

小暑养生：少动多静 护好脾胃



现在进入小暑节气,温度持续升高。中医认为,暑邪为阳邪,炎热升散,最容易伤及人体头目,出现心烦、面赤等属热证。因此,调养心神在小暑节气尤为重要。

吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣,认为其会导致上火。事实上,盛夏适当吃点辣也有助散热,因为辣味食物能让人体各部位血管扩张,如此一来身体就会散热。

对于湿气重的地区来说,夏天吃辣还能给身体“除湿”,吃辣味食物有助平衡寒热,对健康有益。

提醒大家,夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬,都属于寒凉性食物,吃多了容易损伤脾胃,轻则胃脘不舒,重则胃疼。

据《老年生活报》

盐水漱口可改善口腔溃疡

口腔溃疡的发生与许多因素相关,如心理压力、精神紧张、情绪波动大、睡眠质量不佳,这些均能引起植物神经功能失调,内分泌紊乱,导致机体内环境失衡,口腔内细胞免疫力下降,口腔溃疡便会不请自来。当消化系统有了问题,如患有胃溃疡、十二指肠溃疡、结肠炎、胃肠功能紊乱等疾病时,对口腔环境也是一种伤害,口腔溃疡也会不断发生。

当口腔溃疡的病程超出自我预期或反复出现、症状得不到缓解时,最好去找口腔医生。在没有新创伤的基础上,一般的口腔溃疡即便不接受治疗,两三个星期也会愈合。如果是在同一位置超过三个星期仍然没有任何改善,可能是口腔癌的早期信号。

不管有没有口腔溃疡,饭后用盐水漱口是一个好习惯。溃疡期间多漱口,可以减少食物残渣在口腔内停留的时间,减少细菌生长,因此可以减小溃疡感染造成症状加重的可能性。

王清贤

微 养 生

火热邪气容易干扰心神,加之气温高使得人体能量消耗较大,容易出现各种燥热不适,此时宜遵循“少动多静”的养生原则,以免阳气外泄太过。这里在饮食、作息及运动上给大家一些建议。

饮食适量

脾胃乃人体的后天之本,机体的健康运转、运化五谷营养,全靠脾胃的运营和支配,一旦脾胃有失健运,疾病也就接踵而来。

小暑养好脾胃,关键注意饮食适量和忌寒凉。天气热,会使人莫名其妙出现食欲不振、没有胃口等问题,因此饮食不宜贪多,千万不可夜宵冷饮一起下肚。

夏天,很多人对冷饮特别偏爱,但脾胃喜温,过多的寒凉会伤到脾胃,因此冷饮要少吃,最好不吃。消暑可以选择白扁豆、薏米、西瓜、黄瓜等食物。

午间补充

夏季昼长夜短,夜间睡眠时间少,适当午睡是对

精力和体力的补充。对于体虚、睡眠不好、有心血管疾病疾病的人群来说,应该格外注意给自己创造一个休息的环境,避免意外事件的发生。

建议大家中午吃过饭后最好能保证 30 分钟左右的午休时间,这对身体机能恢复有很大帮助。

由于天热引起的心烦意燥、晚上易醒、失眠等问题,大家可以在日常饮食搭配中加点浮小麦、酸枣仁和百合,三味药食同源的食物皆有宁心安神的功效,尤其适合小暑时节。

运动宜缓

中医认为,汗为津液所化,津和血为同源。大汗淋漓的运动是对身体的无形伤害,时间久了会出现无精打采、乏力,甚至心慌等问题。

在气候炎热的小暑,运动宜缓不宜剧烈,避免运动量过大、时间过长,更不能挥汗如雨,建议大家可选择晨练,打太极拳、做八段锦操等都可以。

彭玉清

如何防治日光性皮炎

夏日明媚的阳光在给人们带来温暖的同时,有时也会带来烦恼。有一部分人晒了太阳之后,暴露部位的皮肤出现红斑、丘疹、风团样或水泡等皮疹,皮损部位有烧灼感、痒感或刺痛,我们称之为日光性皮炎,它是一种与日光相关的皮肤疾病,即通常所说的日晒伤。

日光性皮炎的发病原因有很多,并不是只通过阳光照射引起。除了阳光照射,食物、药物因素也可致日光性皮炎。如菠菜、油菜、芥菜、苋菜、芹菜、茄子、土豆、白菊花、白芷等食物或药物,食用后,这些食物、药物里质的感光性物质就会在体内积蓄,达到一定浓度时,人体裸露的面、手、足等部位的皮肤

经过太阳光的直射即可导致代谢障碍而诱发皮炎。

中医治疗日光性皮炎有其独到的方法。对于局部红肿、小水泡轻度渗出者,取鲜蒲公英、鲜马齿苋各 10 克,冰片 1 克,捣烂外敷局部。也可用马齿苋、苦参各 30 克,甘草 10 克,水煎后冷湿敷患处,每次 20-30 分钟,每日 1 剂,每剂药可用 3-5 次,直至痊愈。

日光性皮炎的防护非常重要,外出时做好防护,如打伞、戴草帽、手套等。夏季每天的 10-14 点是日光中紫外线照射最为强烈的时间段,此时应尽量避免外出。

王红蕊

手脱皮，怎么办？

夏季天气炎热,有不少人会遭遇手脱皮的问题,严重一些的手指不仅脱皮,更是出现了疼痛、瘙痒等症状。专家说,夏天手脱皮的现象很常见,引起手脱皮的原因也很多,临床上常见的原因有真菌感染、汗疱疹、角质剥脱松解症、药物过敏等。

双手掌水泡、脱屑、皲裂、指间糜烂伴痒半月,左右右轻,既往有糖尿病病史,该怎么治疗呢?

