

夏季艾灸祛湿又温阳

夏天,很多人会选择躲在冷气充足的室内,然而走到室外时又瞬间感受到强烈的热流,冷热交替,温差极大,很容易引发感冒及周身酸痛,这种情况以颈肩部最常见。此时可以用艾灸来调养身体。

夏季多雨多湿,湿邪困阻阳气,影响气血运行,会出现暑湿证等。中医所

说的暑湿证,一般不会出现高热,仅有低热,常伴有头痛、身体酸懒、倦怠乏力等症状,出汗而热不退,口干却不想喝水,有些还会出现呕吐或腹泻等症状。

对于以上情况,首先建议不要一味贪凉,空调温度调到25摄氏度以上,在室内感觉有凉意时,要站起来适当活动身体,并

适当按摩颈肩部。可用藿香正气水或香薷饮(香薷10克,白扁豆、厚朴各5克)散寒祛湿。

在夏季,艾灸可以起到很好保护阳气的作用,阳气不足的朋友可以试试艾灸。

温阳灸大椎祛湿可灸这四个穴位:大椎穴位于第7颈椎

棘突下凹陷中,艾灸此穴能够达到温阳散寒的效果。另外,夏季多雨多湿,可常灸以下四个穴位来温胃祛湿。

取穴:足三里、阴陵泉、中脘、神阙。

作用:温中散寒、健脾利湿、止呕止痛。

操作一:患者可采取坐姿或俯卧的体位,点燃

艾条,对准大椎穴进行回旋灸。施灸者将艾条对准穴位,并距离皮肤2~3厘米,向左右方向移动或反复旋转施灸,使患者局部有温热感而无灼痛为宜,一般灸10~15分钟,至皮肤出现红晕为度。

操作二:耐热较好的患者还可以采用隔姜灸的方法,以更好地达到温中

散寒的目的。将姜切成直径2~3厘米、厚0.2~0.5厘米的薄片,中间用针刺几个孔,然后将姜片置于相应的穴位处,再取适量艾绒做成柱状,放在姜片上点燃施灸,至艾柱燃尽,可根据病情轻重程度每穴重复灸2~3壮。以使皮肤红润不起泡为度。

(据《健康时报》)

酸梅汤不是人人适合饮用

炎炎夏日,冰爽解暑的酸梅汤是许多市民喜爱的消暑饮品。专家提醒,酸梅汤口感酸甜,适量饮用有益健康,也因此受到市民追捧,但并非适合所有人饮用。

传统的酸梅汤主要由乌梅、山楂、甘草、桂花以及冰糖熬制而成。酸梅汤生津止渴,具有降肝火,促进脾胃消化,滋养肝脏的功效。酸梅还是天然润喉药,可以温和滋润咽喉发炎部位,缓解疼痛。

对于容易疲劳、高血压、高血脂、高胆固醇以及需要减肥的人和心血管病患者来说,酸梅汤是非常值得推荐的养生饮品。另外,酸梅汤中还富含维生素,可以保护肝功能,并促进肾上腺素的分泌,这在一定程度上可以起到提神醒酒的作用。

但要注意的是,胃功能不全者及儿童尽量不要大量饮用。这是因为部分胃病患者以及儿童的胃黏膜组织较薄,在饮用酸性物质过多的情况下,易发生胃溃疡以及十二指肠溃疡。酸梅汤有一个很显著的作用就是收敛,所以需要发汗的外感病人,以及呼吸道有痰的咳嗽病人都不宜多喝。另外,有胃溃疡的人群和生病正在用药的成年人也不适合饮用酸梅汤。

此外,由于酸梅汤在熬制的过程中会加入冰糖,糖尿病患者也要慎用。(据《大河报》)



内蒙古卫健委向您推荐

科学健身

核心信息

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。2018年起,内蒙古卫健委向大众推荐公民健康素养66条、公民卫生应急素养条目12条、科学健身核心信息10条、公民中医养生保健素养42条、心理健康素养10条、老年健康核心信息20条以及青少年健康教育核心信息9条等内容,从而为提高全民健康素养做贡献。

