

“三伏”养生 多酸少甘

本报记者 马媛媛

三伏天是一年之中最为炎热、闷湿的季节,身体容易感到不适,不过“热在三伏,养生也在三伏”,如果能借此季节排毒,可谓最佳时机。除了适度流汗,借助刮痧、拔罐等传统方法来排解三伏暑湿之毒,在饮食调养上,还可注意清暑祛火,多酸多甘等原则,以舒适度夏。

流汗、拔火罐、刮痧 助三伏健康“排毒”

三伏天是一年之中气温最高,且最潮湿闷热的日子,暑湿之毒也最盛,易侵袭人体。但如果通过合理安排饮食,适度流汗,并借助刮痧、拔罐等传统方法,可让身体轻松排去三伏暑湿。

相比冬天排毒,三伏天效果会更加明显。不过,是否适合排毒还要看个人的体质,三伏天排毒尤其适合那些具有明显湿热症状的人,主要表现为有严重的痤疮、舌苔厚腻等。对于排毒方式,夏季排汗就是非常重要的排毒方式之一,此外还可推荐拔火罐、刮痧以及以特殊手法的针灸。三伏天,让身体适度出汗,可以带走体内暑湿之邪,流汗可以加快新陈代谢,促进人体排毒,调整人的体温和体液,同时将体内废物排出,血液循环也更为通畅。

但值得提醒的是,出汗时人体毛孔张开,最好赶快擦干身子,避免吹风和吹空调,防止寒气侵入,引发感冒。刮痧后要避免凉水澡,吃冷饮。三伏天适当身体流汗后要注意补充水分。此外,排毒也要因人而异,有些特殊人群不宜受到过大刺激,如老人、孩子等体质较弱的人。三伏天排毒时,千万不要过分贪凉,更不要过度待在空调房内或过量吃冷饮,盲目贪凉不利于身体排毒。健康排毒应坚持健康生活方式,规律作息,坚持运动,多吃蔬菜水果,保持愉悦心情。

绿豆、薏苡仁、酸梅汤 “多酸多甘”消暑祛火

三伏天热症较重,容易火气上升、情绪烦躁、焦虑激动、失眠等,夏季暑湿,适宜清补,“祛火”是夏日食补的关键。据介绍,多种排毒方法其实也适用于消暑祛火,但同时也要注意,三伏天不能总处于温度过低的环境中,因为温度过低,可能使人体毛孔闭塞,体内热量不易散发,影响祛火效果。饮食也是祛火的重要环节。夏日祛火的食物包括:苦瓜、西红柿等性凉、清暑蔬果,牛奶性微寒,补水、滋阴、解热毒,也是“祛火”良品。

盛夏酷热,不少人爱吃冷饮,导致湿气侵入,影响脾胃消化功能,甚至出现食欲不振等。如果吃太多肥腻补品,反会加重损伤脾胃,影响营养吸收。因此,像绿豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、瘦肉、鲮鱼、鸭肉等,都是夏季的最好食品。味苦的食物具有泻燥功能,不宜多食。在日常饮食中,应适当多吃些甘凉或甘寒之物,夏季还可再适当多吃些酸性食物。在三伏天喝上一杯冰凉的酸梅汤,不仅神清气爽,还有助于消食合中、生津止渴、除烦安神。

相关链接

消暑茶饮: 自制冰镇酸梅汤

原料:乌梅5颗、山楂干10克、玫瑰果3颗、冰糖适量;

做法:

- 1.把乌梅、玫瑰果、山楂干洗净;
- 2.锅中加清水,放入食材,用大火烧开,转小火煮20分钟,根据口味加入冰糖;
- 3.把汤汁晾凉,捞出食料,将汁放入一个大水壶,置于冰箱冷藏4个小时以上,即可喝。

