

夏季养阳切莫滥用苦寒药

进入6月,天气已经炎热起来,冰镇饮品、空调冷风成为很多人的最爱。全国名中医毛德西教授提醒,夏季要注意保养阳气,做到“春夏养阳”,以减少疾病的发生。

春夏养阳秋冬养阴

说到“春夏养阳”,毛德西教授认为,《素问·四气调神大论》根据自然界阴阳交替的规律,提出了“春夏养阳、秋冬养阴”的养生方法,这一提法是把人放在自然界中去考虑

的。四季的交替为春生、夏长、秋收、冬藏,“人与天地之气生、四时之法成”“与万物沉浮于生长之门”,这就告诉我们,人也要随着四季的变化调整养生方法。

春夏养阳,以助生长之气;秋冬养阴,以助收藏之气。这种养生理念是“天人合一”思想的体现,是养生之本。春夏养阳、秋冬养阴,养即供养也,人只有依此季节的变化特点,供养人体所需要的阴精或阳气,人的生命过程才能与自然界生物一样,顺应生

长化收藏的规律而得享天年。

夏季阳气盛寒性腹泻多发

那么,夏季气温高,阳气偏盛,为什么要养阳呢?毛德西教授解释,夏季阳光直射地面,气温升高,天地之间阳气偏盛,自然界的生物呈现蓬勃生长的局面,人体的阳气也会随着气温升高而旺盛。白天长,夜间短,人的活动量增加,消耗的阳气也会增多。加之人们贪饮

纳凉,避热就寒,也会消耗一部分阳气。所以,就阴阳的平衡而言,阳气消耗得多,阴气消耗得少。而人们在炎热的天气,只知补充水分(包括饮料、水果等),而不知守护阳气,夏季的寒性腹泻就是这样产生的。这个道理看似简单,但却常被人忽略。所以先哲们提醒后人,春夏季节要注意涵养阳气。阳气不但可以增加人的动力,还可以温化体内的阴分,从而使阴阳保持平衡,不至于产生“阴寒独盛于内”的疾病。

夏季养阳少吃寒凉

毛德西教授认为,春夏是阳气长养的季节,人们要顺应阳气的生长,而不要随意去消耗它。依照《素问·四气调神大论》的讲述,春夏季节要晚睡早起,晨起后披发宽衣,到庭院里缓缓散步,尽量接受阳光的沐浴;心情愉悦,充满活力,切忌愤怒和郁闷,使自己的心情顺应万物的生长。

不要滥用苦寒清热(尤其是抗生素)药物,也不可常在空调房间久坐,应少食或不食冰镇食品。

适量吃一些生姜或辣椒,以发散体表和胃肠内的湿寒之气。

个别阳虚体质的人,还可以食用一些温性食物如大枣、桂圆、葡萄,以及肉桂、干姜(煲汤用),或生姜羊肉汤等,以助阳气的恢复和振奋。患气管炎、肺气肿及哮喘的人,夏至后贴敷膏药,就是春夏养阳(冬病夏治)的外治疗法。阳虚甚者,还可在医生的指导下服用金匱肾气丸或右归丸等,以此补充体内所需要的阳气。

(据《大河健康报》)

颈动脉斑块缩小有办法

研究显示,中国 1/3 的成人有不同程度的颈动脉粥样硬化。如果颈动脉已查出粥样硬化,心脑血管粥样硬化情况可能更严重。如果颈动脉彩超发现颈动脉内中膜增厚或形成了斑块,但动脉狭窄还没超过 50%,这时积极干预,斑块有可能逆转甚至消退。首要环节就是调整生活方式。

日常饮食应做到“三多三少”,即适量多吃新鲜蔬果、多吃纤维类食物(如粗粮)、多吃含不饱和脂肪酸的食物(如鱼类),少吃高脂食物(如肥肉、动物内脏)、少吃盐和糖。选择有氧运动,规律、适量、循序渐进地进行。此外,要戒烟限酒,保持心态平和。

如果经过生活方式干预,低密度胆固醇、血糖等仍不达标,或已患有动脉粥样硬化性疾病,一定要遵医嘱进行药物治疗,不能因为害怕药物副作用而拒绝服药。有颈动脉斑块者,建议低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)至少控制在 2.6 毫摩尔每升以下,如果长期控制在 1.8 毫摩尔每升以下,更有利于低回声软斑块的消退。如果是重度颈动脉狭窄,达到 70%以上,则需到血管外科就诊,必要时进行颈动脉内膜切除术或颈动脉支架成形术。

(据《快乐老人报》)

