

夏季养生需防“三邪”

春天以风邪为主,秋天以燥邪为主,冬天以寒邪为主,而夏季的主要邪气有三个:暑邪、湿邪、寒邪。面对这些邪气的侵袭,如何防病养生?

祛暑邪:冲泡生脉饮

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑中风、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。

这是因为气阴两伤会引起气虚,气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,同时出汗太多会引起津伤,血液变得黏稠,它运行得也会迟缓,所以很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

预防夏季心脑血管病高发,中医经典方剂生脉饮

就有效。取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把人参、麦冬、五味子放到杯子里用开水焖半个小时到一个小时,喝焖出来的水即可。中医提醒,人参也可用党参或西洋参代替,西洋参用量不变,党参加至10克。当然,初次使用前最好在中医指导下酌情调整比例。

防湿邪:佩戴香囊

进入盛夏,雨水逐渐增多,湿邪最易乘机而入。中医认为,湿邪通于脾,所以湿邪最容易伤到人体的脾胃功能,导致厌食、腹胀、腹泻、身体消瘦。

脾焦香腥腐为五气,其中香专门入脾,所以中药里边闻起来比较香的那种,都有健脾的作用。

临床中遇到一些不喜欢服用中药的人,我都会建议他们做一个香囊,佩戴在身上,既可以起到健脾祛

湿的作用,还可以预防蚊虫的叮咬。可以取肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克备用。先将肉豆蔻,用蒜臼砸开花;加入砂仁,砸扁;再放入丁香、佩兰和藿香;混合以后装入香囊袋子中即可。

驱寒邪:喝杯姜水

夏季人们多在空调房中工作生活,这是一种外在的寒邪;另外,很多人到了夏季,由于炎热,就喜欢偏凉的饮食,饮食的这种寒邪从口而入,这些都会增加寒邪侵犯人体的概率。

轻者易得阴暑症,即鼻塞、流清鼻涕等风寒感冒的症状;重者,寒从肢体入侵人体,导致肢体关节的病症,如类风湿。中医建议每周喝两杯姜水,对调治抑郁、胃病、痛经、过敏性鼻炎有效果。但晚上不宜吃姜或喝姜汤。

健康新知

一招教你识别肩周炎

生活中,肩痛很普遍,提重物,运动过量时都可能会出现肩痛。轻度的人们一般觉得没事缓缓就能好了,重度的扛不住了就得去看医生了。那肩痛严重就是得了肩周炎吗?实际上,大多数肩关节疼痛都不是肩周炎。

肩周炎,即肩关节周围炎,或者肩关节僵硬。僵硬中有两个因素,一个是跟手术或者创伤有关系的,另一个是原发性的。肩关节僵硬,顾名思义,就是肩关节向各个方向活动不了。

肩周炎的一大典型症状就是肩疼,但从临床上说,这种肩疼的特点就是,主动的

活动度和被动的活动度是差不多的,且都受到明显的活动限制。主动活动和被动活动的区别在于:

主动活动就是可以自主的抬手,可以轻松抬起来,且可以抬到很高的角度(比如举过头顶伸直胳膊达到180度);被动活动就是在自己放松的情况下,别人抬高手臂到达的位置和主动的到达的位置一致。

对于肩周炎患者,抬高手臂的角度或者说抬高的位置只能达到正常人的一半。这就说明是活动受限了。这是肩周炎的主要特征。

叶酸怎么补才科学?

无论是国内还是国外,医生都建议备孕的育龄期女性服用叶酸。研究发现,叶酸缺乏会导致神经管畸形、先天性心脏病、唇腭裂等多种出生缺陷,还会升高早产及妊娠期高血压等疾病的发生率。那么叶酸是否补充越多越好呢?

有研究表明,怀孕期间补充高剂量的叶酸可能会增加后代患哮喘、特应性皮炎和过敏的风险。

另有研究发现,服用叶酸会导致女性月经期延长。一项针对3344名备孕女性服用叶酸和2042名未用叶酸的育龄期女性调查显示,服用叶酸后,女性的月经期会延长,特别是对于年轻(18-30岁),无

生育史的女性。

那么,育龄期女性应该如何合理补充叶酸呢?目前国内建议在孕前至少2-3个月每日补充400-800 μ g的合成叶酸,并一直延续到妊娠期、产后(4-6周和母乳喂养期)。但既往生育过神经管畸形胎儿的孕妇,应将叶酸补充剂量增加至4mg/d。

叶酸补充的方式主要包括单纯补充叶酸和含叶酸的复合维生素。研究发现,与单纯补充叶酸相比,含叶酸的复合维生素能进一步降低新生儿先天畸形的发生。

总之,孕前期及孕期补充叶酸是必要的,但应适量补充,不能盲目过度。

打呼噜代表睡得香?

