

4个信号帮你识别湿气

这些“加湿”习惯快改掉



舌苔厚、虚胖、乏力……这些症状说明你体内可能有湿气,为啥一到夏天湿气就加重?这些“加湿”习惯,赶快改掉!

为啥夏天容易湿气重?

夏天天气炎热、雨水较多,空气湿度大,湿气容易侵袭人体,而湿为阴邪,易伤人体阳气。除此之外,由于天气炎热,有些人喜欢食用一些偏凉的食物,比如冰饮料、冰西瓜等,对人体脏腑功能都会产生影响。

如果此时不重视祛湿,到了冬季,可能会出现很多疾病,比如胃肠不适导致腹痛、腹泻,或者出现呼吸系统疾病,这也是人们常说的“湿邪不除,越积越毒”。因此,一旦察觉到体内有湿气,就要及时祛湿。

4个信号帮你识别湿气,赶紧自查

如何判断身体湿气重不重?出现这4种情况,可能是湿气向你发出的信号。

1. 舌头有齿痕,舌苔白腻或黄腻。健康的舌头淡红而润泽,舌面有一层薄白的舌苔,没有齿痕。如果体内有湿气,舌头两边就会出现齿痕,也就是一些小的“牙印”,舌苔则分为以下两种情况:
舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内可能有寒湿;

舌苔粗糙或比较厚、发黄、发腻,说明体内有湿热。

2. 睡眠充足却依旧困倦。如果睡眠比较充足,但起床后还总觉得困倦、乏力、打不起精神,或者是觉得身上像有东西裹着一样,懒得动弹,那就要怀疑体内是不是有湿气了。

3. 大便黏腻。大便不成形、容易黏在马桶上,或者用手纸反复擦也擦不干净,说明体内可能有湿气。

4. 虚胖。也就是“喝口水都会胖”的人群,当脾的运化功能减退,湿气堆积在体内,人就容易出现虚胖。

注意:此类人群因为脾虚,会产生痰湿、痰浊或者痰热,从而造成体重增加,身体变得肥胖,无形中增加了心脏与血管负担,如果不及时进行调理,可能会引发心血管疾病。

注意!这5个习惯是身体的“加湿器”

1. 久坐不动。久坐不动的人经常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。坚持运动可促进湿气排出,适合夏天的运动有快走、慢跑、八段锦、站桩等。

2. 洗澡后不及时擦干身体、头发。湿邪从体表侵入后,与内湿结合,会加重痰湿困阻的症状。洗澡后要及时、充分擦干身体,包括脚,并及时吹干头发,头发还湿着时不

要入睡。

3. 常熬夜。熬夜刷手机,不仅影响睡眠,还可能导致体内湿气堆积。专家介绍,熬夜会消耗津液,影响水液正常运行,长期如此,痰湿就可能悄悄找上门。

4. 偏好肥甘厚味。肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物,比如肥肉、油炸食品、甜食、麻辣火锅等。过量食用油腻食物会伤害脾胃,降低其运化能力,从而助长湿气生成,并停留在体内。

5. 贪食生冷。贪食生冷、饮酒及饮食不规律人群,更容易生湿,以致脾胃功能变差,运化水湿的能力下降,使湿气在体内停留。

做好这几件事,帮你祛湿

坚持运动。坚持运动可有效加快血液循环和新陈代谢,促进湿气排出。专家推荐站姿划船、转体叩带脉这两个动作,不仅简单易学,还能健脾排湿。

此外,久坐容易导致气血不畅、水液停滞,从而产生湿气。不妨试试八段锦中的“调理脾胃须单举”,让气血流通,远离湿气困扰。

穴位按揉。睡不醒、头面部爱出油、暖气……这些症状属于湿热缠身。丰隆穴是祛湿、利湿、祛热的穴位,它大约在足外踝上8寸,外膝眼与外踝间连接的中间位置,经常按揉有清热利湿的功效。

食疗方。夏季祛湿,减肥,别错过薏苡仁!薏苡仁味甘、淡,性凉,归脾、肺经。脾主运化水湿,肺通调水道,脾肺两虚,水湿就容易停留在体内无法排出,而薏苡仁刚好作用于这两条经络,有利于健脾渗湿、除痹止泻、清热排脓。

