

入夏 防暑别忘养心祛湿

立夏已至,这意味着,我们正式进入夏季的第一个节气。广州医科大学附属中医医院脾胃病科主任吴宇金介绍,中医认为,心对应夏,心气通夏气,加上湿热渐盛,易出现心火亢盛、津液耗损、湿气困脾等问题,因此,养心防暑祛湿是立夏养生关键。

多做轻运动,有助升阳祛湿

吴宇金介绍,入夏之后,多做一些轻运动,有助于升发阳气、排汗祛湿,如太极拳、八段锦、瑜伽、慢跑等。不过,运动养生应以“适度升阳,微汗为度”为原则,需避免大汗伤津。

立夏节气里,清晨和傍晚是运动的最佳时段。清晨6~8时,太阳刚刚升起,空气清新,此时可进行太极拳、八段锦、慢跑等轻运动,有助肝气疏泄,激活心肺功能。傍晚5~7时,紫外线减弱,温度也稍微下降,可以进行快走、瑜伽、游泳等运动,也有助身体祛湿。

如果工作繁忙运动时间有限,不妨做一些有针对性的动作,来缓解一些入夏后的常见不适。比如:太极拳中的“云手”和“单鞭”,可疏通三焦经,缓解夏季胸闷,每日练习15~30分钟为宜,八段锦中的“双手托天理三焦”可升发阳气,改善肩颈僵硬,“摇头摆尾去心火”可清降心火,缓解烦躁失眠。建议每式各练习6~8次。

此外,吴宇金提醒,入夏后运动时应特别注意以下五点:避免高温下剧烈运动,易引起中暑,甚至诱发心梗。

避免运动后吹冷风,及时擦干汗液换干衣服。

避免在低温空调房内运动,低温环境会导致毛孔闭合,湿毒难排,反增关节病风险。

避免运动过后立刻洗冷水澡,冷水刺激使血管收缩,容易引发头痛、感冒。运动后宜小口慢饮常温淡盐水,切忌猛灌冰水,以免出现胃肠痉挛疼痛。

睡好子午觉,祛暑气安心火

吴宇金提醒,养心是立夏养生的关键,建议把握好睡子午觉的好时机。所谓“子时深睡养肝胆,午间小憩安心火”。夏日起居顺天时,阴阳调和病不缠”。中医认为,子时(23:00~次日1:00)胆经当令,此时深睡可助肝胆排毒,涵养初生阳气;午时(11:00~13:00)心经当令,阳气最盛,小憩20~30分钟可平复心火,有助预防夏季心烦、中暑。

此外,立夏也须重视精神调养,保持心情舒畅,以避免心火过旺。吴宇金建议注意以下四点:

- 1.晨起可静坐10分钟,闭目观想“绿荫清泉”,配合深呼吸。
- 2.多参与一些宁心安神的文体活动,如练习书法、插花、下棋、绘画、钓鱼等。
- 3.忌与他人激烈争执,以免引发头痛、血压升高。
- 4.忌长时间刷手机,以免加重眼干心烦症状。

推荐四道立夏茶汤方

吴宇金提醒,入夏后湿热渐重,需要注重养心护心、清热祛暑、滋阴润燥、健脾祛湿四方面,有养生需求的朋友,不妨适当多食以下相应食材调理。

养心护心类:红枣、红豆、桂圆可补心血、安神。苦瓜、莲子心可清降心火。

清热祛暑类:冬瓜、黄瓜、绿豆、荷叶、薄荷、绿茶可清热解暑。

滋阴润燥类:银耳、玉竹、沙参、麦冬、百合、乌梅可润肺益胃生津,泥鳅、鸭肉可滋阴补虚。

健脾祛湿类:赤小豆、薏米、茯苓、扁豆、眉豆、山药、芡实、陈皮可健脾祛湿开胃。

对应四个立夏养生重点,吴宇金推荐了以下四道茶汤方:

1.鸭肉冬瓜汤。材料:冬瓜500克,鸭肉500克,瘦肉100克,芡实、薏苡仁各50克,荷叶1张,陈皮5克。

做法:鸭肉、瘦肉洗净切块,冬瓜连皮洗净切块,荷叶洗净剪成小块。以上四味与芡实、薏苡仁、陈皮一起放入砂锅中,加适量清水,先用大火煮沸,再用小火煮至鸭肉熟烂,调入精盐即成。

