

这是最能把体内寒气排出来的30天

三伏天养生“8做8不做”

民间常说“冷在三九,热在三伏”。三伏天,也被称为“最难熬的日子”,但也是养生的好时节。三伏天养生,也有很多要注意的。

身体排出寒气的好机会

中医十分重视伏天养生。北京天坛医院中医科主治医师王文明指出,传统中医认为,一年四季之中,最能把身体的寒气排出来的机会就是三伏天。

俗话说“热在三伏”。三伏天是一年中最高温的时期,自然界阳气最旺,而人体的阳气也达到最高。

河南省中医院中医骨病科主任医师郭会卿表示,此时正是冬病夏治祛除身体寒气的好季节,如今很多人阳气虚,怕风怕凉,此时就可利用中药熏蒸疗法的热蒸汽将体内寒气逼出。

很多人以为“伏天里要一心防暑”,正好相反,伏天最要提防的反而应该是“寒”。

“闷热潮湿的三伏天,人体容易被寒邪侵袭。”郑州市第二人民医院中医科主任医师王建萍主任说,伏天开始,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为,都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

所以说,入伏后莫要贪凉!

三伏天养生做好“8个一”

一个温度——26℃。

夏季吹空调,较适宜的温度为26℃以上,室内和室外的温差最好不要超过8℃。如果温差过大,很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适症状,严重时可能引发中风等并发症。

一次步行——出汗。

人的养生要适应大自然的规律,该出汗的时候得出汗。三伏天可以选择“走暑”去,进行走路的慢运动,既运动健身,又能避暑养生。可以利用平时时间早晚走走,一般40分钟,2-3公里最合适。

一杯热茶——补钾。

三伏天给身体补足水分还不够,还得适当补点钾。持续高温时,大量出汗,会导致体内缺钾,倦怠无力,精力和体力下降,耐热能力降低,因此,膳食中适量补钾很重要。例如茶叶中富含钾,喝茶不仅能解渴,还能帮助消除疲劳。

一碗豆汤——三豆汤。

常有说法,“夏季吃豆胜过吃肉”,有一定道理。夏天很多地方有暑湿,胃口不好,而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。营养专家推荐了三豆汤(赤小豆、绿豆和黑豆)。先将豆子泡几个小时,然后用小火慢熬至三种豆煮熟,就做好了。



20日入伏第一天,医务人员为小朋友贴“三伏贴”。

一个午觉——补精气。

“午觉不睡,下午崩溃”。夏季气温高,昼长夜短,容易睡眠不好,而且人体消耗大,精力不济。中午打个盹,补个15-30分钟的午觉,能很好地恢复消耗的“精气神”,让下午有个好精力。

一杯温水——小口喝。

水别等渴了再喝,经常小口小口喝杯温水。建议每天喝水量最好多于1200ml。

一份葱蒜——“杀菌”。

天气炎热,食物容易滋生细菌。营养专家表示,吃些“杀菌”蔬菜或多或少可以起到预防疾病的作用。这主要是指葱蒜类,包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,生吃比熟吃的杀菌作用更强。

一次泡脚——保健。

俗话说:睡前一盆汤,赛过人参汤。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚,能调补阴阳,温通经络,升清降浊,安神养心,健脾和胃,减轻苦夏的症状。

三伏天养生别做8件事

切忌:不开窗通风。

三伏天不少人怕热,全天闭窗室内吹空调。

“冬天受点冷,夏天出点汗,才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。”专家表示,不要在空调房间待得太久。经常待在空调房中,就会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。

切忌:冷风对着吹。

颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。

切忌:大口急喝水。

天气炎热出汗较多,千万不要迅速、大口喝冰镇饮料,忽然而冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚

至心肌梗死,而冷食也易引起胃部不适,影响消化。

切忌:冷饮不离手。

冰激凌、冷饮适当吃解暑,大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃,会使胃黏膜下血管收缩,黏膜层变薄,出现黏膜水肿和糜烂。且夏季人体新陈代谢快,血管处在扩张状态,突然食用冷饮,造成血管迅速收缩,引起血压波动,易诱发心脑血管意外。

