



三伏就要“热”着过

中医认为,养生应顺应时节,遵循大自然规律。三伏之际阳气至盛,是人体气血最充盈的时候,最容易养阳驱寒、治已病、防未病。正确使用“热养法”,以热制热,可以帮助我们温补阳气。

热性食物助阳:夏季阳气浮散在外,体内虚寒,适量吃生姜有助于温中散寒,此外,肉桂、茴香等温性调味料,夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒,尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。有牙痛等上火症状以及体质偏热的人忌食。

热粥解暑生津:夏季湿暑交加的环境往往让人没有食欲,这时可以自制

7月15日开始,进入一年中最热的三伏天,而且今年又是40天“超长”三伏天!所谓的“超长”三伏天实际上是指有两个中伏,初伏10天(7月15日-7月24日)、中伏20天(7月25日-8月13日)、末伏10天(8月14日-8月23日)。

养生热粥,解暑生津,调养脾胃。山药、莲子、百合、薏苡仁、绿豆等都是不错的食材。可以根据个人喜好,选择2~3种食材与粥同煮,如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆荷叶粥等。

热茶优于冷饮:夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张,消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用,排尿也能带走身体的一些热量。

温水洗澡制热:洗澡水温控制在35~37℃,可适度刺激皮肤血管扩张,有利于机体散发热量,对人体也更健康。

热水泡脚除湿:温水泡脚可以刺激足部经络,起到健脾、除湿、通经、利水的作用。每晚睡前,用40℃左右温水泡脚15至20分钟,以感到微微出汗最好。

适度运动排汗:现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗,夏天早晚天气凉爽

的时候,在户外锻炼半小时。年老之人可以选择太极拳、瑜伽等缓运动。

晒后背增免疫:三伏天晒背可以通过刺激经络穴位达到补阳气、增强免疫力的作用。不要在阳光强烈的时候晒背,应在9点以前或15点以后,每天15~20分钟,达到微微出汗即可。

宜艾灸补阳气:阳气好比人体的卫兵,负责抵御一切外邪。只有阳气旺盛,人才会少生病。三伏贴适当进行艾灸,可以健脾和胃、鼓舞阳气、提高人体的免疫力。

三伏天这样吃更健康

喝点茶——补钾:持续高温时,大量出汗,会导致体内缺钾,倦怠无力,精力和体力下降,耐热能力降低,因此,膳食中适量补钾很重要。茶叶中富含钾,喝茶不仅能解渴,还能帮助消除疲劳。

吃葱蒜——杀菌:天气炎热,食物容易滋生细菌,

是肠道传染病的多发季节。吃些葱蒜类,包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等可预防疾病。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,生吃比熟吃的杀菌作用强。

喝绿豆汤——消暑:伏天解暑汤首选绿豆汤。绿色的皮能消暑,煮一锅水,时间不要太长,加点冰糖,喝碧绿澄清的汤,消暑效果很好。

喝扁豆粥——健脾胃:白扁豆和薏米各50克,用水浸泡2至4小时,然后和50克绿豆混合,放入砂锅,大火煮开后转小火煮1小时,薏米和扁豆煮软烂,可放点糖或蜂蜜,能消暑健脾胃。

吃桂圆——安睡眠:三伏天常常是“无病三分虚”,有些人晚上睡眠特别“轻”,一有点动静,就醒了,醒后还很难入睡,多数原因是血虚造成的“血不养心”,需要适量补心血,可以经常吃点桂圆。或泡点桂圆茶喝。

鲁洋

盛夏在家也要提防热射病

热射病是最严重的中暑类型。热射病一旦发生,病情进展迅速,会造成多器官功能受损,严重威胁患者的生命安全。

经典型热射病多见于老年人。老年人怕冷,即便天气炎热,老人在家里的时候,可能不喜欢开空调,甚至从不开空调。此外,老年人通常会穿相对较多的衣物,容易出现散热功能的障碍,并且由于老人体温调节能力减弱,可能会诱发热射病。

经典型热射病起病相对隐匿、缓慢,容易被大家忽略。老年人常合并一些基础疾病,一旦患上热射病往往更容易发生脏器损伤,并发症的发生率更高,所以经典型热射病病死率更高。

对曾处于高温封闭环境中的年老体弱的患者,若出现发热、意识障碍等症状(除脑卒中的可能)时,应首先考虑经典型热射病。

热射病有效的预防措施有很多,避免长时间暴露在高温、高湿及不通风的环境,保证充分的休息时间,同时及时补充水分及电解质、避免脱水的发生。对于老年人等易感人群,要特别关注他们的身体状况,从而减少热射病的发生。