此外,现代研究发现,薏苡仁具有调节肠道菌群、促进水液代谢、维护肠道健康的功效。
尤其是舌中后部舌苔厚腻的人群,食用薏苡仁后,既可以健脾化湿,还可以通过淡渗利湿的方式,把湿邪通过小便排出体外,有利于改善因痰湿困阻引起的肥胖。

(据央视)

网传“吃大蒜有效防蚊”站不住脚

夏季已至,蚊虫叮咬令人不堪其扰,网上各类“防蚊大法”五花八门、神仙过海。其中,“吃大蒜可以防蚊”的说法,广为流传。记者采访传染病防治领域专家,证实此类说法站不住脚。

记者调查发现,大蒜虽然本身气味浓重,但有助驱蚊这一点并无科学佐证。

大蒜能否驱蚊,首先要了解蚊子是如何识别宿主的。

据天津市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长吴彤宇介绍,蚊子是通过一系列感官信号来定位宿主的。首先是二氧化碳产生吸引作用,随后是视觉、温度感知及嗅觉近距离信号。

因此,体型较大(代谢率更高)、处于妊娠状态(二氧化碳、体温升高)以及衣物颜色较深的人,可能更容易获得蚊子“青睐”。

而所谓嗅觉,主要是检测人体皮肤、汗液及微生物群中挥发性有机化合物的受体。那么吃完大蒜,人体是否能代谢出驱赶蚊子的有机化合物呢?答案是不能的。

广州市疾控中心消毒与病

媒生物防制部负责人李晓宁说:“食用大蒜后,人体消化道会迅速将其分解代谢,产生多种含硫化物。其中一部分硫化物会通过呼吸和汗液排出体外,从而形成我们所闻到的大蒜味。这些代谢产物在体内的浓度其实很低,因此释放出的气味也非常微弱,不足以让蚊子将其识别为一种驱避信号。”

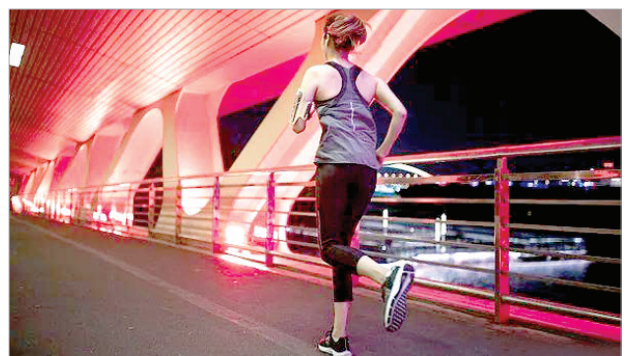
除了大蒜,食用洋葱、柑橘可以防蚊等网传说法,均无科学依据。人体的气味主要由遗传、新陈代谢和皮肤表面菌群共同决定,单纯依靠吃特定食物,既无法从根本上改变体味,也无法对蚊子产生持久的驱避作用。

所以,与其相信捕风捉影的“食物防蚊法”,不如通过减少引诱蚊子的因素、隔离接触、使用驱避产品等方法科学防蚊。

吴彤宇建议:“首先保持好个人卫生,勤洗澡换衣;其次使用纱窗纱门阻挡蚊子进入室内,户外活动时穿长袖浅色衣物;另外可以在裸露的皮肤上涂一些驱避剂,可以有效避免蚊虫的叮咬。”

(新华社 包庆龄 张建新、徐弘毅)

夏日夜跑有讲究 这份科学攻略请收好



躲开白天高温暴晒,夜跑成了很多人夏日运动的首选,但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反倒会影响身体状态,出现睡不好、肠胃不舒服、身体疲惫等问题。那么,应该如何科学夜跑呢?

时间方面,建议选择19时至21时夜跑,此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多,日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋,打乱作息节律,影响入睡与睡眠质量。

夜跑该空腹进行还是饭后再跑?北京大学第三医院运动医学科助理研究员刘伟表示,其实两种都可以。普通人短时间低强度跑,空腹是没有问题的,容易发生低血糖的人群,以及体力不佳的老年人,还是建议不要空腹跑。关于吃完饭多久来跑的问题,如果要进行一个中等强度的运动,建议在餐后的一两个小时之后再运动,如果是高强度的,那就得餐后两个小时之后再

运动。

夏季运动时出汗明显增多。大量出汗不仅会带走水分,还会造成钠、钾、镁等电解质流失。专家提醒,只单纯补水并不够,电解质失衡容易引发各类身体不适。长时间、高强度运动后,出汗过多会打乱体内电解质平衡,进而出现肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心等情况,情况严重还可能导致脱水、虚脱。因此运动后,一定要及时补充电解质。

那么,运动过程中该怎样正确补充电解质?

