

大伏天睡觉不解乏

试试养生菜、提神粥

“睡不醒、没力气。”“睡觉为啥不解乏?”……进入伏天之后,这样的抱怨此起彼伏。其实,疲倦乏力、食欲不振作为炎夏带给人们的主要负面影响,早已引起中医学、营养学的关注,相关专家为您送上解决之道。

湿气重 易致人疲倦、落枕

暑湿是三伏天主要的气候特征。湿气过重,阻碍了阳气的上升,所以才出现一系列症状。除了身体乏力、嗜睡以外,还有人表现为失眠、脚沉、小腿肿胀、小腿酸疼、落枕。值得一提的是,很多在夏季常常落枕的人以为自己是因为睡姿不对导致的。其实不然。夏季经常落枕,也可能是湿气过重所致。赵利仁解释,在人体的肩颈部有多条经络,如小肠经、膀胱经等,湿气过重,易阻碍经络畅通,发生落枕。

专家建议,夏天睡觉不解乏的人可以试试养生菜和提神粥。所谓养生菜,就是鲜姜拌酱油。很多人知道姜有驱寒的作用,却不知道它也能够祛湿、生阳。早饭的时候,可以取鲜姜适量,拌少量酱油,做小菜食用,不仅辛辣味小,而且提神效果良好。

提神粥的做法也很简单。食材主要包括黑豆、红小豆和薏米。黑豆四分之一,红小豆四分之一,薏米二分之一,先长时间浸泡,再进行熬煮,水可适量多放。在伏天食用此粥,有良好的健脾利湿补肾作用。

此外,人们在伏天切记不要贪凉,经

常待在空调房内或者贪食冷饮,体内会积蓄大量湿气,抑制阳气上升。同时,人们也不要因为天气热就停止一切运动。适量运动也是除湿的好办法。

养足精神 需多吃瓜果梨桃

解放军第202医院营养师张智说,伏天温度高,湿度大,白昼时间长,人们的睡眠时间相对短等,会使得人的胃口下降,汗液增多。机体因此丧失大量水分、无机盐类、维生素、蛋白质和氨基酸,加之夏季胃液分泌相对减少,功能低下,影响消化吸收,致使营养补充相对减少,从而出现眩晕、乏力、疲倦等状况。

张智表示,很多人会选择冰凉的饮品作为补水的方式。其实,大汗之后不可暴食冷饮,以避免引起胃肠道血管的突然收缩,甚至发生痉挛。与喝水相比,人们多吃夏季的瓜果梨桃是更好的选择。这样能迅速、全面地补充营养。

张智建议,在补充营养时可以适当吃点“苦”。苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品。

快报

安医附院开设“慢病特色门诊”

记者昨日获悉,安医大一附院健康体检中心专家门诊日前正式开诊。这也是我省第一个以慢病危险因素干预与亚健康调理为主要服务内容的特色门诊。

该专家门诊位于绩溪路门诊部二楼,周三、周四上午安排专家坐诊,今后还会根据体检者需求加大门诊排班,广大体检者可以到门诊导医台或体检中心服务台进行咨询。 记者 李院婷

提醒

凉菜吃前 最好经过高温杀菌

合肥市蜀山区卫生监督所日前开展夏季清“凉”行动,对辖区涉及售卖凉菜的158家餐饮单位开展专项检查。

检查中发现部分餐饮凉菜专间,防蝇防鼠设施破损,少数餐饮单位消毒设施数量与经营状态不匹配,消毒记录登记不完整等。针对检查到的问题,执法人员当场提出了整改意见,要求各餐饮单位负责人提高安全意识,采取工作措施,确保凉菜售卖的安全。

据了解,大部分细菌在高温下都能被消灭,食物中心温度超70℃时,一两分钟即可杀死细菌,因此要煮熟煮透。市民买的凉菜带回家吃前,最好重新彻底加热,可蒸或微波炉高温加热几分钟,晾凉再吃。

陈号 记者 李院婷

百科

衣着太艳丽 小心招马蜂

高温、湿热天气,马蜂也日趋活跃。如果被马蜂蜇伤,轻则被蜇部位疼痛肿胀,重则会致人休克,甚至危及生命。特别提醒大家的是,在湿热天气出行最好少穿颜色亮丽的衣服,也不要喷香水,以防招来马蜂。 摘自《大河健康报》

