

# 5种体质最宜夏季调养

中医把人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9个类型,其中有5种体质最适合在夏季进行调理。

**气虚质** 此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。建议日常多吃点山药、龙眼肉、莲子等。平时建议用黄豆大米粥做早餐。黄豆和大米按1:3的比例分配。

**湿热质** 此类人肤色多偏黄,建议用绿豆皮加点菊花做个枕头,清除湿热效果很好。

**痰湿质** 此类人多腰腹部肥满,肢体沉重倦怠,调养应以疏肝理气为

主。夏天,痰湿型肥胖者建议多吃点薏苡仁。煮薏苡仁红豆汤时,建议将薏苡仁提前炒一下,祛除其寒性。

**阳虚质** 此类人怕冷,肢体不温,经常会感到

背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾肾、运动健身为主。阳虚质的人在夏季尽量少用空调,且不宜在室外露宿,平时可多吃点糯米、黑米、高粱等。

**阴虚质** 这类人体型多瘦小或瘦长,还有怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油的症。养生原则是养阴降火、镇静安神,以饮食调理、心神调养为主。(据《扬子晚报》)

## 久坐腰背疼 谨防肌筋膜炎

10岁的明明放学到家后喜欢半躺在沙发上玩游戏。一天早上起床后,明明突然腰疼得厉害,站不起来,不能躺,也不能趴,于是到医院就诊,经诊断发现其为“急性腰骶部肌筋膜炎,代偿性脊柱侧弯”。于是,中医大夫采取手法、针刺、拔罐等治疗方法。二十分钟后,明明翻身活动已比较灵活,疼痛也明显减轻。

据介绍,肌筋膜炎是一种常见病,多发于腰背部、腰骶部,小孩、成年人均可见此病。肌筋膜炎的发生主要有四种原因:一是外力过度牵拉、扭伤以及慢性累积性损伤所致。二是长期保持一种姿势的静力性损伤所致,这就好比过度拉长一根皮筋,时间长了皮筋就弹不回去了。三是遭受寒凉侵袭,气血不通所致。四是因细菌、病毒感染所致。

改变久坐、半躺等姿势是预防肌筋膜炎的根本。此外,还有两种锻炼方法,以增强腰背肌力量,保持气血通畅,减少肌筋膜炎的发生。

**锻炼方法一:小燕飞**  
在硬床或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰骶部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3~5秒,然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3~5秒。一组做15~20次。

**锻炼方法二:五点支撑仰卧位双膝屈曲**,以双足跟、双肘、头部为支点,抬起臀部,尽量把腹部与膝关节抬平,然后缓慢放下,一起一落为一个动作,连续20~30次。

需要注意的是,有腹部疾患、外伤、腰椎滑脱的患者,不适合用以上两种锻炼方法。(据《健康报》)



内蒙古卫健委向您推荐

# 心理 健康 素养

**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**



**4、睡不好,别忽视,可能是心身健康问题。**

睡眠质量

是心身健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题,是心身健康不可忽视的警示信号。



## 常吃3种瓜远离高尿酸

**冬瓜** 冬瓜适合痛风和糖尿病患者食用。吃冬瓜最好连皮一起吃,因为冬瓜皮的营养比冬瓜肉更丰富。另外,痛风患者一般都属于内热过重。冬瓜属于寒性食物,有清热、利

咽、生津、解毒的功效,在祛除内热的同时,排出体内大量尿酸。

**南瓜** 南瓜是碱性食物,而多吃碱性食物有助于降低尿酸,所以,经常吃南瓜,对于痛风的人来说

可以缓解痛风的症状。

**西瓜** 西瓜有利尿和消肿的功效,它含有溶解尿酸的成分。糖尿病合并痛风患者,可以用西瓜皮炒菜吃,达到缓解痛风的目的。(据《大河报》)

## 糖吃多了易诱发妇科病

夏季时妇科炎症比秋冬季节多发,更应注意卫生,避免妇科疾病。据妇幼保健专家介绍,盆腔炎、宫颈炎、附件炎、阴道炎等,都属于妇科炎症。最常见的细菌性阴道炎可以向上蔓延而致宫腔内

