

立夏之后要晚睡早起

立夏之后,气温会逐渐升高,此时暑邪与湿邪胶着,会影响人体的心、脾功能,部分人容易出现心烦不寐、上火、疲劳等不适。

夏季属火,火气通于心。立夏过后,养生重养

心,平时应尽量戒躁戒怒,切忌大喜大悲。立夏时节可多做些偏“静”的事情,比如习字、下棋、钓鱼、养花等。

立夏后,天亮得早、黑得晚,应适当调整作息时间,遵循晚睡早起原则。建

议晚上10时至11时就寝,早上5时30分至6时30分起床。睡得晚、起得早容易造成睡眠不足,且午饭后,由于消化道的供血增多,大脑的供血减少,人就易精神不振。因此,立夏后应增加午休,但时间不宜过

长,一般以半小时到一小时为宜。

立夏过后,肠道疾病多发,平时可常食用具有“杀菌”功效的蔬菜,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。此类蔬菜对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制

作用。

此外,对不同的身体状况应采取不同的调养方式。如出现口燥咽干、心中时烦、手足心热等不适时,应减少户外活动,饮食宜清淡,可多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、鱼类等食

物。爱出汗的人应多吃粳米、糯米、小米等谷物,以及山药、马铃薯、大枣来补气。若感觉燥热难耐、心烦口渴,则应少吃辛辣食物,多食水果蔬菜,如香蕉、西瓜、柿子、苦瓜、番茄、莲藕等。(据《快乐老人报》)

灰指甲不可能“一个月包治”

灰指甲的学名叫甲癣,是由真菌感染指甲盖或指甲盖下的甲床组织导致。研究表明,灰指甲的患病率在10%左右,比较顽固,夏季是高发季节,有脚气的人,从事餐饮业、洗涤业和美发的人员,脚趾受过伤的人,喜欢美甲的人,老人和病弱群体等,都是高发人群。

如已患灰指甲,也不用太担心,虽然灰指甲的病程长,但治愈率很高。千万不要轻信街边小店声称“一个月就能包治”,见效特别快的药会对指甲和周围皮肤造成伤害。指甲的生长速度很缓慢,想让指甲恢复健康光泽,需漫长的等待,最快也在6个月甚至一年。

目前灰指甲的治疗手段主要有外用药、口服药、激光治疗等措施,需根据病甲受损及程度、年龄、肝功能等情况而定。因此,虽只是指甲受损,但要确诊是哪类真菌感染,需做好全面的相关检查,费用也相对较高。一旦确诊,对症用药,治愈率高。

超过一半的甲癣患者,多由手足癣、体股癣长期不治蔓延而来。避免灰指甲传染,要注意个人卫生,建议单独使用拖鞋、洗脚盆、毛巾等,定期更换或开水煮烫毛巾,勤洗手脚,穿舒适合脚、透气性好的鞋,避免去卫生条件差的公共澡堂或足浴场所。(据《银川晚报》)

鼠标手和糖尿病足是一类病

爪形手、鼠标手、高跟鞋足、糖尿病足……这几类病虽然部位不同、病名不同,却是同一类疾病——周围神经疾病。这类患者多受手脚麻木疼痛的困扰,严重的甚至夜不能寐,该怎么治疗呢?

排除颅脑病变、脊髓病变、脊神经根压迫外,最常见的就是周围神经病变导致的手脚麻木疼痛。手麻手痛常见的有鼠标手和爪形手。爪形手是指尺神经损害出现环指尺侧及小指半尺神经支配区感觉异常。鼠标手是正中神经损害后,拇指、食指、中指和环指桡侧的一半(三指半)的正中神经支配区出现感觉异常等。而脚麻脚痛主



要有高跟鞋足和糖尿病足。高跟鞋足多表现为前足底疼痛麻木,严重时致行走困难。糖尿病足是糖尿病患者慢性周围神经损害的并发症之一。

如果明确是周围神经疾病,可到神经外科就诊,有些医院还设有周围神经疾病专科门诊,药物、理疗、打针仍难缓解的,可考虑微创手术。(据《广州日报》)

多练腰背肌脊柱更稳定

近日,虎门大桥发生轻微震动,引起社会广泛关注。有专家研判,大桥不稳可能跟桥边护栏连续设置水马,产生桥梁涡振现象有关。

其实,人体脊柱就像一个斜拉大桥,中轴椎骨就是大桥的主梁,起到支柱的作用,骨盆是桥面,两边对称分布的肌肉就是大桥的斜拉钢索。正如斜拉的钢索出问题,大桥的主梁就会不稳,肌肉对维持腰骶区域的稳定起着重要作用。然而,现代人久坐导致腰部肌肉萎缩,久之出现韧带松弛、