糖友 10 种情况须住院诊治

在内分泌科门诊,常有糖友拒绝住院治疗。“能吃药就不打针,能打针就不住院”成了不少糖友的控糖准则。究竟什么情况需要住院治疗?姜星(化名)的故事或许能给糖友提个醒。

患病两年多,他拖出糖尿病肾病

两年多前,姜星确诊了 2 型糖尿病。“肯定是太胖了,体重减下来就没事了。”姜星不断给自己心理暗示,把医生建议住院治疗的话当成了耳旁风。他也没有服药,仅通过运动、调整饮食来控糖。后来,眼瞅着血糖像坐过山车一样波动,他怕一旦吃药就停不下来,就不断寻找偏方。其间,他几次因低血糖晕倒……直到最近,他出现了眼、手、脚踝等部位严重水肿,连站立都困难,才来就医。这时,他已是糖尿病肾病中晚期了,离透析治疗只有一步之遥。

如血糖波动大,需住院系统检查

河南科技大学第一附属医院景华院区内内分泌科主任付留俊说,姜星如果确诊时能住院规范治疗,现在应该可以和患病前一样生活。如

果因低血糖晕倒后能及时住院规范控糖,其生活质量也可以保证。

付留俊介绍,糖友血糖高或是血糖波动较大,可不单纯是需要药物降糖的事儿,很多关联问题在门诊上无法解决,需住院系统检查和治疗。

例如,医生要通过相关检查了解糖友的具体分型、胰岛功能是否良好、有无急慢性糖尿病并发症、是否有其他疾病合并症等,这些信息都需要通过短期住院来获得。同时,控糖不佳的糖友,住院还可以缓解突发症状,通过相关检查,充分了解病情,学会规范控糖方法,培养控糖良好习惯等。

出院后,糖友参照住院期间的亲身体会,可以从被动治疗者变成治疗的积极参与者,对控糖大有裨益。

遇到这些情况,糖友必须住院

付留俊说,糖友是否需要住院,主要看其症状和相关指征。部分糖友对住院检查治疗有抵触情绪,可能错过最佳治疗时机,带来不可逆的严重危害。付留俊提醒,根据中国医师协会内分泌代谢科医师分会、中国住院患者血糖

管理专家组颁布的《中国住院患者血糖管理专家共识》,符合以下情况的糖友一定要住院。

1. 新诊断的 1 型糖尿病。
2. 新诊断的 2 型糖尿病需进行慢性并发症筛查或评估,或血糖较高需考虑胰岛素强化治疗。
3. 新诊断的糖尿病患者,不能明确分型,需入院进一步明确分型。
4. 糖尿病妊娠或妊娠糖尿病,遵医嘱住院检查治疗。
5. 糖尿病合并急性并发症,如糖尿病酮症或糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态和乳酸酸中毒伴高血糖等。糖尿病合并各种严重慢性并发症,如各种神经病变、视网膜病变、肾病、糖尿病足溃疡伴或不伴感染等。
6. 血糖控制差或不稳定,经门诊调整治疗不达标。
7. 病程长,需进行慢性并发症筛查或评估。
8. 糖尿病合并各种应激状态,如心脑血管意外、创伤、感染和手术等。
9. 围手术期血糖不达标。
10. 糖尿病合并肝、肾、心、肺等多脏器功能不全。

(据《洛阳晚报》)



早睡早起不易抑郁

世界卫生组织官网公布的最新数据显示,抑郁症是一种常见的精神疾病,影响着全球 2.64 亿人。而美国一项新研究显示,对于习惯晚睡的人而言,如果能将就寝时间提前 1 小时,就可以将罹患抑郁症的风险降低 23%。

此前有研究显示,无论睡眠时间持续多久,“夜猫子”患抑郁症的几率是喜欢早睡早起的人的两倍。

美国布罗德研究所等机构的研究人员追踪了约 84 万人的睡眠情况,并评估了他们基因中的一些遗传变异,这些变异可能会影响人们的作息类型。调查显示,他们中 33% 的人喜欢早睡早起,9% 的人则是“夜猫子”。总体而言,这些人的平均睡眠中点,也就是就寝时间和起床时间的中间点是凌晨 3 点,大约晚上 11 点就寝,早上 6 点起床。

研究人员随后追踪了这些人的医疗记录,并做了他们有关抑郁症诊断的调查,结果发现喜欢早睡早起的人患抑郁症的风险比较低。研究尚未明确更早起床对本来就早起的人是否有进一步的效果,但对那些睡眠中点处于中间或者较晚范围的人来说,睡眠中点时间每提前 1 小时,罹患抑郁症的风险降低 23%。例如,一个通常凌晨 1 点就寝的人改为午夜零点就寝,而睡眠持续时间不变,就可以将风险降低 23%。这项研究已刊登在《美国医学会杂志·精神病学卷》杂志上。

此前有研究表明,早起的人在白天受到更多的光照,会影响激素分泌,从而改善情绪。参与研究的布罗德研究所的赛琳·维特尔建议,人们如果想要早睡早起的话,可以走路或骑车去上班,晚上调暗电子设备,以保证白天明亮、晚上黑暗的环境。

世卫组织官网公布的最新资料显示,抑郁症以持续悲伤、缺乏兴趣或乐趣为特点,可能扰乱睡眠和食欲,是全球致残的主要原因之一。抑郁症与肺结核、心血管疾病等健康问题有着密切的关系。

(据新华社报道)