切忌:冲凉水澡。

凉水澡固然可以降低体表的温度,但不是所有人都适合夏季冲凉水澡。因为夏季出汗后,毛孔全张开着,这时候再用凉水一冲很容易感冒。在凉水刺激下,血管迅速收缩,还会引起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是有高血压的老人。

切忌:光脚踩地砖。

夏天炎热,孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去,虽然图了一时的清凉,但是长期光脚丫也会损害到宝宝的身体健康,尤其是容易着凉。而足部是与脾胃相通的,容易把“凉”带到脾胃,让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。尤其家里面地板是瓷砖装修的家庭,千万别让孩子光脚玩。

切忌:穿露脐装。

穿露脐装、吊带装出入有空调的场所时,室内外温差较大,易引起肠胃功能紊乱和肩周炎、颈肩综合征等疾病。尤其是露脐装,中医认为,肚脐又称神阙穴,露脐容易引起胃肠功能的紊乱,导致出现腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。

切忌:情绪太激动。

炎炎夏日,人难免会心浮气躁,但激动情绪伤身体。俗话说“心静自然凉”,越是天热,我们越要心静,与人交流放慢语速,不急不躁。遇到不顺心的事,学会情绪转移。

(据健康时报)

滴眼药水有规范步骤

一次一滴就能满足用药需求

数字时代,长时间盯着电脑屏幕、手机,熬夜追剧、玩游戏……这些日常习惯正悄悄偷走视力健康。眼睛干涩、疲劳、充血,甚至视力下降,成为不少人的困扰。面对这些问题,眼药水成为缓解眼部不适的“小能手”。但生活中不少人存在滥用眼药水、滴眼药水方法错误等影响眼药水疗效的做法。正确选择和使用眼药水,是保护视力、维护眼部健康的重要一环。

专家表示,眼药水种类很多,功效各有不同。抗细菌类眼药水常用于治疗外眼感染,如睑腺炎、睑缘炎、细菌性结膜炎和细菌性角膜炎等。抗真菌类眼药水常用于治疗真菌性角膜炎、角膜溃疡以及真菌性眼内炎等。抗病毒类眼药水常用于治疗病毒性结膜炎、病毒性角膜炎等。抗过敏类眼药水常用于治疗过敏性结膜炎,可有效减轻眼部瘙痒、红肿等症状。青光眼眼药水常用于降低眼内压。以上眼药水多为处方药,要由医生开具处方在医生指导下使用。人工泪液类,常用于治疗干眼

症,能有效补充眼部缺失的水分和润滑物质,缓解干涩、刺痛感。不含防腐剂类人工泪液可适当长期使用,大部分基础型人工泪液为非处方药,可以在药店直接购买,也是目前使用最为广泛的一种眼药水。

使用眼药水规范步骤包括:

洗手:使用前检查药名、浓度、有效期,确认滴眼液无浑浊、沉淀,瓶盖密封性,并彻底清洁双手。

取瓶盖:取下瓶盖,不要碰到瓶口,盖口向上放在干净的桌面上。

开眼睑:平躺或头部后仰,眼睛向上看,下拉下眼睑形成小囊。

滴药:将滴眼液滴入下眼睑小囊内,一般1次1滴,避免瓶口接触眼睛。

闭眼:轻轻闭眼,转动眼球,使药水均匀分布。滴完后,轻轻按压内眼角(泪囊区)2分钟至3分钟,防止药水流入鼻腔。

清洁:使用后,用纸巾擦掉流出的多余液体,并立即盖上瓶盖,避免污染。

(天津日报 李 翠)

烟瘾缠身? 快来试试古法戒烟

烟瘾难缠怎么也戒不掉? 快来试试古法戒烟。中医认为,长期吸烟会导致肺气损伤、肝郁气滞、痰瘀互结。

古法戒烟强调“标本兼治”,通过调理体质、缓解戒断症状,帮助吸烟者逐步摆脱依赖。还等什么,赶快学起来!

