

如何避免夏季常见病? 听听专家怎么说

夏季是一年中医气最盛的季节。烈日炎炎,人们经常感到胃口不佳、疲倦烦躁,贪凉熬夜等生活习惯也使很多疾病不请自来。在夏日科学养生,不仅可以预防常见病,还能够起到冬病夏治的效果。

那么夏日养生应该注意什么?哪些事情需要避免?

安享夏日,调和脾胃是关键

古代著名医学家李东垣在《脾胃论》中指出:“脾胃内伤,百病由生。”中医认为,脾胃功能在所有的脏腑功能中占据主要地位,脾胃是“后天之本”。然而,夏天人们为了解暑,很喜欢吃生冷食物,冰啤酒、冰西瓜都是夏日的常备吃食。吃凉的食物会对脾胃造成伤害,导致脾胃虚弱,应尽量避免。

据专家介绍,脾胃虚弱主要表现为食欲不振、疲惫无力,有些人可能会感到反酸、烧心、腹胀,有些人甚至会有大便秘稀、排出不畅、大便黏腻等表现。除脾胃虚弱外,喝大量冰啤酒还可能诱发急性胰腺炎、消化道出血等一系列疾病,所以夏天应避免吃过凉食物。专家建议,从冰箱里拿出的西瓜或饮料,应先放置十几分钟,待温度和室温接近后再食用。在吃海鲜时,可以搭配紫苏,饮用姜茶或少量黄酒,以纠正寒邪。

如果因食用寒凉食物而脾胃受到损伤,就需要使用中药进行调理,比如脾胃虚寒的情况可以选择附子理中丸、寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤等。要根据病人具体表现辨证施治,进行个体化治疗。

养护消化道 避免被“唤醒”的“难言之隐”

俗话说“十人九痔”。痔疮是常见的肛肠疾病,发病率很高。痔疮约占肛肠疾病的90%,中国目前有约5亿痔疮患者,但大部分人的痔疮处于“沉睡”状态,患者没有感知。然而夏天是个特殊的季节,此时痔疮很容易被“唤醒”。在夏季,不良饮食习惯和生活习惯都可能导致痔疮“醒”来。

很多人喜欢在夏天吃辛辣食物,麻辣小龙虾、辣炒田螺、辣炒花蛤等都是夏季夜宵的“标配”,殊不知,“饱了口福”却“苦了出口”。由于辣椒素不能被人体吸收,吃进去的辣椒素最后全部聚集到肛周,刺激肛周末梢血管,造成血管扩张,



导致痔疮发作。此外,夏天也是消化道疾病高发的季节,拉肚子或大便黏腻的现象经常出现,这些情况都很容易诱发痔疮。

痔疮发作应该怎么办呢?可以通过饮食来调整或用药物进行治疗。对于轻度痔疮,可以在温水中加入花椒、盐、明矾和醋,洗泡几次就可以消肿止痛。如果痔疮肿得很厉害,应去医院评估是否需要手术治疗。

夏季养肺,避免“秋后算账”

中医认为,夏季是养肺的黄金期。呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解,如果夏天忽视呼吸系统疾病的治疗,必会遭到“秋后算账”,疾病会加倍发作,所以夏天虽然是疾病缓解期,但依然要重视养肺。

专家特别指出,现代人的生活方式发生了变化,空调在夏天广泛使用,所以呼吸道疾病在夏天也依然会有发作和加重的现象。呼吸道疾病在秋冬容易发作和加重,是因为秋冬时节病人自身体内阳气不足的关系。“冬病夏治”的理念,就是利用夏天自然界阳气最旺盛的时候,用药剂、贴敷等方式,最大限度地把人体内阳气的“闸门”打开。

夏天养肺的要点在于,首先要维持平时的治疗,需要长期用药的人,不能因为病症缓解而停止规律用药;其次要利用夏天这个大好时机,冬病夏治,这样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效果。

风湿病人群夏日注意“三防”

