

梅雨季节应科学养生保健 晚睡早起,饮食“以清为主”

梅雨季节里,空气湿度大、气温高,衣物等容易发霉,所以也有人把梅雨称为同音的“霉雨”。梅雨季节该如何养生保健呢?且听安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛来讲一讲。

□ 崔乐乐 王津淼 记者 马冰璐 文/图

起居篇

要晚睡早起,适当地接受阳光照射(避开太阳直射,注意防暑),以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。夏日昼长夜短,中午小憩可助恢复疲劳,有利于健康。梅雨季节,午时天热,人易汗出,衣衫要勤洗勤换。为避免中暑,要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但须注意的一点,在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话,“汗出不见湿”,若“汗出见湿,乃生痱疮。”

饮食篇

总的原则“以清为主”,具体饮食调节如下:1.补充蛋白质、维生素C、水和无机盐。2.多食清利湿热的食物,如西瓜、苦瓜、西红柿、绿豆、黄瓜、莲藕、莲子、薏苡仁、山药、茯苓等。3.饮食以温为主。4.喝冷饮莫过量。5.科学地喝水:①饮水莫待口渴时;②大渴勿过饮;③睡前不宜多饮水;④用餐时不宜多饮水;⑤晨起喝水有助健康;⑥运动时尤其要注意喝水。6.注意饮食卫生。

除了食疗,还可以通过针灸来除湿。丰隆穴位于人体的小腿前外,外踝尖上八寸,条口穴外,距胫骨前缘二横指(中指)。此穴主治头痛、眩晕以及咳嗽痰多等痰饮病证,尤其对于祛痰祛湿疗效显著。曲池穴为手阳明大肠经之合穴,意为脉气自四肢末端至此,最为盛大,犹如水流合入大海。曲池穴具有祛除风湿,调理气血的功效,可改善手麻、胸中烦满,改善周边血液循环。

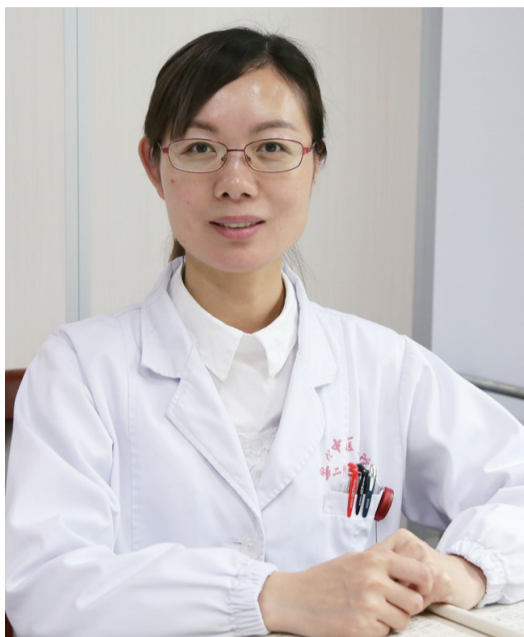
运动篇

夏季运动,益处多多。推荐运动:1.游泳。2.八段锦。3.摩腹。

注意事项:1.合理科学地选择运动项目。2.做好运动前的准备工作。3.运动时间不宜过长。4.保证充足的营养。5.运动后不宜大量饮水。6.运动后不宜冷水浴。

防病篇

1.中暑。预防措施:首先要注意防暑保护,在烈日



名医简介:

汪瑛:副主任医师,医学硕士,全国老中医药专家学术经验继承人。擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

下劳作要戴草帽,准备清凉饮料、防暑药品,如仁丹、十滴水、藿香正气液等。其次,在饮食上要清淡,饥饿情况下避免在高温环境中继续劳动。

2.急性肠胃炎。预防措施:首先,注意饮食卫生,不吃过冷、过热以及刺激性、不易消化的食物,不宜暴饮暴食。其次,注意个人卫生。中医推荐:保和丸;藿香正气水;乌梅汤。

3.空调病。预防措施:首先注意调节室内外温差,一般不超过6℃。其次注意室内通风,还应采用适当措施,避免冷风直吹。上述夏季常见疾病,均可以通过中医方法进行治疗,如针刺、刮痧、艾灸、拔罐、刺络等。

另外,梅雨季节养生重点要根据季节的气候特征,在精神调养上应该使自己的精神保持轻松、愉快的状态,恼怒忧郁不可有,这样气机得以宣畅,通泄得以自如。

安全用药

问:滴完眼药水为什么喉咙会发苦?

答:人的内眼角和鼻腔之间有一个特殊的结构,叫“泪道”。泪道就像一根管道,连通内眼角和鼻腔。口腔和鼻腔是相通的,而鼻腔和咽喉也是连着的。如果滴眼药水时不按住内眼角,眼药水就会顺着泪道流到鼻腔,再从鼻腔流到咽喉部,也就觉得喉咙有点发苦了。

那么,滴眼药水的正确方法是什么呢?第一步:打开眼药水瓶,瓶盖不要朝下放;第二步:用洗干净的手轻轻下拉下眼皮;第三步:将眼药水滴入结膜囊内(注意:不是滴在黑眼珠上);第四步:闭目同时手指按压内眼角2分钟。最后提醒,眼药水应放在阴凉的地方,不需要贴身携带,另外,眼药水是个人物品,最好不要多人共用。

□ 石跃新 记者 王玮伟

医疗新闻

几乎换了半身血 合肥一产妇终平安生产

星报讯(沈婷婷 费秦茹 记者 马冰璐)前置胎盘大出血,输入血浆2000毫升,相当于全身血液的一半,还输入了红细胞、血小板等,经过5个小时抢救,母子平安。昨日,记者从合肥市一院获悉,该院成功抢救了一名35岁的前置胎盘大出血产妇。