又是一年三伏天,冬病夏治开始了。“冬病”指好发于冬季,或在冬季加重的病症,如咳嗽、哮喘、冻疮、关节冷痛僵硬、怕冷、体虚易感冒等。“夏治”是指在夏季三伏时节,根据“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,在机体阳气最旺,体内凝寒之气易解之时,借自然之“温”“热”,内服温补药物,配以食疗,外用穴位敷贴、艾灸、刮痧、拔罐等中医特色疗法,温补阳气,活血通络,从而祛除体内沉积的寒气,调整阴阳,增强机体之正气,使宿疾得以恢复。因此,入伏期间注意养生,注重健康是非常重要的。

三伏天 冬病夏治正当时

本报记者 马媛媛

“冬病夏治”最好是在三伏天

“冬病夏治”是我国传统中医疗法中极具特色的一种治疗方法,最佳时间是三伏天,其科学依据究竟是什么?

中医认为“冬病”多以寒邪侵入为外因,以患者体质的阳气不足为内因。根据天人合一理论,人体的阳气与自然界生物的阳气相接,生于春、长于夏、收于秋、藏于冬,在夏季尤其是三伏天,气温处于一年中最高峰,人体内阳气也会随之上升,经络通达,气血充沛,精力旺盛,寒邪则内伏不发。利用患者机体阳气充沛的有利时机,通过“抑阴祛寒”等手段,调整人体阴阳平衡,治疗一些宿疾,往往会起到事半功倍的效果。

有人认为,冬病夏治的最佳治疗时间为三伏中每伏的第一天,有的还特地要到正午才贴。对于这点,中医师认为不必过于苛求,只要是在三伏期间即可。

其实敷贴、艾灸这些治疗方法平时也都可以做,只不过三伏期间,穴位开放程度大,吸收更容易,治疗更见效。对于体质特别弱或者症状比较重的人群,如果能配合汤药或药膳,内服外治一起进行,对病症的缓解可能更有帮助。

热在三伏,养在三伏

据了解,三伏天是一年之中气候最炎热的时候,也是治疗冬季慢性、顽固性疾病的最佳时机。潍坊市第二人民医院保健科魏主任提醒说,入伏的这段时间内,公众要注意防暑,尽可能减少不必要的外出,若外出,应采取防护措施;要注

意及时补水,常饮用凉开水、酸梅汤、绿豆汤、饮料等;多吃一些苦味和酸性食物;避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠。同时,要多吃蔬菜水果,注意补充人体消耗的能量。要特别注意饮食卫生,防止病从口入,预防消化系统疾病。

此外,在炎热天气里进行室外运动锻炼,要避开中午的高温时间段,锻炼中或锻炼后应该补充足够的水分。如果锻炼者出现头痛、呕吐、眩晕、视觉模糊、虚弱、出汗过多或无汗等症状时,应立即停止锻炼或去医院检查。在夏天孩子爱出痱子,一些家长喜欢用凉水洗澡的方法给孩子去痱子。不过专家指出,如果用凉水为宝宝擦拭会使皮肤毛细血管骤然收缩,汗液排泄不畅,反而会使痱子加重。家长应该使用略高于人体皮肤温度的水给孩子洗澡。洗完澡后,不能马上给孩子搽痱子粉等爽身用品,因为痱子粉会与汗液混合,堵塞毛孔,同样也会引起或加重痱子。

亚健康人士防中暑

闷热的天气已持续了数天,记者从潍坊多家医院获悉,近日因感觉自己中暑而到医院就诊的中青年人数量增多,其中多半出现出虚汗、心慌、憋气、萎靡不振等类似于中暑的症状,经过诊断发现大多数人均属于亚健康而还未达到中暑等真正疾病状态。当出现以上类似中暑的不适状况后,如果不能及时调整作息规律,这些亚健康人群将会首批步入中暑大军。