脊柱失稳,甚至发展成腰椎间盘突出,出现腰腿疼痛、活动受限……

为避免腰出问题,首先要注意避免久坐,坐1小时左右要起身做做拉伸,让肌肉休息;其次要注意坐姿。此外,有针对性地加强腰背肌肉锻炼,使腰部肌肉发达有力、韧带坚强,不仅可以预防和缓解腰痛,还可以提高脊柱的稳定性。所以我们的口号是“把坐走的肌肉练回来!”下面简要介绍几种简单易操作的腰背部肌肉训练方法,随时随地都可练习。

飞燕展翅 也叫立式燕飞。站立位,双手置于身后交叉,腰部背伸,胸部前挺,感受胸前扩张和后背收缩紧张感,维持10秒钟,缓慢回到初始位,稍停留后依次重复10~15次,会觉得腰部很舒服。

坐姿燕飞 端坐于椅上,双臂后伸环抱椅背,双脚放松分开与肩同宽,将臀部紧贴椅背,将胸部缓慢向前挺,感受胸前扩张和后背收缩紧张感,维持10秒钟,缓慢回到初始位,稍停留后依次重复10~15次。(据《北京晚报》)

痛风是吃出来的

《黄帝内经》中讲道:“膏粱之变,足生大疔”。据营养学专家介绍,饮食太过肥甘厚味,易造成代谢综合征,就易引起痛风。

夏季来临,又到了和朋友一起喝酒、撸串的最佳时节。暴饮暴食、贪食冷饮、饮酒过度,都是不良的生活习惯,长期如此,就易引发痛风。

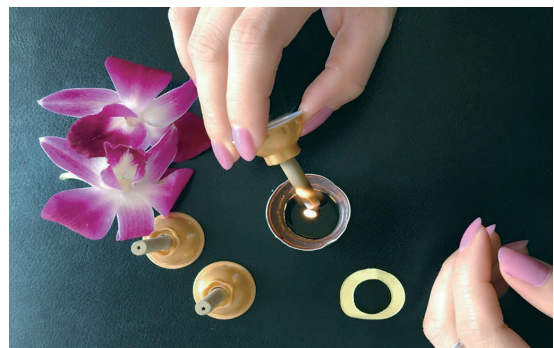
痛风的主要原因是嘌呤代谢障碍。嘌呤代谢障碍会导致体内尿酸浓度明显增高,引起一组代谢性疾病,可表现为高尿酸血症或者痛风。

痛风患者应尽量做到不吃海鲜、少吃豆制品、不喝啤酒,还应控制如豌豆、香菇、菠菜等高嘌呤食物的摄入量,控制吃火锅的次数。做到这些,就可以逐渐从根源上减少嘌呤的摄入,痛风患者的病因也可逐步得到控制。

另外,有句老话叫“是药三分毒”。有不少痛风患者,吃完饭后就会掏出一兜药开始吃,这些种类繁多的药未必都适合痛风患者服用。不管是药物还是营养品,都应当在专业医师指导下服用,若是吃错了药,反而会加重痛风。有不少患者喜欢跟风,看到邻居吃人参自己也跟着吃,看到邻居吃三七自己也跟着吃。古语有云:甲之蜜糖,乙之砒霜。对于别人来说是营养品,但对自己很可能就是毒药。

以人参为例,如果体质虚弱就很适合服用,是补益身体的良药;如果体质不虚,吃人参反而会引引起上火,出现流鼻血、牙龈出血等不适症状。

因此,专家特别提醒,一定要选择适合自己的药品和营养品,切勿盲目跟风。(据《大河健康报》)



膝关节有积液艾灸也管用

近日,肖女士因膝关节疼痛就诊,检查发现,少量关节积液是引起疼痛的原因。接受四五次火针治疗后,她的疼痛症状明显改善。

肥大性关节炎、类风湿性关节炎、骨质增生和其他创伤性关节炎,多会引起关节滑膜炎,导致关节积液的出现。如果关节积液长期存在并变性,就会加剧滑膜受损,形成恶性循环。如果不想往医院跑,或者对火针的治疗比较抗拒,可尝试艾灸,自己在家就能操作。推荐艾灸阿是穴,也就是找到压痛点,然后在这里进行悬起灸,每天灸一次,以局部有灸感为宜。此外,还可以艾灸膝关节附近的膝眼穴、犊鼻穴,以及小腿上的足三里穴。(据《大河报》)

体检时查查盆底

很多人每年体检,但有一项很重要的检查可能被忽视,那就是盆底肌筛查。有调查指出,我国患有盆底疾病的女性约占30.50%。随着人口老龄化的加剧,未来的形势可能更严峻。尿失禁、大便失禁、盆腔

器官脱垂、性功能障碍等都是常见的盆底疾病表现。盆底肌肌电是盆底功能障碍筛查的重要指标。

盆底肌的状态是不断变化的,妊娠、分娩、衰老、久坐、长期便秘、经常搬重物、慢性咳嗽都可能损伤

盆底。青年女性应至少每两年进行一次盆底肌筛查,了解盆底状态;中老年女性盆底功能会经历一个快速下降的阶段,因此在45岁后,建议将盆底肌筛查的频率提高到一年一次。(据《快乐老人报》)