换一杯茶。代茶饮戒烟是最简便的戒烟法,任择清香可口的绿茶、薄荷、藿香、甘草各6-10克,加冰糖少许,煮水饮用,每日6-8杯,可清肺气、戒烟瘾。若脾胃虚寒者,可以用红茶替换绿茶,用佛手柑替换甘草。糖尿病患者不加冰糖。

喝一碗药。中草药汤剂适合烟瘾较大者,中医在辨证施治的基础上,拟选清肺化痰止咳、芳香化浊的紫菀、款冬花、罗汉果、藿香、制半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗、薄荷等。

每日1剂,分2次服用,能改善吸烟所致咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

贴一剂药。中草药贴剂戒烟,可选用肉桂、丁香等分研细,加少许白酒做成药饼贴敷于合谷穴,外用胶布固定。早餐后即贴,入睡前取下。

初贴时仍会想吸烟,坚持1周后烟瘾稍退,连贴半个月后,改隔日1贴,可有效抑制烟瘾,缓解焦虑、烦躁情绪。

闻一段香。嗅艾草条戒烟方便易行。随身携带艾条,想吸烟时将艾条放到鼻子上嗅3至5

次,如此反复即可通过艾草芳香的作用,使神经系统对香烟味产生厌恶反应,起到抑制烟瘾的作用。久而久之达到戒烟的效果。

扎一下针。针刺耳穴戒烟是通过取穴耳部的肺穴和气管穴,隔日1次针刺,一般3-5次见效。针刺10次后可改为每周2次,通过刺激相关穴位,降低人的吸烟欲望,逐渐实现戒烟。

中医视角下,烟是“温毒毒药”更是“健康刺客”。中医认为,烟草性温燥,属“热毒之物”,长期吸烟会导致体内热毒积聚,损伤肺脏,影响气血运行。肺为“娇脏”,易受外邪侵袭,而烟草中的尼古丁、焦油等有害物质正是外邪的源头。

与此同时,现代科学发现,点燃的香烟就像一座微型化工厂,每吸一口就释放超过7000种化学物质。尼古丁以闪电速度抵达大脑奖赏中枢,5秒内就能触发多巴胺喷涌,这种成瘾机制堪比海洛因。焦油裹挟着苯并芘等致癌物,在呼吸道构筑起黏液栓,逐渐腐蚀纤毛运动系统。

数据显示,吸烟者患肺癌风险是不吸烟者的23倍,冠心病发病率增加2-4倍。二手烟还会影响身边人的健康。儿童呼吸含二手烟的空气,呼吸道感染风险激增6倍,哮喘发病率提升3倍。孕妇吸入烟雾,胎儿DNA甲基化模式改变,可能引发终身代谢疾病。

(北京青年报 姜学涛)

三伏天避开这些养生误区

误区一:三伏贴包治百病。

三伏贴主要用于治疗肺部、骨关节等方面疾病,适用于免疫力低下、易患感冒、虚寒体质等人群。不适合孕妇、心脏病及高血压患者以及湿热体质和皮肤严重过敏的人群。

误区二:绿豆汤喝得越多越解暑。

夏季喝绿豆汤利于解暑,但大量饮用易伤脾胃,尤其易腹胀腹泻

人群不宜多喝。

误区三:防暑不怕凉。

伏天做好防暑的同时,也不可过度贪凉,大量饮用冷饮会损伤肠胃,大汗后受凉还可能导致供血不足。

误区四:三伏天就要“以热制热”。

并非所有人都适合“以热制热”,喝姜枣茶、喝羊汤等“热养法”

会导致内热体质人群上火,出汗过多还会引起心慌等不适症状。

误区五:最热时锻炼可提高耐热。

“夏练三伏”并不适合所有人,尤其是中老年人要避免在户外过度运动,即使年轻人也需避开最热时段户外锻炼,以免中暑。

(据新华社)