红枣:红枣的补血效果非常好,都说“一日食三枣,青春永不老!”夏天很多人经常感到疲劳,吃点红枣就会有相应缓解。

3. 樱桃:樱桃可以补心气,养心血。夏食樱桃不仅使血脉能够畅通,还能温暖心阳。

4. 红豆:古代李时珍把红豆称作“心之谷”,既能清心火,也能补心血,可谓消肿利尿、补血、强心、

念,这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晓天介绍,每日晨起以掌心轻轻空叩膻中穴5分钟,可化解郁热内蕴导致的心烦失眠;仰卧屈膝,双掌交叠顺时针环形推揉腹部,自剑突至耻骨为一遍,每日操作49遍,可破除春末积聚的湿浊,防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

田晓航

健脾样样都行。

喝二粥

随着空气中湿度加大,人体也容易感觉沉重、困倦,因此,饮食上应注意益气养阴,健脾除湿。推荐两款应季汤:

益气养心粥:太子参30克、山药30克、莲子(莲心)30克、粳米200克。上述材料洗净后同放入锅内,加适量水同煮至米烂粥成,温热服食。有健脾益气,养阴清心的功效。

麦冬芦根汤:鲜芦根30克(或干品用15克)、麦冬15克,放入杯中,倒入沸水,加盖焖10分钟即可饮用,也可一同煎水服用。对于夏季汗多、头晕、咽干、烦闷、便秘等都有良好的防治作用。 盛月

“辛辣”食物不只是辣椒

出现上火、嗓子疼等不适,你可能会自觉少吃辛辣食物;生病就医,医生也会说少吃辛辣食物;服用有些药物也有“忌食辛辣”的提醒。那么,所谓“忌口辛辣食物”就是不吃辣椒吗?你可能一直忌口错了。

忌食辛辣,不只是辣椒

专家表示,忌口辛辣食物其实是指,所有强烈刺激性的食物都要少吃。辛辣食物分为3类:

蔬菜类 除辣椒以外,还有韭菜、洋葱、茴香、芹菜、香菜、葱姜蒜。

调味品 胡椒、花椒、八角、桂皮、芥末。

饮品类 啤酒、小甜

酒、气泡酒。

中、西医其实都讲究忌口

专家表示,西医主要是根据食物的营养成分来判断是否需要忌口。比如,荨麻疹病人忌食海鲜,以免其中的异种蛋白导致病情复发;糖尿病人应少吃西瓜等容易导致血糖升高的水果。

中医忌口主要分为病证忌口和服药忌口两种情况。病证忌口是根据疾病属性及食物性味忌口,例如寒病忌生冷、热病忌辛辣、阴病忌阴柔滋腻、阳病忌温热辛辣等。服药忌口则是根据中药性味忌口,若食物与药理配合不当,会降低疗效甚至出现毒性反应。

有可能需要忌口的食物可大致分为以下6类:

发物类 即富含营养或有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物,包括鹅肉、猪头肉、鸡肉、虾、蟹、竹笋、芥菜、木薯、南瓜、韭菜等。

辛辣类 辣椒、大葱、生姜、大蒜、花椒、酒类等。

生冷类 西瓜、梨等生冷水果,萝卜、苦瓜等寒凉蔬菜,冰淇淋、冷饮等。

海腥类 虾、蟹、贝类、鱼类等水产品。

油腻类 猪油、动物内脏、油炸及烧烤食品。

其他 浓茶、食盐、酱油、豆酱、咸菜、含糖多的水果、糖果、糕点等。 任敏

起身“眼前一黑”是“痴呆”前兆? 预防老年痴呆,做好这7点

很多人都有过“从坐着或躺着的状态猛然起身,眼前一黑、头重脚轻”的经历,如今越来越多的研究发现,经常出现这种情况竟然是阿尔茨海默病的前兆。

如何科学预防老年痴呆的发生?2024年9月阿尔茨海默病防治协会发布了《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》,给出了7个预防方法。

保持积极生活与社交: 积极生活态度可增强幸福感,提升思考及活动参与度,减少孤独与不良心理问题。常与邻里交流,多参与社交活动,研究显示社会参与度高的老人,认知能力更不易衰退。

坚持学习新知识: 常参与认知活动和训练对预防“痴呆”有益,建议秉持“活到老学到老”的态度,经常阅读,接触新事物。

规律运动与家务: 规律运动能改善认知,如步行、慢跑、游泳、乒乓球、羽毛球、太极、八段锦等有氧运动,俯卧撑、哑铃等阻力训

练,对老人健康都有积极影响,日常也可做些力所能及的家务。

远离烟酒: 过度饮酒和吸烟是阿尔茨海默病的危险因素,戒烟限酒可降低患病风险。

保证优质睡眠: 建议60岁以上老人每天保持6-8小时睡眠,有助预防“痴呆”。研究表明,睡眠≤6小时或≥8小时,都会增加“痴呆”发病风险。

遵循MIND饮食: 营养对大脑健康很重要,MIND饮食(推迟神经元退化的地中海式干预法)可减缓老人认知功能下降。该饮食强调摄入绿叶蔬菜、其他蔬菜、坚果等10种健康食物,限制红肉、黄油等5种不健康食物。

控制体重、血糖和血压: 过度肥胖、超重影响大脑,高血压和糖尿病是阿尔茨海默病及相关痴呆的重要危险因素。控制好血压和血糖,能在很大程度上预防相关疾病,减缓大脑认知功能衰退。 陈改

肿瘤早筛四个关键点

肿瘤是这个时代的主要健康威胁之一,预防远胜于治疗,而肿瘤的早期筛查尤为关键。大量研究表明,肿瘤早筛可提升早期肿瘤发现比例,提高患者生存率,降低死亡率。

何时查

肿瘤早筛需在无症状时进行,因为癌症早期往往无明显症状,一旦出现症状,可能已到中晚期。早期发现的癌症或癌前病变,治疗方案相对简单,预后好,还可减少高额医疗费用和社会资源消耗,降低患者和家庭的经济负担。例如,在肠镜下发现腺瘤性息肉,可直接在内镜下切除,实现治愈;许多早期乳腺癌可开展保乳手术,甚至免于化疗。而癌症转移后再发现,生存期短,生活质量差,治疗费用高,给家庭带来沉重负担。

谁要查

不同肿瘤,风险不同,了解自身肿瘤风险并开展相应检查很重要。家族史、不良生活习惯、特殊感染情况(如乙肝HBV感染、人乳头瘤病毒HPV感染)或某

些特定疾病史,都会增加恶性肿瘤的发病风险。有些家庭中多人患同类恶性肿瘤,或发病年龄年轻,可能提示家族中存在特定基因突变,需进一步开展遗传咨询和基因检测,并定制筛查计划。

查什么

肿瘤筛查需制定长期“筛查计划”,不是一次就能保一生平安。例如,重度吸烟者每年需进行一次胸部低剂量螺旋CT,其他非高危对象可根据情况适当调整体检方案。

辨结果

部分早筛结果并非百分之百准确,存在假阳性和假阴性可能,需随访观察后下结论。对待筛查结果,应保持科学和理性态度,假阳性不必过度恐慌,假阴性也不能完全放松警惕。例如,大肠癌筛查粪便隐血阳性,需肠镜进一步确认;胸部CT首次发现磨玻璃结节,可能只是炎症,需观察后再下结论。即便筛查指标未提示阳性,如有不适,也应及时就医。 郑莹 周昌明