

35度以上的高温天来了,你准备好了吗?

酷暑来临多吃“苦” 消暑别伤了阳气

本报综合报道

夏至已过,这几天气温直冲35度以上,一年中最热的时期就要到了。在中医养生理论中,这是阳气最旺盛的时节,此时养生应以养心吃“苦”为主,在消暑去热的同时,切莫因此伤了阳气。

饮食要多吃“苦”

夏季阳气盛于外。所以,在夏至后,饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,绿叶菜和瓜果类蔬菜都是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,苦味食物均属寒凉,虽能清热泻火,但体质虚弱者不宜食用。

同时,带苦味的饮料也能帮助

养阳可用艾灸

经常待在空调房中,时间长了就容易耗伤人体阳气,出现“空调病”,最常见的就是膝关节、颈椎、腰椎、肩膀等部位的关节疼痛。同时,夏季炎热,有些人吃得或喝得太凉,喝冰镇啤酒不过瘾,还要再加冰块,也会伤到阳气。根据

每天保证睡足7小时

由于气温升高,排汗系统也出现变化,人体只能通过排汗来散热,这就使得体内的水分大量流失,如果这时候不及时补充水分,人体的血容量就会减少,大脑会因此而供血不足,从而

不宜过度进食冰镇食品

夏季气温高,人体汗液分泌旺盛,水分自然会流失比较大,可导致氯、钠、钾、钙等物质大量丧失,引起电解质紊乱,因此夏季必须及时补充水分。

但补充水分还得注意一些事项,



在出汗较多的夏季补充体力。尽管食苦味食品有诸多好处,但大家对苦味食物的摄入量还是要适度。吃小“苦”有益于胃,而大“苦”则可能

“夏季养阳”的道理,到了夏季需要注意对自身阳气的充实,保护自己的阳气。

用艾灸温阳的方法,可以缓解夏日“空调病”的症状。患者可采取坐姿或俯卧的体位,请家人点燃艾条,对准大椎穴(颈部下端,第七颈椎棘

引起头痛头晕。如果更严重的话,随着水分流失多,体内血液黏度上升,血液循环受阻,还容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。

这时候,为了减少头痛头晕,还

应给人体补充一些随汗液排出而流失的无机盐矿物质。而绿豆汤、乌梅小豆汤、凉茶之类的解渴消暑食品,从养生保健的角度来看,可以适当饮用,但不适宜冰镇食用。

同时,运动最好选择在清晨或傍

败胃,脾胃虚寒者,应少食或不食。对于苦味重的食物,可以用食盐多搓一搓,再用清水冲洗,苦味就会减轻。

突下凹陷处)进行回旋灸。施灸者将艾条对准大椎穴,并距离皮肤2-3cm左右,向左右方向移动或反复旋转地施灸。使患者局部有温热感而无灼痛为宜,一般每穴灸10-15分钟,至皮肤出现红晕为度。

得注意休息时间的调整。为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

晚天气较凉爽时进行。夏至过后可以多吃花菜、金针菇、菠菜、南瓜、莲藕、苦瓜等具有清热功效的食材。另外,温茶能降低皮肤温度1-2℃,如能在温茶中适当加点盐,对预防中暑更有裨益。

太过悲伤,当心患上“心碎综合征”

愈合良好,但仍有部分诱发室颤没得到及时抢救而死亡。

那么该如何预防心碎综合征呢?首先要学会自我情绪管理,直视问题,积极主动寻找负性情绪发生背后的真正原因,学习如何避免再次发生,而不是给自己的行为找一个合适的说得通的解释理由,被这种“合理化”阻碍及时处理负性情绪。

同时要经常找人倾诉。找一个能客观看待问题的朋友来倾诉,同时避免无休止地诉说,不要让自己停留在负面情绪里的时间过长。如果十分痛苦,最好哭出来,这样可以去除体内因痛苦而产生的负面情绪,可能会得到有效释放。(通讯员 游华玲)

健康小贴士

世界杯期间 烧烤吃多也“犯规”

