

夏季养生忌“三满”

小满节气一过,气温明显升高,降雨也开始增多,但气温日差依然较大,尤其是降雨后气温下降更明显。此时,养生切忌“三满”,分别是汗满、湿满和肋胀满。

汗多损阳气多按摩足三里 天气一热,汗液的排泄会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。据介绍,夏季养护阳气、补中益气,比较适合按揉足

三里穴。 煲汤加生姜祛除体内湿气 天气闷热及潮湿,人体易积攒湿气。建议体质虚寒或胃寒的人,在湿热天气烹制消暑降温、清热利湿汤水时,可适当放

人生姜、陈皮等温性食材,以减轻汤水寒凉之性。如冬瓜、薏仁煲汤时加入3片生姜,海带、绿豆煮汤时加入一块陈皮等。另外,对于部分凉性食材经炒制后也可减轻其寒凉之性,如薏

仁、扁豆用锅干炒至微黄后再作煲汤之用。 胸口堵练坐功 由于气温增高,很多人会感觉胸肋部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。推荐大家练练“坐

功”来除烦。具体方法为:每日凌晨3~7时,正坐,一手手心向上用力托举,另一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田。(据《现代快报》)

“可乐牙”缺损后要及时补救

大学生祝一山前几天打篮球时不慎跌倒,人没摔出什么毛病,门牙却磕掉了一颗。他到医院补牙,医生检查后发现,祝一山竟长了一口“可乐牙”。在和祝一山的对话中医生得知,小衫平时特别喜欢吃甜食、喝碳酸饮料,特别是可乐,每天至少喝两瓶,祝一山的门牙之所以容易摔断,很可能和“可乐牙”有关。

啥是“可乐牙”?其实“可乐牙”并非医学术语,其专业术语叫“牙齿酸蚀症”。它实际上是指长期摄入可乐等碳酸饮料后发生在牙齿上的一种疾病。长期喝碳酸饮料,牙釉质会出现脱钙现象,牙齿表面出现一种明显的凹陷、裂纹,冰镇饮品更是加剧物理性的冷刺激,还会导致牙髓炎。“可乐牙”的初期症状只是牙齿怕冷、怕酸,长期发展下去,前牙的结构可能变薄甚至折断,牙齿表面也会变得脆弱、碎落,继而出现牙齿缺损、牙龈暴露。

医生建议,牙齿缺损后,要及时补救,否则可能引发以下问题:

影响咀嚼功能 当患者牙齿缺损或牙列缺损后,咀嚼能力会随之下降,长期如此会加重患者消化系统的负担,不仅影响营养成分的吸收,严重的还会出现消化系统疾病。

影响发音功能 轻微的牙齿缺损对发音影响不大,但若缺损过多,特别是前牙缺损或全部牙齿缺损时,会严重影响到患者的发音功能。

影响美观 牙齿缺损会对患者的脸形造成影响,特别是牙齿全部缺损后,上、下颌间失去了支撑,而且牙槽骨或整个颌骨因缺乏正常咀嚼力量的刺激会逐渐退变、萎缩,造成下巴变短、口角下垂、面部变形、皱纹增多。(据《大河报》)

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320

基本技能

66 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

滴眼药水姿势不对会头晕

近一个月来,76岁的陈先生总是感觉眼睛发干,早上出门时,会出现怕光、流泪的症状。于是,他到小区附近药店买了眼药水,回家用了两天。此后,他总是出现头晕症状,最厉害的一次差点摔倒在地。

接诊的眼科大夫检查后,发现他确实有一定程度的干眼症,使用的眼药水也是对症的,按理说并不会出现头晕、头痛等副作用。经过详细询问,终于发现原

因所在:原来,陈先生每次都是自己滴眼药水,为了把药水准确地滴进眼睛,他总是把头偏向一侧并且用力后仰。由于陈先生患有颈椎病,这个对正常人来说没有大碍的动作,却诱发了他的头晕症状。

老年人及患有严重颈椎病的人,滴眼药水时,最好是在平卧状态下由他人帮忙完成。滴完眼药水后,继续平卧1~2分钟。

如何正确使用眼药

水?1.使用眼药水前要检查药名,看清楚需要滴入的剂量。2.使用眼药水前要把手洗净,避免使用过程中被细菌感染。3.使用过程中,把头轻轻往后仰或躺在床上,眼睛向头顶方向看去,在眼睛上方1~2厘米处,将眼药水滴到结膜囊内,用中指去压迫鼻内侧和眼角之间的鼻泪管,防止将眼药水误吸到嘴中,滴眼药水时可把嘴张开,便于保持正确姿势。

(据《武汉晨报》)

耳垂折痕是冠心病信号

近日,浙江省人民医院内科医生金钦阳在微博上发的内容引发了关注:耳垂有折痕与冠状动脉疾病和其他动脉粥样硬化疾病存在明显相关性,被认为是预测动脉粥样硬化疾病标志之一。耳垂折痕和冠心病有关,真的假的?这是真的。据心内科专家介绍,耳垂折痕预示冠心病这个现象最早由Sanders T. Frank医生于1973年在世界顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》上报道,因此也被称为“耳折征”。

对于“耳折征”为何与冠心病相关,目前尚无非常明确的解释,有些专家认为,冠心病除了心脏缺血,耳垂也会出血缺血,从而造成耳垂局部的胶原纤维断裂,出现褶皱;有些专家认为,这和部分人带有的基因有关。当然,有耳垂折痕的人不一定就有冠心病,尤其是只有一侧的,不排除是喜欢侧睡压出来的。但若有冠心病症状,比如胸闷、胸痛、气急,或有冠心病的危险因素,得去医院咨询,必要时接受进一步检查。(据《都市快报》)

夏天吃点苦菜减心烦

《黄帝内经》曰,“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”。此时,翠绿爽口的苦菜又成了餐桌上必不可少的一道家常菜,也让忙碌的人们细细品味五味中带着苦涩香浓的生活滋味。

夏天易燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。热天适当吃些苦菜等苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃、助消化。

苦菜,中医称为败酱草,是一味常用草药。它性凉,味辛、苦,归胃经、大肠经、肝经,具有清热解毒、活血散瘀、排脓的功效,属清热解毒药。民间用苦菜煎服,治阑尾炎、痢疾、肠炎、肝炎、眼结膜炎、产后瘀血腹痛。外用鲜品适量,捣烂敷患处,可治疗痈肿疔疮。《本草纲目》载“治血淋痔疹”,又曰:“败酱,善排脓破血,故仲景治痈,及古方妇人科皆用之。乃易得之物,而后人不知用,盖未遇识者耳。”由于苦菜具有较强的护肝、杀菌作用,故对黄疸性肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的辅助治疗效果。(据《大河报》)

抽血后不能屈起手臂

抽血是常规检查项目,不少人采完血后就屈起手臂提了重物。其实这样是不对的。因为当你屈起肘部时,阻碍了肘部静脉回流,因而增加了肘部静脉的血管内压力,故血液极易从血管针眼渗出,形成皮下淤血,也就是我们常看到的抽血部位淤青。简单来说,就是当橡皮水管破了一个小小的洞,如果你把破洞的前后屈起形成一个夹角,即便你堵住了小洞,水也会由于前后挤压的力从小洞泄出来,而当你把橡皮水管平放,堵住出水点,它就还是朝原来方向继续流动,不易从出水点泄出。局部出现淤血可以24小时以后给予热敷或土豆片外敷。(据《快乐老人报》)