风湿病人群夏天要格外注意“三防”:防风、防冷、防日晒。

过去为了纳凉,人们喜欢吹过堂风,这种方式已经造成了既往很多关节、肌肉疾病患者发病和病情加重。现在,人们喜欢吹空调,空调其实是另一种过堂风,会对软组织造成不良影响。因此在开空调的情况下,一定要加强对肢体和关节的防护。

夏日气温高,动辄大汗淋漓,很多人喜欢喝一杯冰镇饮料、吃一块冰镇西瓜来解暑,但生冷食物很可能损坏脾胃,使肠道菌群发生变化,而肠道菌群又与免疫功能密切相关。专家强调,风湿病人群在夏天尤其要远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。

俗话说“晒晒更健康”。阳光可以帮助人体获得维生素D,而维生素D又很好地参与了骨骼的形成,对钙磷代谢很有益处。正常人需要一定的日晒,风湿病人群也不例外,但晒太阳也要注意“适度”。适量的阳光对人体有益,过度晒太阳就会造成伤害,可能会造成日光性皮炎。专家建议风湿病患者夏天晒太阳选择合适的时间段,比如早上6点到10点,下午4点到6点,在紫外线不太强、日晒不太厉害的时候,适当进行室外活动。

此外,对光敏感的人群要特别注意紫外线引起免疫系统异常,造成自身炎症反应加重。比如红斑狼疮患者,光敏感可能造

成狼疮活动性增加,这部分人群要特别注意防止紫外线刺激,做好防护,比如戴宽檐帽、戴墨镜、涂抹防晒霜等,以减少紫外线对免疫系统的影响。

夏季怎么运动对膝关节最有利

夏季是一个便于运动的季节,也是运动伤害高发的季节。夏季最好的运动方式是游泳,游泳最大的优势是可以避免膝关节损伤,尤其是体重较大、年龄较大的朋友更适合。

健步走是这些年来相当流行的一种健身方式,很多人喜欢下班后在家附近走一走,认为这样对健康有益。专家指出,体重过大的人、年龄偏大的人以及平时没有锻炼习惯的人都不适合健步走这种运动方式。因为体重过大的人在走路时,尤其在偏硬的步道上走路时,膝关节受到的冲击很厉害;平时没有锻炼习惯的人突然心血来潮健步走,容易出现膝关节受伤的情况;年龄大的人健步走也要量力而行,观察自己第二天的反应,如果第二天觉得膝关节不舒服,酸胀或疼痛,说明活动量偏大,需要减少步数。

专家建议,健康人健步走时也要注意步速和步幅,不要过快。如果出现膝关节疼痛现象,要立刻停止运动,以免加重病情。轻度的运动损伤,比如滑膜刺激、肌肉筋膜拉伤等,休息一周后,大概率可以自行恢复;如果休息一周后还不见好,就要去医院检查。

据中国青年报

睡梦中身体忽然抖动要注意

你是否有过这样的经历:迷迷糊糊快要睡着的时候,忽然全身剧烈抖动一下,感觉像是在高高的悬崖上不受控制地往下坠,接着整个人就惊醒过来。其实,这种现象叫作睡眠惊跳,亦称入睡抽动或者入睡肌阵挛。

什么是睡眠惊跳

大脑是人体各器官组织的总指挥官,而睡眠是大脑休息的过程。人在刚入睡的时候,大脑的一部分已经睡着了,但还有一部分尚未完全睡着。随着睡眠的加深,大脑放松了对四肢的控制,当大脑被机体内外存在的某些信息刺激时,就

可能出现身体局部肌肉突然抽动的情况,这就是睡眠惊跳。

需要注意的是,睡眠惊跳大多数是一种生理性表现,常为偶发性质,一晚上不会超过三次,动作幅度也不会太大。如果频繁出现肢体抽动(一晚上超过五次)或因惊跳频繁发作、反复觉醒而干扰睡眠,就需要警惕了,有必要到神经内科或睡眠专科门诊就诊,完善多导睡眠监测检查。这项检查有助于鉴别睡眠惊跳与睡眠期间出现的其他原因引起的肢体运动。同时,也可以完善血液检查、影像学检查等其他检查,来明确是否存在其他病因。