皮肤科专家解答说,癣是浅部真菌感染引起的皮肤病,最常见的部位是脚。约 20% 的足癣患者同时患有手癣,这可能是经常用手搔抓,脚上的真菌传染到手上引起。大多数患者用抗真菌药,如咪唑类(盐酸阿莫罗芬)、丙烯胺类(特比萘芬、布替萘芬)、唑类(联苯苄唑、咪康唑)等即可治愈。癣有传染性,所以防护是十分重要的。别人的鞋子一定不能穿,在家时也不要随意穿他人鞋袜。不要与他人共用洗脚盆、擦脚毛巾等,衣物、鞋袜等都要分开清洗。另外,温暖潮湿的环境有利于真菌的繁殖及生长,所以要注意保持鞋袜的干燥。

双手掌、手指侧面水泡、脱皮,奇痒无比,反复发作,该怎样治疗?

皮肤科专家解答说,汗疱疹又称排汗不良性湿疹,好发于手掌、手指侧面及脚掌,会出现透明像珍珠样的小水泡,通常伴随着中度至重度的瘙痒。汗疱疹好发于春末及夏天。治疗方面,使用局部止汗剂来减少排汗,每天湿敷患部两次,之后涂抹类固醇药膏,及配合口服抗组织胺来止痒。另外有一些患者,会在吃了特定的食物后发作汗疱疹。对于遭受反复发作为困扰的患者,应避免含有镍、钴、铬等金属较高的食物。中医认为汗疱疹之病因病机为湿滞内蕴,风热外阻于皮肤内所致。治疗上宜清热利湿,常用药材包括薏仁、陈皮、泽泻、茯苓、甘草、白术、苍术、半夏、党参。若合并有消化不良症状,表示脾气虚弱致水湿不运,此时要再加健脾胃的药。

网文



夏季锻炼谨记：「一早一晚」科学流汗

目前是小暑节气,气温逐步升高。专家提醒,在夏季高温的日子里,老人及孩子应尽量避免外出,避免在太阳底下直晒,应在阴凉处乘凉避暑,如果必须要进行户外活动或户外工作,应涂擦防晒霜,戴遮阳帽,多补充水分,及时降温防暑,避免中暑现象的发生。

青岛市海慈医疗集团关节外科专家王相利表示,老年人锻炼身体要根据自身的身体状况,量力而行,循序渐近。比如很多老年人热衷暴走或者跑步,不是每天跑就是好的,要学会让身体得到充分休息。对于刚刚开始跑步或刚启动健身运动的人来说,一般运动时间不宜超过半个小时,且适合以慢跑或快走为主,身体适应后再逐渐增加运动量。如果跑步过程中身体感觉很累,这时就要停下来休息一下了,不应该盲目追求距离。锻炼的目的是强身而不是攀比,更不要比能跑多远跑多快,所以不要盲目增加运动量,违背运动健身的初衷。

专家建议,夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

崔佳佳

夏日腹泻不妨试试杨梅酒

杨梅不仅营养价值高,且具有较高的药用价值。早在宋代《开宝本草》中就记载杨梅“主去痰、止呕、断下痢,清食解酒”,明代李时珍在《本草纲目》中记载“杨梅味酸甜,性温、无毒。能止渴、和五脏、涤肠胃,除烦溃恶气”,可见,民间一直将杨梅浸酒作为药酒在使用。

夏季腹泻,多由于过多进食冷饮、冷食,或淋雨,或空调使用不当致着凉受寒后引起。此时喝点杨梅酒或吃一两个白酒浸泡的杨梅,就能起到很好的止泻作用。杨梅酒的制作方法包括:

1. 杨梅用陈酒浸(酒越陈越好),每日食一两枚杨梅,每日两次,治痢疾。
2. 杨梅用高粱酒浸,每次食一两枚杨梅,每日两次,治腹泻、痧气腹痛。
3. 杨梅 500 克(用淡盐水清洗),加入米酒 2 公斤,密封保存,在阴凉、避光、室温下放置 20-30 天即可食用。

每日服用 3 次,每次 30-40 毫升。因为杨梅酒是自制药酒,建议打开后冷藏保存。



徐熠

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾

分类

不乱扔

可回收垃圾
RECYCLABLE

不可回收垃圾
NON-RECYCLABLE

厨余垃圾
KITCHEN WASTE

有害垃圾
HARMFUL WASTE

可回收垃圾：
主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。
(注意：纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收)

其它垃圾：
包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物，通常根据垃圾特性采取焚烧或者填埋的方式处理。

厨余垃圾：
包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物，经生物技术就地处理堆肥，每吨可生产0.3吨有机肥料。

有害垃圾：
包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等，这些垃圾需要特殊安全处理。

菏泽创建全国文明城市公益广告