感染,引起子宫内膜炎、输卵管炎或者输卵管粘连梗阻。北京中医药大学第三附属医院妇科主任马小娜建议,女性夏季应穿透气的棉质内裤,不要太紧;同房时一定要注意卫生,避免不洁性交;

平时要适当运动,提高自身免疫力;一定要注意私处卫生,每天用清水清洗会阴。此外,夏季水果多,而摄入糖分过多的水果会诱发霉菌等阴道炎,因此摄入要适量,不能贪多。(据新华社报道)

## 当心“荔枝病”

“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”荔枝虽然好吃,但是贪食荔枝所带来的“荔枝病”却可致命。

据营养专家介绍,“荔枝病”其实就是一种低血糖疾病。人们在空腹时,本身血糖就处于较低水平,此时大量进食荔枝,荔枝中含有的两种“毒素”——低糖氨酸A和甲基异丙氨酸(尤其在未成熟的荔枝中含量更高),会影响机体的血糖生成能力。因此,人就出现了低血糖的症状,例如出冷汗、心慌、恶心、乏力、颤抖、面色苍白,甚至抽搐、昏迷等。

“荔枝病”真的会致死?这是因为大脑是依靠葡萄糖来供能,持续的血糖降低导致大脑的供能不足,可引起脑功能障碍(如爆发性脑病、脑炎),甚至导致一些儿童死亡。

一般食物的糖分在餐后2~5小时就被吸收完了,葡萄糖不再从小肠进入血液。接下来如何才能维持正常的血糖?这就需要肝脏里的肝糖原分解成葡萄糖补充血糖,肝糖原储存也不会太多,成人储存70g,儿童更少。

儿童在空腹的情况下吃荔枝容易发生低血糖,在不再进食含碳水化合物食物的情况下,由于荔枝本身能量不高,很快被消耗掉,就会更容易发生低血糖。如果出现疑似低血糖症状,如心慌冒汗,应尽快服用葡萄糖水、含糖果汁、蔗糖水或者吃点面包等,症状严重的还要送往医院。(据《金陵晚报》)

## 预防运动损伤先做运动评估

运动能强身健体,有运动就有损伤,如何平衡二者的关系,尽量趋利避害?运动评估可以解决这个问题。据介绍,运动评估适合运动损伤后需要手术的患者、运动损伤后保守治疗的患者、经常运动感觉自己有运动障碍但检查又查不出原因的人群,也适合普通的健康人群。对健康人群而言,盲目运动导致运动损伤的概率很高。

运动功能评估可以系统、整体对测试者的运动功能做评估,发现其力量缺陷、平衡协调能力、耐力水平等,而且还可以早发现可能存在的局部关节病理性改变、先天身体缺陷等问题,提早预防运动损伤的发生。在此基础上,可以为测试者提供运动建议,如适合什么类型的运动、尽量避免做什么运动、哪些项目或者动作是应该禁止做的。(据《信息时报》)

## 消暑去湿试试五花茶

“五花茶”是用五种药食同源的花一起泡茶饮,较常见的是以金银花、菊花、槐花、木棉花、鸡蛋花入茶,但这也不是固定的配方。如果上述五种花找不齐,根据饮用者的体质改用水翁花、辛夷花或者玫瑰花代替也可以。

**材料:**金银花10g,菊花10g,槐花10g,木棉花15g,鸡蛋花10g,白砂糖适量。

**做法:**先把5种花浸泡5~10分钟,然后加适量的水与浸泡后的花、水一起大火煮,煮沸后小火再煮20分钟左右。用滤网把煮好的“五花茶”的花滤去,只留茶汤。根据个人口味加适量白砂糖调匀,放置温热即可饮用。

**功效:**清热解毒、消暑去湿,有助于预防夏季风热感冒。(据《广州日报》)