尽管很多科普宣传告诉大家,打呼噜是一种病,但是,很多民众都没有真正认识到打呼噜的危害,甚至有人认为打呼噜是“睡得香”的表现。医学研究证实,严重的打呼噜会对健康造成极大的损害。那么,打呼噜到底会造成哪些健康危害?

高血压、糖尿病的帮凶

严重的呼噜会造成夜间睡眠过程中反复的呼吸暂时停止或者气流的减少,呼吸停止一段时间后气流会恢复正常,但很快就会再次出现呼吸停止。这种反复的气流停止再恢复的过程,会严重损害血管壁,造成血管弹性下降,从而引起或加重高血压。

此外,这种频发的气流停止再恢复过程会造成胰岛素抵抗,体内糖代谢紊乱,从而诱发糖尿病的发生。

心梗、脑梗的引爆器

严重打呼噜造成的呼吸反复停止,会造成血液中氧气含量的减少,引起全身组

织细胞的缺氧,组织的缺氧会让身体产生相应的变化,最直接的变化是增加血液中“氧气搬运工”红细胞的数量,红细胞数量的增加将好比路上车辆增加会造成交通拥堵一样,造成血管阻塞概率的增加。

还有,频繁的缺氧会造成血管壁的损害,使血管中血栓形成的风险增加,一旦血栓脱落,就很容易堵塞心脏、脑以及肺部的血管,从而引起致命性的心梗、脑梗以及肺梗死的发生。

瞌睡不止、精力不足的元凶

打呼噜引起的夜间反复呼吸暂时停止会干扰人的正常睡眠结构,造成睡眠过程中频繁的微觉醒,这些微觉醒在不知不觉中“偷走”了你的真正睡眠,让你睡了大量的“假觉”。而人体的很多生理过程及精力体力的恢复是在特定的睡眠时期完成的,睡眠结构的改变会引起这些生理过程的紊乱,从而造成白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退、工作效率低下等一系列问题。

健康误区

老是在抖腿?可能是种病

生活中总能看到抖腿的人,即使他们知道有时候会影响别人,依然会不自觉地抖。他们究竟怎么了?

医生指出,医学上有一种疾病叫做“不宁腿综合征”,它的症状主要就是不可抑制地抖腿,和我们日常的抖腿行为比较相像。不过,日常的抖腿和这种疾病还是有本质区别的。不宁腿综合征是一种神经性疾病,主要与多巴胺代谢异常和铁缺乏等原因有关,并且有一定的遗传因素。而我们

平时生活中的抖腿行为,大多数都不属于疾病的范畴,而只是一种习惯动作罢了。

分辨抖腿属于“疾病性的”还是“非疾病性的”,主要是看以下几点:不宁腿综合征的患者无法自己控制抖腿行为,抖腿同时伴有强烈的疼痛、灼烧等不适感,还常有腿部痉挛现象,而且这种状况常在夜间发生。

如果你的抖腿符合上述几项,那么最好还是去找医生咨询一下。

健康

Q & A

吃降糖药可以减肥?

问:听不少减肥的朋友说,有一种经济实惠的药能减肥,它是2型糖尿病患者服用的降糖药——二甲双胍,这是真的吗?是否有副作用?

答:二甲双胍的适用范围目前仅局限在糖尿病治疗领域,并不是说明书批准的减肥药。它虽有减重效果,但效果也有限,并且通常只能减少内脏的脂肪,对减少皮下脂肪效果不显著。再者,二甲双胍是处方药,要凭医生开具的处方才能购买和使用,不能在药店随意购得。

关键是,二甲双胍作为药品,不可避免存在副作用。一来,服药后胃肠道反应比较大,会引起腹泻、恶心、呕吐、腹胀、腹痛等不适症状;二来,长期使用可能会影响维生素B12的吸收,对神经系统有所损伤;三,可能会引起乳酸中毒,这种情况虽不多见,可是一旦发生则十分严重;四,有可能引起过敏反应,出现红斑、荨麻疹等皮肤病;五,可能引起血红蛋白和红细胞压积降低,甚至出现贫血。

可见,盲目服用二甲双胍来减肥是要承担一定风险的。因此,建议没有糖尿病、非肥胖的正常人士千万不要乱服用二甲双胍来减肥,否则不但减不了肥,甚至会导致疾病。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号 电话:62473737

沪医广[2016]第06-05-C248 有效期至2016年8月5日至2017年8月4日止