如何减少睡眠惊跳出现

睡眠惊跳虽然不会让我们的生命受到威胁,但却对我们的睡眠产生了一定的干扰,影响了我们的睡眠质量,所以可以从以下几个方面来提升睡眠质量,避免和减少睡眠惊跳出现的概率。

1. 保持好的心态。积极面对生活中的种种难题,正确认识自己;要学会自我调节,加强自身修养。
2. 适当锻炼,睡前远离电子产品。运动可以改善睡眠质量,白天可以加强体育锻炼。但是睡前不适合做过于剧烈的运动,可以选择散步或慢跑等有利于入睡的项目。



随着近年来我国居民生活水平的提高,“肥胖”也从曾经人们口中的“富贵病”成为全社会普遍存在的健康问题。有研究显示,当前我国50%以上的成年人和约20%的学龄儿童超重或肥胖。肥胖会引发高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病等一系列健康问题,所以控制肥胖、减轻体重也成了大家最关心的话题之一。

生活方式干预是治疗肥胖的核心,而营养干预又是生活方式干预的关键,限能量平衡膳食、高蛋白膳食、间歇式断食膳食、营养代餐和低碳水化合物膳食等多种膳食干预方法对体重控制均有效果,那么各种膳食方法具体的含义和优缺点又有哪些呢?

限能量膳食

限能量膳食是目前最常见的减重营养方案,一般在目标能量摄入基础上每日减少能量摄入500-1000kcal,或较推荐摄入量减少1/3总能量,其中碳水化合物占每日总能量的55%-60%,脂肪占每日总能量的25%-30%。限能量膳食不仅可以有效减轻体重,改善代谢,并且容易长期坚持,适用于所有年龄段及不同程度超重及肥胖人群。

间歇性能量限制

间歇性能量限制指按照一定规律在规定的时期内禁食或给予有限能量摄入的饮食模式。目前常用的间歇性能量限制方式包括:隔日禁食法(每24h轮流禁食)、4:3或5:2禁食(在连续/非连续日每周禁食2-3天)、限制时间窗进食(每天在规定的较短时间段内进食,其余时间禁食)等。在禁食期,能量供给通常在正常需求的0-25%。有研究显示,间歇性能量限制在减轻体重、改善代谢和不良反应方面均与限能量膳食效果相似,肥胖人群可根据自身饮食习惯灵活选择。

低/极低碳水化合物饮食

低碳水化合物饮食指膳食中碳水化合物供能比≤40%,脂肪供能比≥30%,蛋白质摄入量相对增加,限制或不限制总能量摄入的一类饮食。极低碳水化合物饮食则以膳食中碳水化合物供能比≤20%为目标。短期低碳饮食干预的减重效果显著,有益于控制体重、改善代谢,但易出现营养代谢问

题,需适量补充维生素等微量营养素,需在营养师或医生指导和监护下进行。长期低碳饮食的安全性和有效性则并不明确,仍需进一步研究。

高蛋白膳食

高蛋白膳食指每日蛋白质摄入量超过每日总能量的20%或1.5g/(kg·d),但一般不超过每日总能量的30%或2.0g/(kg·d)的膳食模式。高蛋白膳食可减轻饥饿感,增加饱腹感和静息能量消耗,减轻体重质量,利于多种心血管疾病预防因素的控制。值得注意的是,高蛋白膳食使用时间不宜超过半年,也不适用于孕妇、儿童、青少年、老年人以及肾功能异常者。

地中海饮食

地中海饮食是地中海沿岸地区居民常见的饮食方式,以全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等植物性食物为主,辅以鱼、家禽、蛋、乳制品适量及红肉少量,食用油主要是橄榄油,适量饮红葡萄酒。地中海饮食的显著特征是饱和脂肪酸摄入量低、不饱和脂肪酸摄入量较高,不仅可以有效减轻体重,还能降低糖尿病和心血管疾病风险。

通过上面的介绍不难看出,不同的营养方案有不同的优缺点及适用人群,在选择营养方案时既要注意其适用情况,也要结合自身饮食习惯,而低碳水化合物饮食等特定营养方案需在营养师或医生指导和监护下进行。

据新华网

天热血压降低 不等于高血压被“治愈”

夏季天气炎热,很多高血压患者都会发现自己的血压降低,甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”,可以停药?