6月30日中午,一名35岁产妇因前置胎盘大出血被紧急送入合肥市第一人民医院。中午11点50分,产妇被推进手术室,征得患者家属同意后,医生为她做了子宫切除手术,术中输入血浆2000毫升,以及红细胞、冷沉淀、血小板、纤维蛋白等。

经过产科、手术室、麻醉科等多学科通力合作5小时抢救后,终于将产妇从死亡线上拉了回来,并帮助产妇顺利分娩一男婴,母子平安。目前,产妇生命体征平稳,在ICU病房继续监护。

据专家介绍,凶险性前置胎盘指胎盘位置附着于原剖宫产疤痕上并完全覆盖宫颈口,近年来随着二胎政策放开,前次剖宫产史、凶险性前置胎盘的产妇明显增多。由于胎儿无法经产道分娩,而且因为胎盘与子宫不能顺利剥离,凶险性前置胎盘产妇极易出现大出血,危及母婴生命。

健康提醒

凭形态辨别毒性不可靠 不食用野蘑菇才是避免中毒关键

江南进入梅雨季,蘑菇大量繁殖。7月7日,记者从江苏省人民医院获悉,入夏以来,该院急诊医学科主任、中华医学会急诊医学分会中毒学组组长张劲松教授陆续接到近10起省内各地毒蘑菇中毒病例的会诊,南京、苏州、淮安、宿迁等地的老百姓纷纷中招。张劲松表示,目前没有简单易行、快速有效的方法识别蘑菇是否有毒。不采、不食野生蘑菇才是预防和控制毒蘑菇中毒的关键。

据中国疾控中心2019年发布的资料显示,全世界已知的毒蘑菇超过1000种,我国已经报道的有435种。我国蘑菇中毒发病集中在每年6~10月,全年均有发生。西南地区和华中地区是我国毒蘑菇中毒的重灾区。

专家表示,不同种类蘑菇生长习性不同,含有的毒素不同。不同的毒素在人体内的吸收、分布、代谢不同,作用的靶器官不同,引起效应类型和程度也不同。而且,一种蘑菇可含有多种毒素;一种毒素也可存在于多种蘑菇中。同一种蘑菇的不同生长阶段、不同部位的毒素含量也不尽相同。这些特点使得蘑菇中毒临床表现多样,导致的健康危害结果也大不相同。

目前,已知的蘑菇中毒,可以引发急性肝损害、急性肾损害、横纹肌溶解、溶血、胃肠炎、神经精神症、过敏性皮炎等症状。 □ 据《科技日报》

健康生活

龙虾+啤酒,当心痛风跟着走

星报讯(记者 马冰璐)痛风是一种嘌呤代谢性疾病。嘌呤来源于人体代谢和一些食物,嘌呤代谢之后产生尿酸。正常情况下,尿酸经肾脏从尿液排出。但是如果嘌呤过多,产生过多的尿酸就会在体内蓄积。蓄积到一定浓度,尿酸会结晶析出。这些结晶堆积在关节处就会导致痛风。大脚趾是痛风最好发的部位。

小龙虾是高蛋白食物,含有丰富的嘌呤,而啤酒含有分解嘌呤的催化剂维生素B1。龙虾配啤酒,两者中的嘌呤和维生素发生化学反应,导致血尿酸增高,使得尿酸盐结晶沉积到关节中,引起剧烈的疼痛。所以才有“龙虾加啤酒,痛风跟着走”的说法。

除了龙虾和啤酒,还有哪些食物和痛风有关呢?

常见的高嘌呤食物包括:(1)动物内脏如肝、肾、脑、肠;(2)大部分河鲜海鲜;(3)过多的肉类(特别是肉汤);(4)过多的豆类(豆腐、豆奶和豆浆除外)、香菇。

痛风除了引起疼痛以外,过高的尿酸还会导致心脑血管疾病、慢性肾病等,所以不可小视。目前高尿酸血症已经和高血压、高血脂、高血糖并列为“四高”,成为现代社会的健康杀手。

痛风应该如何预防呢?

下列高危人群要特别注意:

(1)性别因素:男性和绝经后女性。

(2)遗传与肥胖:有痛风家族史的人以及肥胖者患痛风的可能性更大。

(3)疾病因素:有些疾病,如高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病可增加痛风的危险性。

(4)药物诱发:服用某些药物可能诱发痛风发作,如维生素B、胰岛素、青霉素、噻嗪类利尿剂(不少复方降压药物里都有氢氯噻嗪)等。

如果有以上危险因素,或者患了痛风,或者体检发现高尿酸,需要注意以下事项:

首先就是低嘌呤饮食,在网上可以查到常见食物嘌呤含量,据此确定哪些食物可以多吃,哪些应该少吃或不吃。由于嘌呤是溶于水的,把肉煮熟以后吃,不要喝汤,可以减少嘌呤的摄入。海鲜里的海参、海蜇嘌呤含量很低,可以放心食用。

其次,要避免寒冷和剧烈运动等刺激。多饮水,不要饮酒。苏打水可以促进尿酸排泄,但注意不要过量。

再次,要合理运动,减轻体重。

痛风和高尿酸血症患者可能会服用降尿酸的药物,注意一定要在医生指导下服用,当痛风急性发作的时候要停用降尿酸药,及时去医院处理。某些草药如土茯苓、桑寄生、车前草等也有一定降尿酸作用,对于轻度尿酸升高者可以代茶饮。