见习记者 梅杰

2018俄罗斯世界杯足球赛正如火如荼地进行。面对四年一次的足球大狂欢,不少球迷纷纷开启熬夜看球模式,烧烤作为夜宵标配,再一次“C位出道”。众所周知,烧烤对于人体具有不小的危害,专家提醒广大球迷,烧烤吃多也“犯规”,小心健康亮“红牌”。

世界杯开赛以来,记者发现杭城有不少烧烤店为配合世界杯专门增置了大屏,一到晚上8点过后,生意异常火爆,球迷们聚在一起喝酒撸串看球,气氛十足。市民龚先生本就是一枚铁杆球迷,又是巴西队的忠实粉丝,上周五趁着第二天休假,便约上三五好友到家附近的烧烤店观看巴西对战哥斯达黎加的比赛直播。“本来一个人在家里看,激动的心情也没有人能够分享,去烧烤店跟一群球迷一边吃烧烤一边看球,的确是一次不错的体验。”尽管那场比赛已经过去好几天,龚先生在描述当晚烧烤店的情形时依旧难掩兴奋。

可是记者随后了解到,本来打算周末在家里休息的龚先生,却在医院待了两天。“回去睡觉到半夜的时候肚子很痛,一晚上上了好几次厕所,还伴有头晕呕吐症状,第二天一大早就去了医院。”经过检查,龚先生由于喝酒熬夜,外加吃了不少辛辣油腻的烧烤,得了急性肠胃炎。

省中医院中医内科主任医师金涛告诉记者,夏季本来就是急性肠胃炎的高发期,今年碰上世界杯,因为烧烤吃坏肚子进医院的人更是直线上升。“烧烤吃多了可不仅仅是得胃病这么简单,还有可能导致男性生殖能力下降。”金涛解释说,烧烤时会产生一种叫做“多环芳烃”的致癌物,藏在烤肉和烟雾中,“很多多环芳烃化合物都会危害人体健康,它具有生殖毒性,可能会造成男性生育能力下降、甚至不育。”

金涛也表示,偶尔吃吃烧烤没有这么可怕,但凡事都要把握一个“度”,切不可太过频繁。吃完烧烤之后,可以多吃一些水果,补充人体所需的维生素,并在第二天增加水果和蔬菜的摄入量。同时在饮食上增加一些优质蛋白的摄入,比如鸡、鸭、鱼以及豆制品等,能够对人体起到一定的改善作用。此外,烧烤过后,加强体育锻炼也有利于身体恢复,像慢跑、骑自行车、游泳等都是不错的选择。



健康百科

近日,82岁周阿姨的老伴因为身体不佳住进ICU重症监护室,由于日夜操劳照顾老伴,加之担心老伴真的会发生不测,周阿姨终日泪流不止、情绪激动,也出现了胸闷心慌、血压升高等症状,于是孩子带她去就医。经过诊断,周阿姨患上了“心碎综合征”,原来,心真的会“碎”。

说起“心碎综合征”,这是一种心脏综合征,症状包括左心室尖失运动和类似急性冠脉综合征的基底部过度收缩。由于大部分患者发病前都经历过强烈的情绪波动(如爱人意外死亡、离婚、家庭经济意外)或身体应激(如车祸、大手术、ICU急救),因此称为“心碎综合征”。

“心碎综合征”其实并不是真的心碎了,只是这种痛起来的感觉,就像心真的碎了一样。人在遇到重大的情感打击时,交感神经就会大量分泌儿茶酚胺类递质,导致心肌强烈收缩,心脏电活动异常,出现心尖球形改变,这时心脏的跳动能力突然减弱,造成剧烈胸痛或呼吸困难等类似心脏病发的症状。

“心碎综合征”的专业医学名称为“应激性心肌病”,是指由应激诱发的左室心尖部呈球形扩张伴室壁运动障碍的一类疾病,临床表现为剧烈胸痛、心电图酷似急性心肌梗死改变,有心肌生物学标志物的升高,冠脉造影正常。该病多见于女性,通常