

喝水一口闷心脏易受伤



易稀释血液中的电解质,导致细胞中电解质浓度变高,水分进入细胞内造成水中毒现象,引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱、

头晕等症状,不利于肾、肝和心脏等器官的运转,严重时还会昏倒。

正确健康的饮水方法是,要分多次、慢速、小口

的喝。

少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500~1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液黏稠,诱发心梗。心脏功能不健全的患者,采取又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加重病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次的饮水习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,确

定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝一杯水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,减少毒素吸收,预防便秘问题,促进肠胃消化。(据《生命时报》)

天气炎热,人体出汗量增大,对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗澡后会拿起杯子“一口闷”。看似简单的喝水,如果没有采用正确的方式,很可能造成生命危险。

首先,冠心病患者本身就心脏功能不健全,如果大口喝下太多水,会导致水分快速进入血液,经过肠内吸收后血液会变稀,短时间内的循环血流量突然增加,容易加大心肌耗氧量,加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短等症状,重者可能会诱发急性心衰。

其次,心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降,伴有肾功能减退症状,患者身体排水功能会降低,因此,如何饮水成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多,则容易造成水钠潴留,增加心脏负荷,导致病情加重。

此外,对于从事体育运动或体力劳动者来说,活动过后对水的需求会增加两倍,此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质,大口喝水容

冰镇水果这样吃

炎炎夏日,冰镇水果是许多人消暑解渴的首选。有些水果在冰镇食用时需要注意一些问题,以免引起肠胃不适。

荔枝:“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效。常吃荔枝可令人心旷神怡,但是食用过量会上火。

西瓜:西瓜是一种十分常见的夏季水果,解暑生津。吃西瓜不仅能补足水分,更能增加营养,但也不宜一次吃太多,否则容易伤脾胃。

杨梅:杨梅盛产于我国南方,果实色泽鲜艳,汁液多,酸甜可口,消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌等功效。

桑葚:桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫力、抗衰老、降血糖、降血脂等保健作用。

食用冰镇水果需注意:

1. 食用时间有讲究。尽量不要在刚吃饱或者空腹时食用,可以在饭后1小时~2小时食用。

2. 每次食用量不宜过多,以不引起肠胃不适为宜。如每次食用西瓜不要超过500克、葡萄不要超过15个、桃子不要超过1个、草莓不要超过15个。

3. 如果西瓜没有一次性吃完,冰镇后下次食用前应把表层切掉再食用,其他储存在冰箱中的水果也要重新洗一遍后再食用。(据新华社报道)

空调“吹”出面瘫

8岁女孩佳佳(化名)由于吹空调受到冷风,第二天出现了口眼歪斜、喝水漏水、吃饭塞饭、鼓腮漏气的症状,到医院就诊时,她的妈妈哭着问医生:“孩子面瘫这么严重可怎么办啊?”河南省中医院针灸科主任焦乃军说,门诊上像佳佳这样的早期面瘫患者适宜采用针灸治疗。

出现面瘫症状要及时就诊

焦乃军介绍,面瘫属周围神经疾病,是因茎乳孔内面神经受到寒冷刺激,使该神经缺血、水肿而致病。面瘫在中医属于中风范畴,风邪侵袭面部经络,导致面部表情肌群运动功能障碍,一般表现为口眼歪斜,患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓腮等动作都无法完成。

面瘫的发病特点有:1. 任何年龄均可发病;2. 任何季节均可发病;3. 无性别差异;4. 起病急;5. 儿童及青春期患者恢复快;6. 中老年患者、不恰当调养、时间超过两个月或再次复发者恢复慢,有时可留有面肌痉挛症。

焦乃军提醒,如果发现单侧闭眼和龇牙困难、嘴角歪斜、鼓腮漏气、泪液或唾液分泌异常,需要及时就医,避免从急性面瘫发展为慢性面瘫,否则易留后期症。

早期面瘫宜用针灸治疗

焦乃军说,针灸的治疗目的就是调节阴阳、疏通经络、扶正祛邪,以达到机体的和谐状态。焦乃军对佳佳进行了详细查体后,在合谷穴、地仓穴、下关穴等穴位

早期宜针灸治疗

采用针灸治疗,在其面部局部加辨证选穴,佳佳进行了11天的治疗后面部基本上恢复正常。

针灸讲究辨证施治,是“从外内治”的治疗方法。针灸治疗面瘫的原理是通过兴奋面部神经,扩张血管,调解面部局部经气血脉,从而促进血液循环,使面瘫得以自复。《黄帝内经》中讲“脏寒生满病,其治宜灸炳”,意思是身体内有寒气就容易生各类疾病,适合采用针灸来治疗。导致夏季患上面瘫的原因就是冷风,如果面瘫早期就采用针灸治疗,疗效会更好,后期调理好了身体,患者也不易复发。