潍坊市人民医院急诊专家介绍,中

暑的典型表现是出汗,心率增快,大汗淋漓,胸闷气短甚至昏厥。判断是否中暑还要看心率、血压、呼吸、体温这4个生理指数。如果在出现心慌、出汗、萎靡不振的同时,这几个生理指数也超出健康值,则应立即就医对症治疗。高温天气很容易让人罹患胃肠型感冒或是腹泻、肠炎等消化道疾病。因此,因节食减肥、休息不充分、工作压力过大而造成亚健康状态的中青年人群,在这个入伏的关键期,要注意作息规律,每天7小时睡眠。睡眠质量要达到相应水平,即深睡眠程度不能低于6小时。

心脑血管疾病要当心

入伏后,由于天气炎热,因不适应酷热天气而患病的人不断增多,其中最多的是心脑血管类疾病患者了。“其实,夏季同样是心脑血管疾病的高发季节。”据专家介绍,这是因为夏天人出汗多,人体水分随汗液大量蒸发,致使血液粘稠度升高,易导致缺血或心脑血管堵塞,加上天气闷热,睡眠时间减少,睡眠质量下降,人的情绪容易烦躁,容易引发心脑血管意外。另外,很多心脑血管病人都有这样的一个误区,认为夏季血压最低,症状会相对稳定一些,进入夏季后他们认为身体状况还不错,往往就会停药或少吃药,这些都是不正确的方式。为了防止心脑血管疾病的发生,心脑血管病患者一定不要从炎热的环境突然走进低温房间;每天的6—11点,这一段时间里人的血压会上升,心率会加快,心脑血管病患者要避免在这期间的剧烈活动。

相关链接

六大类疾病人群最适合“冬病夏治”

以前很多人认为“冬病夏治”的对象只是老人和小孩,目前从临床上看,治疗效果和年龄并没有关系,适合各个年龄段。

- 一、呼吸系统疾病,易患感冒者、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢阻肺等;
- 二、消化系统疾病,虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、腹泻、消化不良、厌食等;
- 三、骨关节疾病,颈椎病、肩周炎、腰痛、慢性腰肌劳损,风湿病、关节炎、老寒腿等寒湿痹症;
- 四、妇产科疾病,月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风等属寒症者;
- 五、小儿疾病,消化不良、厌食、体虚易感、哮喘、支气管炎,以及遗尿、生长发育迟缓等;
- 六、亚健康调理,各种体虚、免疫力下降者冬病夏治能增强体质。

安丘市100余村民免费享医疗 潍坊市人民医院开展“普及急救知识,支持基层医疗”活动

本报7月20日讯(记者 段婷婷)11日,潍坊市人民医院天使之翼男护士协会开展了“普及急救知识,支持基层医疗”活动。当天,护士们来到安丘市大盛镇豆坡村,为村民带来常见疾病的急救知识,并现场示范讲解,提高村民常见疾病的预防及院前急救的意识,为村民体检、义诊,宣教疾病家庭护理,受到当地村民的欢迎。

在活动现场,协会服务队顶着烈日,冒着酷暑为村民提供一些常规检查外,并进行耐心地讲解,让该村近100

多名群众足不出户就享受到了基本的诊疗服务。当日,协会服务队还协同潍坊医学院下乡志愿者走访慰问了该村部分失独老人,为他们送去了基本的生活用品,为他们提供家庭式诊疗服务,并向他们讲解疾病预防知识。

随着护理队伍的发展,男护士的身影越来越多,男护士在护理队伍中的优势也逐渐凸显,各地相继成立了男护士为主体的社会团体,旨在加强男护士的管理、培养,壮大护理队伍,促进护理事业的发展。

潍坊市天使之翼协会成立于2014年5月12日,协会以“为男护士提供相互交流的平台,启发特有的理性思维模式,发挥男护士从容镇定耐力好的优势,为护理事业注入新的活力,为护理事业的发展添砖瓦奉献自己的力量”为宗旨。渲染和谐社会氛围,旨在创建公益、健康、学术、重大自然灾害应急等为一体的社会团体,并放眼全省乃至全国广泛开展对外交流形成具有特色的男护士发展模式。