

立夏过后日常保健要“走心”

立夏节气(5月5日)已过,中医认为,夏气与心气相通,因此,日常保健要多“走心”才行。

清早散步颐养心神

立夏后,气温升高,人体容易出汗,要避免大汗淋漓,因为汗液流失过多,会导致人体电解质紊乱,伤及体内阳气。但是,

不运动也不利于心脏健康。建议大家可在凉爽的清晨到河边、林间散散步,即使是在自家阳台上走走,也能起到颐养心神的效果。

午休运目缓解疲劳

立夏后,昼长夜短,不少人会渐渐觉得晚间睡眠不足。所以,午间小

睡一会儿,对补充精力有重要作用。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜。午睡前如果能运目,不但会提高午睡质量,还能有效缓解视疲劳。具体做法是:口鼻短暂闭气,闭目转睛,左右各7次,然后忽然睁大眼睛,快速看向某物体,并尽力用口呵出浊气,吸入清气。

喝粥清心除烦

立夏后要注重清心除烦。这里给大家推荐一款食疗方——浮小麦百合粥。取浮小麦10克、百合10克,煮粥食用。浮小麦养心、安神、益气,百合可清心解烦躁,两者搭配效果很好。需要注意的是,浮小麦性偏凉,虚寒体质及经期女性尽量少用。

(据《新消息报》)



咳嗽有痰 喝桔梗陈皮粥

材料:干桔梗30克,陈皮15克,大米120克,冰糖适量。

做法:将桔梗泡软,洗净,切薄片;陈皮去白,洗净,切细丝;大米淘洗干净;将大米、陈皮、桔梗同时放入锅内,加入适量水,武火煮沸,去浮沫,转文火炖煮30分钟,加入冰糖调味,待冰糖溶化即可。

功用:此药粥具有理气健脾、利咽止咳的功效。适合咳嗽有痰、咽痛音哑、脘腹胀满的人群食用。

(据《银川晚报》)

老经验救治未必对 当心二次伤害

生活中,遇到一些意外或小病小伤时,很多人会尝试用一些日常经验去处理。但其实,有些我们深信不疑的经验并不都是对的,有时反而会让病情加重。

癫痫发作,往嘴里塞东西?

遇到癫痫患者突然发病,有的好心人会用手帕等塞进患者嘴里,以防他们把自己的舌头咬破。然而这个动作却可能给患者造成二次伤害。

宁夏医科大学总医院附属心脑血管病医院急诊科主任医师丁勇说,突然倒地的癫痫患者,基本都会有呕吐物,口吐白沫、牙关紧咬。这时,旁边的人可在手指上包个稍微厚点的毛巾,尽可能帮患者清理口鼻腔周围分泌物,以维持呼吸道畅通。医学界已不提倡拿东西塞在癫痫患者的嘴里,强行塞入易损伤牙齿、导致窒息。

晕倒了,赶紧掐人中?

掐人中穴(位于鼻唇沟处)是中医上的一种技巧。掐人中虽能在一定程度上给人提神,但昏迷的原因非常复杂,掐人中未必有效。另外,大拇指掐人中时,其余四指会自然地放到下巴处用力,这样反而会让伤者口腔紧闭,口腔分泌物无法排出,造成更多危险。发现有人晕倒后,正确的做法是保持患者所处的环境通风,有经验的可施行胸外按压的心肺复苏术,及时拨打120急救电话。

脚扭了,赶紧揉揉?

崴脚后,很多人的第一反应是,赶紧扭一扭踝关节或用手按揉。但银川市第三人民医院骨科医生马志伟表示,这些都是忌讳动作。他指出,脚踝扭伤后首先要停止运动,观察伤情。如果足踝还能活动,周围也没有明显肿胀,属于轻度扭伤,可自行处理。如果伤后足踝立即肿胀起来,无法自由活动,很可能韧带损伤得较为严重,甚至有可能发生骨折或关节脱位,要尽快到医院处理。崴脚后,如果局部血管和毛细血管破裂、韧带或肌腱损伤,此时按揉该部位,会进一步加重内部损伤。

哮喘病人发作,背着去就医?

家中如果有哮喘老人,在夜间特别容易发作。这时,焦急的儿女往往想着背上老人去医院。

“患哮喘的老年人因支气管痉挛、通气量不足常导致呼吸困难。如果采用背的方式运送患者,其往往会因胸腹部受压加重呼吸困难,甚至引起呼吸、心跳骤停。”丁勇提醒,面对哮喘发作的老人,家人应将患者置于半卧位或坐位,为其解开衣领扣、放松裤带,及时清除口腔痰液、保持呼吸通畅,用靠背椅扶患者以坐姿转送到医院。家中如有支气管舒张吸入剂,可让患者先自行吸入。

(据《银川晚报》)

中医养阴柔筋法 可治不安腿综合征

“一到晚上睡觉时,腿上就有蚂蚁爬的感觉,挠也挠不到,咋躺都不舒服,两条腿都不知道往哪放。发作时使劲捶腿或者下床活动一下,好不容易缓解一点睡着了,过一会儿又被难受醒了。一晚上总得反复个两三次。”刚退休的梁女士在河南省中医院骨病二科就诊时,描述了自己的情况。该科主任王勤俭检查后,确诊梁女士患了不安腿综合征。