功效:滋阴养心,健脾利湿。

适用人群:户外工作、运动后汗多、口干舌燥、心烦气躁、食欲不振、身体困重者。

2.莲子百合四神养心汤。材料:鲜莲子(带芯)30克、百合20克、桂圆肉10克、茯苓15克、薏米20克、排骨300克、生姜3片。

做法:排骨焯水去血沫,薏米、茯苓提前浸泡30分钟;将所有材料放入锅中,加清水1.8升,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时;加少许盐调味,撇去浮油即可。

功效:清心火养心阴,祛暑湿。

适用人群:因为长期熬夜过多,出现心烦心悸、失眠多梦、口舌生疮、夜间盗汗、手足心热者。

3.茯苓薏米茶。材料:茯苓10克、薏苡仁10克、怀山药10克、赤小豆10克、芡实10克。

做法:将上述材料放进养生壶或者锅里,加水800毫升,大火煮沸后转小火煮30分钟,煮水代茶饮。

功效:健脾祛湿祛暑。

适用人群:平素脾虚湿重(尤其肥胖者),立夏后昏沉思睡、头重如裹、大便不成形或大便黏腻者。

4.姜枣桂圆茶。材料:带皮生姜3片、去核红枣3颗、桂圆3颗、红糖10克。

做法:将上述材料放进养生壶或者锅里,加水800毫升,大火煮沸后转小火煮15~20分钟,煮水代茶饮。

功效:温中散寒,补气养血、升阳排湿。

适用人群:因久居空调房,出现鼻塞流涕、食冷腹泻胃痛、肩颈僵硬、经期冷痛者。

(广州日报 吴婉虹 徐心怡)

降低甘油三酯 需避开四种饮食



甘油三酯就是血液里的脂肪,也是“油”的学名,平时吃的植物油、动物油都是甘油三酯。一旦人体甘油三酯含量过高,可能诱发高血压、动脉粥样硬化、肝炎等一系列疾病。如果体检发现自己甘油三酯高了,可以先从饮食入手改善一下。

果糖。北京大学第三医院ICU主任医师薄世宁表示,多数人甘油三酯升高是因为吃的热量太多了,又不运动,热量消耗不掉,肝脏只能把多余的热量转化成甘油三酯,然后经过血液送到身体各地方储存,这就是血里甘油三酯高的原因。所以,少吃热量大的食物,就有可能从根上降低甘油三酯。

现在很多人戒油、戒肉,但每天喝奶茶、果汁等含糖饮料,这些饮料含有丰富果糖,果糖对甘油三酯的影响比脂肪还要大,摄入过多果糖,肝脏就要拼命合成甘油三酯,干

不动时,肝脏就会变成脂肪肝,接着会引起代谢综合征。建议每天糖摄入量不超过25克,含糖饮料每周最好不超过一小瓶(200~350毫升)。

精制碳水。现代人饮食最大的问题之一就是粗粮吃太少,精制碳水吃太多,餐后血糖像过山车一样,会影响血脂代谢,刺激肝脏合成更多的甘油三酯。

坏脂肪。很多人血脂高了,脂肪不敢吃,这种做法是错误的,应该少吃“坏脂肪”,适当补充“优质脂肪”。坏脂肪一般指红肉里的肥肉、加工肉、各种高温油炸油煎食品,这些食物中含有很多反式脂肪和饱和脂肪。

要适度补充优质脂肪,如坚果、深海鱼、橄榄油等,这些食品含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,能激活分解的酶,直接把血液中的甘油三酯分解了。

酒精。酒精可以说是真正的代谢刺客,一小杯酒看着量不大,但热量不小,进入人体后,酒精会合成更多的甘油三酯。

有研究指出,每周喝酒100克,它和血液中甘油三酯水平增加0.41毫摩尔/升具有相关性。经常喝酒的人,发生高甘油三酯比例是27.4%。(据齐鲁晚报)



孩子如何预防刷牙出血?

采用圆弧刷牙法。孩子牙齿萌出之后建议由家长帮助刷牙,直至孩子能够流畅书写阿拉伯数字!