育儿

别给儿童 用喷雾式防晒霜

美国消费者权益组织“消费者报告”日前警告说,喷雾式防晒霜可能存在健康风险,应避免给儿童使用。

“消费者报告”组织指出,喷雾式防晒霜在使用时容易被意外吸入,可能会刺激肺部,诱发疾病,应避免对儿童使用这类产品。

美国儿科医生杰弗里·西蒙说,目前还不清楚喷雾式防晒霜中的化学物质被吸入肺部后究竟有哪些副作用,但在有最终结论前,最好还是避免对儿童使用。

摘自《生命时报》

中医

预防夏季感冒 喝点中草药茶

进入夏季,不少人过分贪凉,会出现流涕、咽喉疼、咳痰、全身乏力等感冒症状。如何预防夏季暑湿感冒呢?建议喝中草药茶:

1.藿香茶。鲜藿香叶、鲜荷叶各12克。若用干藿香叶、干荷叶,则分别减量至6克。以上两味中药,加白糖适量,用水煎或用开水沏,代茶饮。

2.香薷扁豆茶。香薷9克,白扁豆12克(炒黄捣碎),陈皮3克,荷叶6克,白糖适量。用水煎或用开水沏,代茶饮。

这两个小方法操作简便,在夏季饮用可以有效预防暑湿感冒。 摘自《生活报》



皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:痒不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,瘙痒就是止不住。痒的揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲

目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、座疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉

皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

常待空调房 勤做六件事



经常待在空调房里,人体的免疫力会下降,继而更容易着凉感冒、精神不振、肩颈酸痛等。要想避免得空调病,应该从以下几个易发病部位入手:

◆常搓鼻梁

室内外的温差常常让人一不小心就受凉,导致鼻子不透气,甚至诱发鼻炎。南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明介绍,每天抽空用冷水洗鼻,有利于增强黏膜的免疫能力,是防治鼻炎的好办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻梁。

◆按按脖子

空调房里待久了,不少人会不自觉地流鼻涕、鼻塞,抵抗力差、疲劳感加强的人甚至会出现感冒的症状。这个时候,不妨按揉风池穴。

南京市中西医结合医院针灸推拿科专家王亮主治中医师说,风池穴意指易为风邪蓄积之所,故名风池。按揉风池穴(当项部枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处):用两手拇指指腹分别按于同侧风池穴,其余四指附于头部两侧,由轻至重按揉1分钟,除了能治疗鼻塞、流鼻涕,还主治头痛、眩晕、颈项强痛、目赤痛、感冒、落枕等病症。

◆按摩肋间

夏季在空调房里饮食也容易出现肠胃不适,大家可以试试按摩肋间的期门穴。按摩期门穴有不少保健功效,比如胃肠神经官能症、肠炎、胃炎、胆囊炎、肝炎、胸肋胀满、癃闭遗尿、肋间神经痛等患者,通过期门穴的按摩治疗都能有一定的疗效。期门穴的位置很好找,在我们身体的乳头直下,第6肋间隙中(乳头平第4肋间隙,乳头下两个肋间隙即是)。大致的按摩方法是:取坐位或仰卧位,中指指腹按于期门穴,顺时针方向按揉2~3分钟,用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为宜。

◆提拿双肩

在空调房里坐久了,难免会肩部酸痛,大家可以试试提拿双肩来缓解不适,最常用穴位是肩井穴。具体的操作

方法是:被按摩者坐直,按摩者立于被按摩者身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在被按摩者双肩井部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳帮被按摩者捶捶后背,效果会更好。

◆喝喝茶

待在空调房里,容易感到空气干燥,诱发嗓子发干,出现咽喉肿痛、嗓子燥痒、吞咽有异物感、牙龈肿痛、口腔溃疡等症。杨明为大家推荐两款中药茶饮:

1.桔梗菊花茶

茶料:胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花等。

功效:清咽利喉、止咳化痰。

适宜人群:急、慢性咽炎患者及咽部不适者。

2.玉蝴蝶茶

茶料:胖大海、玉蝴蝶(木蝴蝶)、甜叶菊。

功效:清咽利喉、清肝明目。

适宜人群:咽部不适者,经常感觉眼干咽燥的上班族。

◆踮脚尖

经常待在空调房里,空气流通性差,容易疲倦,怎么办呢?踮脚尖是个不错的选择,不仅有益心脏、心血管健康,还能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性,最重要的是,可以缓解疲乏症状。