不安腿综合征易被误诊

不安腿综合征又称不宁腿综合征、腿神经过敏综合征等。患者常主诉在下肢深部有撕裂感、蠕动感、刺痛、灼热感或者瘙痒感。患者有一种急迫的强烈要运动的感觉,并导致过度活动。往往休息时出现症状,活动可以部分或者完全缓解症状。正常情况下,夜间卧床时症状变得强烈并且在半夜达到高峰,患者被迫踢腿、活动关节或者按摩腿部,严重者要起床不停地走路,方可得到缓解。

王勤俭说:“目前诊断不安腿综合征主要依靠临床表现,而它的症状和腰椎间盘突出症及肌筋膜炎等有共同之处,因此在确诊上存在一定的难度,极易误诊和漏诊,很多患者熬了几十年都没有被准确治疗。”

不安腿综合征对身体造成最直接的危害就是影响睡眠。睡眠紊乱反过来又会使肢体不适感更加严重。并且多数安眠药物治疗无效,患者非常痛苦,还会产生抑郁症、焦虑症、注意力缺陷、药物依赖等。

不安腿综合征中医西医皆可治

西医认为,不安腿综合征可能与遗传、脑内多巴胺功能异常有关。许多疾病易导致此病,包括慢性肾衰竭、多发性神经炎、缺铁性贫血、叶酸和维生素B缺乏等。

中医认为本病的发生主要是阴血不足,筋脉失养所致。四肢皆为气血所养,血虚则筋脉失养,屈伸不利;气虚则血行不畅,瘀滞不行;寒伏则收引凝滞,拘急疼痛。

目前,西医主要是一般治疗和药物治疗。一般治疗包括去除病因,如缺铁性贫血患者补铁,叶酸缺乏患者补充叶酸等。药物治疗包括多巴胺能药物、抗惊厥药物等。但是多巴丝肼、普拉索克、加巴喷丁等药物在治疗不安腿综合征的同时会给患者带来严重的不良反应,造成新的伤害。

而中医遵循益气活血、养阴柔筋的原则治疗不安腿综合征取得了较好的疗效,且安全无副作用,可用养阴柔筋、缓急止痉法,以芍药甘草汤加减治疗;还可根据“用针之通,调气以活血,活血以调气”的理论,取阳陵泉、足三里等阳经穴,配合“头三针”疗法进行针灸治疗。

此外还可选用中医定向透药治疗、中频治疗等物理疗法,以松解痉挛僵硬的肌群,使局部血液循环,加速新陈代谢,有利于消除神经根炎症和水肿,改善局部组织的营养供应,改善病灶部的缺氧状态。

(据《大河健康报》)

缓解肩周炎常做5个动作

天气由寒转暖,正值季节交替之际,许多中老年人会出现各类肩部疼痛的症状。而大部分人的肩部疼痛,是肩周炎导致的。

随着年龄增长,身体机能下降,肩背部感受风寒湿邪,导致肩周炎发生。《内经》云:“风寒湿三气杂至,合而为痹。”肩周炎在古代被认为是“骨痹”的范畴。

现代医学认为肩周炎是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊等软组织的慢性无菌性炎症,炎症导致关节内外黏连,从而影响肩关节的活动。其病变特点是广泛,即疼痛广泛、功能受限广泛、压痛广泛。本病好发于50岁左右的人,故又称五十肩。平常可适当做这5个动作来保养:

常耸肩 两脚分开,与肩同宽,然后两肩用力缓慢上提,达到极限时停留片刻,再缓慢下落。耸肩能够放松肩部以及周围肌肉,缓解肩部不适,防止肌肉疲劳。

勤前推 十指交叉于胸前,两手用力缓慢往前推。

时后伸 在勤前推的同时,不要忘了后伸练习,双手往后,两手交叉,用力后伸。

要爬墙 双手交替上举呈爬墙状,也可以站在墙壁面前,进行爬墙练习,手指沿墙缓缓向上爬动,使双侧上肢尽量高举,达到最大限度时,在墙上作一记号,然后再徐徐向下返回原处。

多画圈 可以前后、左右或者弯腰垂臂画圈。以肩为中心,用臂的甩动带动肩关节活动,先顺时针、再逆时针进行,幅度由小到大,动作缓慢轻柔。

需要注意的是,除了肩周炎,还有一些其他原因也会导致肩部疼痛,如有肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、复发性肩关节脱位等。在日常康复锻炼中,要依病因选取正确的方式和动作。例如“肩峰撞击症”和“肩周炎”的某些功能锻炼是相反的,如果按照肩周炎“拉吊环、爬高、甩手臂”锻炼,就可能造成肩袖撕裂的严重后果。若肩袖损伤被误诊为肩周炎,选错治疗方法及康复训练,就会造成肌肉萎缩、肌肉脂肪浸润和关节软骨退变等不可逆的后果。

(据《快乐老人报》)