保证刷牙次数。要保证每天刷牙2次(早晚各1次)。晚上刷完牙后,不可再进食。

选用合适的牙刷。选择刷头小、易深入口腔内部、刷毛软硬适中、牙刷柄较粗胖的牙刷。

选择含氟牙膏刷牙。科学研究表明,含氟牙膏具有明确的防龋功效,3~6岁儿童刷牙,一次建议用一颗豌豆粒大小的含氟牙膏。

使用牙线清洁牙齿邻面。很多小朋友容易发生龋坏的是两颗门牙间的缝隙,其中主要原因是刷牙时很难刷到两颗牙齿间的缝隙,而家长也没意识到用牙线去清洁牙缝。

建议家长每天至少使用一次牙线去帮助孩子清洁牙缝,清除牙齿邻面的菌斑。

吃完喝完要漱口。平衡膳食,均衡营养。

预防性洁治。儿童预防性洁治的目的主要是为了清洁附着在牙齿上的菌斑。儿童的牙面上多为软垢、色素,可以使用橡皮杯抛光的方式去除软垢。如果牙面上已经有牙石存在,则需要使用洁治器械去除。

抛光。用柔软的橡皮杯配合儿童喜欢的水果味抛光膏对牙齿表面进行抛光清洁,以去除软垢及色素,从而达到清洁牙齿的目的。2~6岁的儿童很少有牙石,只是色素和软垢比较多,用柔软的毛刷或抛光方式可以帮助去除。

这几个生活习惯很伤牙,赶快纠正!

俗话说牙痛不是病,痛起来要人命。牙齿健康与否直接决定人们的食欲以及营养摄入。别看牙齿那么坚固,生活中的一些行为却会对牙齿造成损伤,缩短其使用寿命。

吃腌菜或发酵食物。腌菜和其他发酵食物中含有酸性物质,会破坏牙齿表面的牙釉质,影响其张力。长期吃高酸性食物会降低口腔抵御侵蚀的功能。

口渴时喝太多冰汽水。感觉到口渴时喝一杯冰汽水确实非常舒畅,但口渴状态下唾液保护度降低。因为没有唾液中和酸性物质,会对牙齿造成损伤。

睡前喝酒或饮料。睡觉前喝酸性饮料会让牙齿长时间受到酸性物质腐

蚀,导致牙釉质非常脆弱。若吃酸性物质后立马刷牙,会引起牙釉质磨损,因此睡前不要喝酒或饮料。

吃太多水果。常见的酸性食物有柠檬、葡萄、梨、橙子等,虽然营养价值高,但含有高浓度的柠檬酸或苹果酸等,会腐蚀牙齿的牙釉质。

喝太多葡萄酒。葡萄酒是由葡萄制作而成的,含有的酸性物质会磨损牙齿牙釉质。不能让葡萄酒长时间在口腔中停留,可以用清水漱口,10分钟之后再刷牙。

喝止咳糖浆没有漱口。糖分会诱发龋齿,很多人却忽略生活中的隐形糖。比如,止咳糖浆含有大量糖分,服用后必须刷牙或漱口。

睡觉时磨牙。睡觉前过度兴奋

或精神压力太大会让人们睡觉时磨牙,导致牙齿损伤。白天尽量不要吃生冷坚硬的食物,这样能减轻牙齿的疼痛。如果多次磨牙,应及时去医院戴上牙垫,减少对牙齿的伤害。

用牙齿开东西。很多人喜欢用牙齿开瓶盖或打开包装,这样做会让牙齿出现裂纹,导致牙隐裂,甚至会让细菌乘虚而入,引起口腔疾病。

暴饮暴食。暴饮暴食会让人们摄入太多酸性物质和糖分,从而引起蛀牙。此外吃零食时口腔中分泌的唾液会减少,食物易在牙齿上残留,尤其是淀粉类食物。吃完零食后应漱口或用牙线清洁牙缝中的食物残渣,减少对牙齿的伤害。此外,尽量少喝浓茶或浓咖啡,以免引起牙齿变黄,影响形象。

什么样的牙刷最好使?

牙齿刚刚长出的儿童和牙釉质磨损严重的老人。

刷毛排列合理。我们在选购牙刷时,除了要注意刷毛的软硬程度,刷毛的排列也是在选购牙刷时要注意的细节。

据美国牙科协会建议,合理的刷毛排列,应该各束之间有一定的间距。这样刷牙时既有利于清除牙菌

斑,又便于牙刷本身的清洗。

牙刷柄。一把好的牙刷,在牙刷柄的处理上自然也是有讲究的。我们在选购牙刷时,最好选择牙刷柄防滑设计的。

目前市面上防滑设计的牙刷主要有两种,分别是直线型和角度型。临床研究表明,直线型使用时,用力不好掌握,而角度型更容易到达菌斑清除区域。