刘伟表示,中高强度运动已经超过40分钟甚至一个多小时,出汗量又很多,就要补充电解质饮料和运动饮料,要把握少量多次,比方说15分钟-20分钟就要补充150毫升至200毫升这样的电解质或运动饮料。膳食中主要还是蔬菜和水果中电解质含量是比较丰富的,香蕉、番茄、西瓜还有深颜色的蔬菜电解质含量会比较丰富。(据央视新闻)

牙疼并不一定是“上火” 而是牙髓在求救

“大夫,我牙疼,半边脸都肿了,请给我开点去火的药吧。”近日,长沙市口腔医院五一路院区牙体牙髓科主任、主任医师覃建告诉记者,以上是口腔医生每天最常听到的话。多数人牙疼牙肿,习惯性归咎于熬夜、吃辣、压力大造成的“上火”,自行吃消炎药却无效。其实,牙疼背后真正的“元凶”是牙髓炎。

常说“疼起来真要命”的牙疼,就是牙髓炎发作,主要诱因则是蛀牙。日常清洁不到位,口腔细菌会慢慢腐蚀牙体,形成蛀洞。初期小洞无痛感,但若放任不管,蛀洞会不断加深,穿透坚硬牙体,侵入内部牙髓腔。细菌进入密闭的牙髓腔后引发炎症、免疫反应,剧烈牙疼就此爆发。

很多人疑惑,为何牙疼吃消炎药无效?原因很简单,牙髓腔是密闭空间,仅靠牙根微小孔隙连通血液循环。急性牙髓炎发作时,牙髓组织水肿、充血,坚硬的牙体无法扩张泄压,腔内压力急剧升高,压迫神

经产生剧痛。口服消炎药,通过血液循环到达牙髓的药量极少,根本达不到杀菌治疗的效果。而且牙髓炎大多不可逆,坏死的牙髓会持续刺激牙齿,药物只能短暂缓解疼痛,无法根治。

从“小洞”到剧痛,其实从来不是突然发生的。忽视小问题、拖延治疗,是牙病加重的关键。剧痛的完整发展过程,一般经历了多个步骤:浅龋,牙面出现黑点、黑线,无任何不适感,简单补牙即可解决,成本最低;中龋,蛀洞加深,接触酸甜食物会短暂刺痛,及时补牙仍能治愈;深龋,蛀洞接近牙髓,冷热刺激牙齿会疼痛,刺激消失痛感即退,仍有补牙保留牙齿的机会;牙髓炎,牙病分水岭,细菌侵入牙髓,出现自发性疼痛、夜间剧痛、半边脸放射痛,无法精准定位牙疼位置,只能做根管治疗,无法简单补牙;根尖周炎,牙髓彻底坏死,细菌蔓延至牙根骨组织,牙龈反复长脓包、咬合疼痛,治疗更复杂、费用更

高,牙齿损伤不可逆。

牙疼了该怎么办?覃建表示,正确的“自救”步骤有四个。

第一步,临时止痛。就医前,可服用非处方止痛药(如布洛芬),能暂时阻断疼痛信号传导,睡个好觉。

第二步,去正规医疗机构看牙体牙髓科。不要寄希望于等它自己好,牙髓炎没有自愈的可能。

第三步,配合医生的治疗。若牙髓还有救,尝试“保髓治疗”或直接补上。如果医生诊断是不可逆的牙髓炎,最彻底的治疗方法是根管治疗。

第四步,治疗后的维护。做完根管治疗的牙齿会变脆,建议做一个牙冠(牙套)保护起来,防止咬硬物时劈裂。而一旦劈裂到牙根,这颗牙就只能拔掉,前面的治疗都白费。

覃建提醒,牙疼其实是牙髓发出的求救信号,别再把它简单归结为“上火”,要定期检查、及时发现,并及早治疗。

(长沙晚报 杨蔚然 刘芳)