焦乃军提醒,面瘫患者平时要适当进行患侧面部抬眉、闭目、耸鼻、示齿、鼓腮和咧嘴等功能锻炼,使神经传导恢复,加强肌肉收缩,促进肌肉功能恢复。

针灸减肥要理清3个问题

脉之中脘,足阳明胃经之足三里、丰隆、天枢等穴,足太阴脾经之三阴交,足太阳膀胱经之肝俞、脾俞、胃俞、肾俞等穴。其中脾俞、胃俞作为脾胃的背俞穴,既能调节脾胃功能,健脾化湿,又可以散脾胃之积热,使湿热之气通过膀胱经外出达表而祛邪。配合肾俞,培肾固本、温阳化气、利水渗湿,整体调节脏腑功能,促进全身气血运行,痰浊水湿得以排除,达到减肥目的。

中医专家同时提醒,进行针灸减肥时要注意

控制饮食,在针灸过程中暴饮暴食,随便乱吃,也达不到减肥的目的。但控制饮食绝不等于“饥饿疗法”,不主张过分节食。一般情况下,针灸减肥的前四天需要不吃主食,可以吃各种蔬菜、豆制品、鱼类、鸡肉或者少量水果,达到尽量少地摄入糖分的目的。

在针灸减肥治疗过程中,患者可能会出现厌食、口渴、大小便次数增多、疲劳等反应,这些均属于正常现象。通过针灸治疗,患者机体的内在功能不断调

正气不足易患面瘫

《黄帝内经·素问》中说“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”,意思是在人体正气强盛的情况下,邪气不易侵入机体,也就不会发生疾病。正气是指人体的机能活动和抗病能力,是身体的守卫,是不得病的根本之所在。邪就是邪气,指的是致病原因、条件等。人食五谷杂粮,吸收食物营养之气,接受天地间风、寒、暑、燥、火的侵袭,如果身体的正气不足,抗病能力低下,邪气乘虚而入就会发病。所以正气不足时受到风邪、寒邪侵袭,易患上面瘫。

焦乃军说,面瘫重在预防,夏季人体易阳虚,人又容易长时间待在空调环境,应尽量避免长期受到风寒,同时要加强锻炼,提高正气,机体免疫力提高了,就不易患上面瘫。

整,能量不断消耗,而出现一些临床症状,但等到机体重新建立平衡,这些症状就会消失。如果在针灸中,患者出现眩晕、疼痛、恶心等症状,则属于针灸的不良反应,应立即停止治疗,防止发生危险。

增加脂肪的消耗也是减肥治疗的必要条件。但不主张剧烈运动,提倡进行耐力和持久性锻炼。腹部肥胖的患者,在睡前做20分钟左右的腹式呼吸及按腹活动,对减少腹部脂肪及通便很有好处。

(据《大河健康报》)

养护肠胃有“三宜”

夏天,人们食欲会普遍下降,加之食物易腐败变质,所以饮食稍有不慎,就会诱发胃肠道疾病。那如何做到科学饮食,养肠胃?

宜食泡菜 泡菜是选用白菜、甘蓝及其他调料等,经过腌渍,在乳酸杆菌的作用下发酵而成的,有养阴、生津之效。但需要注意,泡菜只宜做开胃小食,不可多吃。

宜食芥末 夏季暑湿较盛,如果贪吃各种凉菜,容易损伤脾胃,致使湿气留滞于脾胃。而芥末有温化痰湿的作用,如果在制作凉菜、凉面或是凉皮时,加一点芥末,一来可以调味,二来可以起到温脾暖胃、帮助消化、祛湿化痰的作用。此外,吃芥末时,辛辣之味直冲头面,虽然有点难受,但过后可使头脑清醒,有助解乏。

宜食豆类 豆类富含蛋白质,而且含有不饱和脂肪酸以及各种维生素。除了常喝的绿豆汤外,豆芽也是不错的选择,能清热、解暑、利湿。总之,多吃点豆类,可以有效解除闷热天气对人体的影响。(据《生命时报》)