如有健康问题咨询请拨打12320





九、老年人量力而行、保持适当身体活动水平

老年人应当从事与自身体质相适应的运动,在重视有氧运动的同时,重视肌肉力量练习,适当进行平衡能力锻炼,强健肌肉、骨骼,预防跌倒。

十、特殊人群应当在专业指导下运动

特殊人群(如婴幼儿、孕妇、慢病患者、残疾人等)应当在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

飞蚊症也分好坏

在眼科门诊,常有人说自己眼前有半透明的小黑影飘过。这就是常说的“飞蚊症”。据眼科专家介绍,“飞蚊症”其实是眼睛玻璃体混浊引起的,而“飞蚊”有“好”“坏”之分。

“好蚊子”是生理性的“飞蚊症”,这类“飞蚊症”大多是玻璃体的退行性改变,持续的时间与退行性改变的进程有关,可从数月

到数年不等,但一般不影响视力,无需特殊治疗。“坏蚊子”指病理性的“飞蚊症”,这类“飞蚊症”很可能是由严重的眼病引起的,如玻璃体附近的视网膜、视神经、睫状体等构造发生病变而导致玻璃体出现变化,这时就要高度警惕。

想知道你眼前的是“好蚊子”还是“坏蚊子”,可以从症状和检查结果判断。如果是单纯的玻璃体液化引起的生理性“飞蚊症”,“飞蚊”位置往往较固定,且不

会突然出现明显变化;而疾病引起的“飞蚊症”可能突然发生,伴有异常闪光,眼前的漂浮物往往突然增多,甚至有视线被遮挡的感觉。第一次出现“飞蚊症”,建议到医院检查周边视网膜是否有病变。

出现“飞蚊症”别剧烈运动,“飞蚊症”有可能引起视网膜脱落,已发生过视网膜脱落的患者尤要注意别搬过重物品。

(据《广州日报》)

不吃主食当心大脑退化

一些爱美的女性为了保持好身材,不吃主食,只吃果蔬,这种极端做法对健康不利,会导致营养不良。多种营养供给不足,严重损害健康,甚至出现免疫力低下,病毒容易入侵,此外,还会导致以下问题:

大脑退化。主食吃得少,碳水化合物摄入远远不能满足人体需要,会导致大脑思维活动受影响。据研究,大脑每天需要约130克淀粉提供能量,若不足,会精神不振、注意力不集中、思维迟钝等,严重影响大脑思维。

毒素堆积。只吃菜,不吃饭,碳水化合物摄入不足,身体所需要的碳水化合物也就不足。而碳水化合物具有解毒的功能,一旦缺乏,血液中毒素不能及时排出,就会造成肤色暗淡。

加重糖尿病。糖尿病患者会刻意少吃主食,以为这就少摄入糖,如果患者主食摄入量太少,处于半饥饿状态,容易出现反应性高血糖,引起低血糖,抗病能力下降。长此下去,患者体内脂肪变多,易得高脂血症等并发症,给治疗带来困难。(据《广州日报》)

走路剪刀步或是脑梗塞引起

宋女士退休两年多了,一个多月前,她发现自己走路姿势不太对,迈步子时两条腿像在画圈,两个膝盖经常碰到一起,从后面看走路姿势像一把剪刀。去医院检查,没想到被查出了脑梗塞。据介绍,人体众多神经、血管都分布在双腿,宋女士走路时出现“剪刀步”,主要是因为脑梗塞使偏侧肢体出现活动障碍,造成患侧肢体活动不灵活。因此,当老年人出现“剪刀步”等奇怪的走路姿势时,应警惕脑梗塞。

除“剪刀步”,老年人出现以下症状,也可能是脑梗塞的信号。

突然眩晕 患者突然眩晕可能与脑动脉供血不足有关,脑供血不足会影响脑干和小脑的平衡神经,因此眩晕是脑梗塞发病的典型征兆。

突然失明 患者出现单侧短暂性的视物模糊,或某一只眼睛突然看不见,几分钟后又恢复正常,可能是脑梗塞的先兆。此外,患者还可能出现视野部分缺损、瞳孔大小不一、眼睑下垂等症状。

四肢麻木 当颈内动脉的供血不足时,影响大脑皮层前后回流,患者会出现四肢麻木无力的症状,甚至会出现脸部、嘴唇突然麻痹,导致嘴歪和流口水的情况。(据《大河报》)

儿时有肠炎成年易患癌

近期,丹麦哥本哈根大学的一项研究表明,儿时的肠道炎症会增加成年后患癌的风险。研究结论发表在《食物药理学及疗法》期刊上。

研究人员在丹麦和芬兰展开调查,对象为曾在国家病患注册表中登记的、未满18岁时被诊断为克罗恩氏病、溃疡性结肠炎及其他肠炎的病人。长达23年的追踪随访结果显示,18岁前患过溃疡性结肠炎的患者,日后发展成癌症的风险比儿时未患此病的人高出2.5倍,因癌症致死的风险也高了3.7倍;未成年时患过克罗恩氏病的人,日后患癌风险高出2.6倍,因癌症致死的风险高了2.2倍。(据《人民日报》)