专家提示,擅自停药降压药存在风险隐患。专家介绍,夏季气温较高,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,高温环境下人体出汗较多,容易导致血容量减少,心输出量下降,也会造成血压下降。

不过,即使患者的血压在夏季看起来正常了,也并不等于高血压被“治愈”,不应擅自停药。测量血压的时间通常在白天,而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情况,从而影响神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致夏季昼夜血压变化大,发生心肌梗死、脑卒中的风险增加。

目前我国患者的高血压控制率总体较低,患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。专家提示,高血压本身并不可怕,可怕的是由于血压未得到及时有效控制,可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损,甚至危及生命。

专家提醒,判断血压情况,不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常,要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降压药,应在医生的指导下规范用药,酌情减量。

夏天喝什么最解暑

炎炎夏日,人体出汗增多,饮水成为这个季节重要的“养生课”

闷热难熬的夏天,坐着一动不动就会出汗的日子,喝什么能补水?专家表示,首先各种甜饮料不可取,甜饮料中大量的糖分不但补水效果不好,还会让人一口一口喝出一个大胖子。

白开水是不是最妥当的补水方式?专家表示,喝白开水确实是实实在在的补水,但白开水里面还缺少了一些物质。因为人体在出汗的时候,随着汗液排出的除了水分,还有身体里的矿物质,比如钠、钾等,如果只是大量地补水,没有补充上矿物质,人就会觉得虚弱无力,打不起精神来。

那么,夏天喝什么最解暑?专家推荐,可以煮绿豆汤或者红豆汤喝。豆类里面含有丰富的矿物质,稍微加一点盐,就能补充汗液中流失的矿物质。还可以泡茶,如大麦茶、柠檬茶、花茶等,同样可以补充矿物质。

此外,运动饮料也含有钠、钾等矿物质,但也加了糖。对于大量运动出汗的人来说,运动饮料确实能有效补充糖分和矿物质,可是对于没怎么运动的人来说,运动饮料里的糖,除了让人发胖就没什么用处了。



每天小酌一杯 或致老年痴呆

英国科学家对约2.1万英国人开展的最新研究结果显示,每天只喝一小杯葡萄酒都有可能致患上老年痴呆症或帕金森病。这项迄今规模最大的研究表明,饮酒会抑制一种控制人体对矿物质吸收的激素,从而加剧认知衰退。相关研究发表于美国《科学公共图书馆·医学》杂志。

在该研究中,牛津大学阿尼娅·托皮瓦拉团队对2.1万名年龄介于40—69岁之间的英国人开展了调查,参与者报告自己的酒精摄入量,并接受核磁共振成像(MRI)脑部扫描。其中约7000人还接受了MRI肝脏扫描,以评估全身的铁含量。所有参与者都完成了一系列简单的测试来评估认知和运动功能。

研究结果表明,即使适量饮酒也会损害脑部健康——每周摄入7个单位或更多酒精与基底神经节中较高的铁标志物相关。基底神经节是控制运动、过程学习、眼球运动、认知、情绪等的神经元群。此外,大脑某些区域的铁积累也与较差的脑力技能相关。托皮瓦拉说:“拥有基底神经节铁含量较高标志物的人执行功能较差、智力较差、反应速度较慢,铁的积累可能导致与酒精相关的认知衰退。”

她解释说,血液中的铁对大脑的运转至关重要,但需要对它严格监管。老年痴呆症患者某些区域(包括深灰质)内铁含量较高,这与被称为β淀粉样蛋白的“流氓蛋白”的形成有关,这种蛋白会聚集在一起,杀死神经元。从不饮酒的人看起来脑铁含量最低,而降低大脑中铁含量的药物螯合剂目前已经作为老年痴呆症的潜在疗法进行研究。

均据人民网(本版配图均来自网络)