田慈

乏力、贪睡? 可能是甲减

全身乏力、容易犯困、精神不好、体重上涨……不少人会出现这些症状,是天气热还是压力大?其实这可能是调节身体代谢的发动机——甲状腺功能出现减退造成的。

状态下降,竟是甲减作祟

最近,老李觉得自己状态大不如前,甚至连续几天早上起不来。老李以为自己是由于高温所致“上班综合征”。经入院医生诊断,实为甲状腺功能减退(甲减)作祟。

甲减是因为甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢减低综合征。甲减发病隐匿,病程较长,不少患者缺乏特异症状和体征,病情轻的早期患者或没有特异症状。

免疫力下降、内分泌失调、药物或放射性物质、先天因素以及手术等原因都可能会导致甲减。其中免疫力下降是导致甲减的常见原因。另外如长期负面情绪,比如焦虑、紧张、抑郁、愤怒或生闷气,会引起内分泌系统紊乱,导致自身免疫性甲状腺炎,从而出现甲状腺功能异常现象,也会发生甲减。

甲减属“阳虚”,冬病夏治正当时

中医上,甲减属于中医“虚劳”“气虚”“阳虚”范畴。在三伏天阳气旺盛之时,正是治疗甲减的“黄金时节”。此时选取温补脾肾的穴位配合温阳逐寒的中药进行敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,起到疏通经络、调节脏腑的功效。

除此之外,保护甲状腺还需要注意以下几个方面:

均衡饮食:碘是甲状腺激素合成的原料,确保摄入足够的碘,但应避免过多或过少;甲减患者可以多吃些高蛋白、富含维生素的饮食促进肠胃蠕动,对合并贫血的甲减患者,宜适当补充富含铁及维生素B12的食物。

远离辐射:甲状腺对辐射较为敏感,应尽量避免不必要的辐射;

情绪稳定:长期的压力和焦虑可能影响甲功,平时保持心情愉悦,及时疏解不良情绪。

作息规律:避免熬夜;建议甲减患者坚持每天30分钟的有氧运动,增强身体代谢功能,提高免疫力。

定期体检:定期体检可帮助早期发现甲状腺问题。

甲减的10大常见症状

对照以下常见症状自查,如果符合超过5项,就要警惕可能是甲减。

食欲降低、消化不良、容易便秘;嗜睡、乏力、爱犯困,总是无精打采;情绪容易低落,甚至还出现抑郁、暴躁等不良情绪;反应迟钝、注意力很难集中、记忆力下降;比常人怕冷、少出汗;肌肉骨骼僵硬疼痛、四肢无力、麻木;体重增加,面容水肿,皮肤干燥、毛发干枯、指甲又厚又脆;血压升高、心率变慢;血脂升高;女性月经变多、经期延长,最后还会出现卵巢萎缩、闭经及不孕的情况;男性乳房发育、性欲减退。

于丹丹

生活指南

这些食材清热解暑

连日来高温天气,人体出汗量也随之增加,需水量大。对此,可以在饮食上加以调节,如喝些绿豆汤、淡盐水等。生姜所具有的营养价值和医疗作用不可忽视。俗话说:“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜,夏吃姜”“早上三片姜,赛过喝参汤”。夏季暑热,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。下面这些清热解暑食材可以常吃:

南瓜:补中益气。具润肠通便等功效,含蛋白质、氨基酸等营养素,也富含胡萝卜素,能保护视力、改善血糖、强心固肾气。

金针菇:清热解忧。可补气养血、清热祛湿、含蛋白质、钙、磷、铁等营养素。

苦瓜:清热消暑。苦瓜的维生素C含量很高,具有预防动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

花菜:生津止渴。有增进食欲、解热毒等功效,也含丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素。

菠菜:润肠止渴。为避免菠菜中的草酸与钙形成草酸钙盐,建议先以热水烫一下,去除草酸再食用。

莲藕:安神凉血。具清热安神、凉血散瘀功效,含维生素B以及磷、铁等矿物质。熟藕性温,能补脾益血,减少脂类吸收。

相关链接

祛暑提神、消食开胃茶饮方

金银花茶:金银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖5—10分钟。清凉可口,可清热祛暑,解毒利咽。适用于暑热烦渴、咽喉肿痛等症。

陈皮茶:陈皮10克,冰糖适量,沸水冲泡代茶饮。这一款茶品理气和胃,适用于食欲不振者。

黄芪茶:黄芪15克,麦冬10克,五味子6克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟。益气养阴,适用于乏力、多汗、烦躁等。

白玉茶:白茅根10克,玉米须10克,沸水冲泡代茶饮。适于夏季易流鼻血或小便黄赤短少者,以及高血压、慢性肾炎等。

宗彼安

