

秋老虎当道 先除湿后润燥

很多人认为立秋一过,天气会立刻变得凉爽舒适,可以放开吃、随意补。实际上,立秋不是入秋,此时暑热未消、秋燥初生,昼夜温差拉大,湿热凉之气混杂交织,极易侵入人体暗藏淤积,让“余湿”悄悄藏匿在体内,影响全身代谢与脏腑状态。立秋后,也是一年中最容易积攒湿气、养生最容易出错的阶段。若不及时调理,整个初秋都会处于这种“亚健康疲惫状态”。

延伸阅读

5分钟居家轻祛湿

小腿拍打,利水消肿 每日早晚花2分钟拍打小腿内外侧,从脚踝向上拍打至膝盖处,力度轻柔均匀。可疏通下肢经络、加速水分循环,有效改善小腿浮肿、双腿沉困、久坐酸胀问题。

晨起梳头,升阳祛湿 晨起用木梳梳头3-5分钟,从前额至后脑勺反复梳理。头部汇聚全身阳经,梳头可疏通头部气血、升发阳气,破解湿气导致的头昏脑沉、晨起困倦、精神萎靡。

室内除湿,隔绝外湿 阴雨潮湿天气及时关闭门窗,开启除湿机、空调除湿模式;被褥、衣物勤晾晒,确保干透再穿戴,从源头阻断外界湿邪入侵。

饮食自律,杜绝内湿 初秋饮食遵循“少甜、少冰、少重油、七分饱”原则,拒绝生冷甜腻、重口厚味食物,优先选择清淡蔬果、杂粮、健脾食材,先清湿、再养脾胃、后进补。

温水暖腹,养护脾胃 每日午后用温热毛巾敷小腹3分钟,或双手搓热顺时针揉腹,促进脾胃蠕动运化,帮助身体代谢多余水湿,改善腹胀、大便黏腻问题。北青

初秋为何湿气依然重

冷热交替湿气“锁”体内 立秋之后昼夜气候骤变:白天气温闷热,人体毛孔依旧张开,外界湿热之气顺势侵入肌肤、经络;到了夜晚,秋风微凉、气温降低,体表毛孔受冷快速收缩闭合,湿气进得去、出不来,形成秋湿困身。

初秋多雨湿气重 立秋处于夏秋换季过渡期,各地雨水依旧充沛,空气湿度居高不下,尤其南方地区,多阴雨天气,环境潮湿闷热。此时室外湿气浓重,室内通风不畅,衣物被褥难以彻底干透,长期处于潮湿状态。

饮食不当内生湿气 很多人立秋刚过,就急于“贴秋膘”,大量摄入油腻厚重食物;同时依旧保持夏季饮食习惯,频繁吃生冷菜品、甜腻水果。致脾胃运化水湿的功能大幅下降,体内多余水分无法正常排出,形成内湿。

湿气缠身的预警信号

全身状态 晨起头晕昏沉、提不起精神,全天浑身酸胀僵硬、四肢无力,情绪低迷,不愿活动。

体态体重 晨起脸部、眼睑轻微浮肿,午后小腿、双脚发胀水肿;体重短期内浮动明显,身形虚胖臃肿,坚持减脂却难以掉秤,多为湿气水肿导致。

脾胃表现 口腔黏腻总有异味,舌苔厚白、舌边有齿痕;饭后腹胀暖气、消化不良,食欲不振、不想进食;大便黏腻不成形、黏马桶难冲刷,排便拖沓不尽、常年溏稀。

皮肤状态 面部、头皮出油旺盛,晨起满脸油光;皮肤暗沉发黄、无光泽,换季湿疹、皮肤瘙痒反复出现,难以根治。

关节体感 肩颈僵硬发紧,腰背酸胀沉重,双腿困重无力;每逢阴雨天、闷热潮湿天气,关节不适感明显加重,畏寒怕凉、周身紧绷不适。

中老年人、慢病群体精准祛湿

中老年人脏腑功能衰退,脾胃运化和身体代谢速度大幅变慢,湿气一旦堆积,很难自主代谢排出,是湿气缠身的高发、难治人群。立秋养生切忌盲目祛湿、过度进补。

温和养护 坚持每晚温水泡脚,水温40℃左右,时长15分钟即可。选择日常慢走、太极等轻度温和运动,早睡早起、养足脏腑阳气,避免劳累耗气。

饮食清淡 坚决不吃冰镇食

物和饮品,减少油腻浓汤、肥肉、重盐重辣食物,三餐规律、少食多餐,减轻脾胃负担。

优选食材 日常适量食用冬瓜、薏米、茯苓、芡实、白扁豆,这些食药材温和健脾祛湿,不寒凉、不伤胃,适配老年虚弱体质。

严格禁止 频繁汗蒸、长期喝苦寒凉茶、立秋后立刻大鱼大肉进补,极易损伤脾胃阳气,引发心慌、乏力、脾胃不适,加重湿气淤积。 武晓桐

出现甲沟炎,别再“一拔了之”

长期以来,“拔甲”被视作甲沟炎终极解决方案,但术后指甲重新长回、嵌顿复发、疼痛卷土重来的案例比比皆是。

“错误修剪是头号元凶。”专家指出,很多人习惯将指甲两侧剪得过短、挖空或剪成圆弧形,新生的指甲失去支撑后便直扎肉里。另外,长期穿着尖头、挤脚的鞋子,脚趾持续受压卷曲,也会加重嵌顿。若在急性红肿期,只涂抹药膏而不解除指甲对肉芽的挤压,即便炎症暂时消退,甲肉间的畸形

关系未变,短期必然复发。

专家指出,全拔甲仅适用于极少数全甲严重化脓、甲下大面积积脓的急症,对绝大多数患者而言,根治的核心在于解决嵌顿,而非清除指甲。

专家提醒,根治之后还需养成终身养护习惯:剪甲时应前端剪平,不剪两侧尖角、不挖甲沟;尽量少穿尖头、挤脚的鞋;运动或走路后保持足部干燥;一旦察觉指甲轻微嵌肉或刺痛,应立即用棉花填塞矫正,切勿拖延至化脓。朱诺

突发“耳鸣”别硬抗,几招找回“清净”

耳鸣不是小事,长期高压、熬夜、情绪焦虑都可能成为诱因。大多数患者出现的耳鸣是主观性耳鸣。也就是说,外界并没有这个声音,只有患者本人能感知到。除此之外,还有客观性耳鸣。客观性耳鸣通常更有节律,比如有些人因为耳垢堵塞耳朵引发耳鸣。

另有一种血管搏动性耳鸣,这种耳鸣大多和颅内及头颈部的血管有关,血流声音经过相邻的骨性结构和血管传到耳蜗,从而被患者感知到。老

年人的耳鸣则多与血管病变、神经退行性变相关。

对于耳鸣的预防和自我调节,专家给出建议:

适当减少压力,转移注意力,积极参与社交活动,保持心情愉悦,必要时可寻求专业人士进行心理疏导。

在治疗方面,如果患有急性耳鸣可以使用激素、营养神经、扩血管等药物;如果是伴有听力损失的耳鸣患者,可通过戴助听器、人工耳蜗植入来提高听力、缓解部分耳鸣情况。陆麒麟