

养生之道

夏季养生重在健脾除湿

◎卜庆萍 文/供图

中医认为,人与万物一理,也有个“春生、夏长、秋收、冬藏”的运动和变化规律。尽管现代科技十分发达,可以局部改变人体的新陈代谢,但仍然没能改变大多数人的生命法则。如今夏季来临,夏季的养生保健最主要的就是健脾除湿。湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等症状,所以应常服健脾除湿之物。

如何除“湿”

“湿”能导致很多疾病,因此,在潮湿闷热的天气里,要格外注意饮食起居,可从衣食住行等方面防“湿”、避“湿”。

衣:出汗后要及时更换干燥衣物。衣服没有干透,不要急着收纳到柜子里。内衣裤、老人和小孩的衣服尤其要在通风、有阳光的地方彻底晾干。

食:饮食要清淡,容易消化。不要过多食用肥腻、味道厚重的食物,甜食要少吃;冬瓜、薏米、鲫鱼、赤小豆等有利于化解体内湿热,可以适当多吃些;夏季多雨,如果淋了雨或趟了水,可喝些红糖姜水,帮助驱除体内湿寒之气;过食西瓜、苦瓜等寒凉食物、贪吃冷饮都会令脾胃受伤,影响其消化功能,助长“内湿”,不利于健康。

住:有雾的天气或“桑拿天”要少开窗。遇到有太阳的时候,应把受潮的被褥拿出来晾晒一下;可以利



练太极

用空调的“抽湿”功能营造较为干燥的居室环境,但不要长时间呆在空调房中,更不要把温度设定过低;不要在潮湿的凳子、石头、草地上坐卧,以免寒湿侵袭;洗浴之后要尽快把水擦干,应让头发自然干透或完全吹干后再睡觉。

行:适当的运动,适当出汗有利于内湿的排出,像健走、慢跑、瑜伽、太极等运动都能让人微微出汗,又不至于大汗淋漓,是为人体“除湿”的好方法。

饮食养生健脾胃

很多人在夏天容易出现各种各

样的胃肠道问题,其中的原因,一方面是由于入夏后人体胃口自然变差,消化功能本来就随天气受影响;另一方面,由于人们贪凉嗜好冰寒的食物,刺激肠胃,使胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。很多老人、儿童以及消化功能不良者就往往在夏季出现腹部疼痛、胃炎等情况。

从养生方式来说,在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,新鲜蔬菜水果能补充足够的维生素、水和无机盐。在食物

中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等,这些都有一定消暑作用。而从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃得太,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

夏季泡脚 强脾健胃

很多人都知道冬天要用热水泡脚,但到夏天就忽视了。还有不少人喜欢用凉水泡脚或直接把脚放在水龙头下冲。方和谦教授告诉大家,这都是不正确的。泡脚应该每天都做,一年四季坚持下来,正所谓“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠蠕;冬天洗脚,丹田温灼。”

夏季湿气当令,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,会出现没有胃口、爱犯困、没精神等症状。而夏天泡脚,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋、增进食欲、促进睡眠。

每天晚上可用40℃左右的热水泡脚15—20分钟,水最好没过脚踝到达小腿;水中加点盐,能起到消炎杀菌的作用。如果空调导致了感冒、头痛或发热,也可用稍烫的水泡脚30分钟以上,感觉微微出点汗,头痛症状就可缓解。泡脚以后最好做些简单的按摩,如在脚心(涌泉穴)、脚趾、脚跟处找找有没有痛点,每个痛点处按揉3分钟,会达到事半功倍的效果。

健康知识

湿热天里 脚气缠人重预防

◎张洪军

炎热的夏天到了,又是纤纤玉足名正言顺大肆放电的好时机,不少MM都迫不及待地亮出她们粉嫩的双足。然而也有不少人一到夏天就开始为“脚”发愁——瘙痒、糜烂、蜕皮、长水泡,让人不胜其烦。闷热潮湿的夏季,加上出汗多和足部新陈代谢的增加,最易令“脚气”肆虐。但由于很多人思想上存在误区,觉得“脚气”不是什么要命的病,如果没有到非常严重的程度基本上不去医院,自己随便买点药膏擦擦,导致足癣久治不愈、反复发作,其实,患了足癣一定要及时治疗,而根治足癣,合理、规范用药是关键。

脚气看上去是小病,却奇痒无比,让人倍感折磨,而且每次还会造成脚部皮肤的大面积脱屑,实在影响美观。有调查显示,接近90%的受访足癣病人表示足癣对他们的情绪和心理有影响,75%的病人称日常工作活动受到影响,80%的病人称对工作和社交活动有影响。

脚气严重也会危及生命

患脚气者可能都有体会,夏季该病主要以鳞屑水泡型和趾间糜烂型为主。鳞屑水泡型最常见,常在趾间、足跖及其侧缘反复出现针头大小的丘疹及疱疹,聚集或散在,瘙痒,有不同程度的炎性反应,疱干后脱屑,呈小的领圈状或大片形,不断脱落,不断发生;趾间糜烂型常见于第四、第五趾间,角质层发白、松软,剥脱后露出红色糜烂面或蜂窝状基底,有渗液。

大多数足癣患者,如果没有到一个非常严重的程度基本上不去医院。其实,足癣患者如果没有及早发现,及时到正规医院就诊,随着真菌的继续繁殖,病情会继续发展,可传染到身体其他部位,引起手癣、股癣、甲癣等,还会继发细菌感染,导致淋巴管炎、淋巴结炎、丹毒等,甚至引起败血症,有致命的危险。另外,糖尿病人更要特别注意足癣,由于糖尿病患者多有血管病变和神经病变,足部皮肤的小破损或癣病都可能发展成经久不愈的慢性溃疡,甚至发展为坏疽导致截肢。

脚气易在家庭中交叉感染

不少患者反映,家里起初只是一个人有脚气,但几年之内全家就会被传染,而且去年刚刚治好,隔年又复发。足癣具有家庭聚集性和传染性,在游泳池、浴池等公共场

所或在家庭中接触患者用过的物品可造成传播;同时,患者自身也可在不同部位之间传播,如足癣可引起甲癣、手癣、体股癣等。很多人隔年定时发作脚气,一个原因是脚气没有彻底治愈,仅消灭了表面的真菌,待到外部条件合适或者个人身体免疫力下降,病菌便卷土重来。还有另一个原因是患者的鞋袜造成的。身体上的病菌虽然消灭了,但患病时穿的鞋袜里还可能残留有部分真菌,如果鞋袜未经彻底消毒便收藏起来,来年再穿就会再次感染病菌。为了减少家庭交叉感染,足癣患者要对袜子、毛巾、床单和被罩等日常生活物品进行彻底消毒。洗涤时要与其他人的分开,且使用消毒水,洗完要用开水煮沸10分钟再进行晾晒。

规范用药是彻底治愈足癣关键

眼下,有不少治疗脚气的外用药品在做广告。很多图方便的患者便会自行到药店购买,涂抹后,病症也会减轻,但过一段时间或者来年,足癣又会复发。面对反复发作的足癣顽症,很多患者误认为是“不治之症”。有专家强调,足癣完全可以根治,关键是要合理、规范用药。

足癣之所以反复发作以及无法根治,与患者的认识误区和治疗不规范有很大的关系。调查显示,57%的受访病人表示使用外用药物坚持不到7天,82.5%的受访病人坚持不到14天(其实完全治愈需要4—6周),提早停药致使足癣无法彻底治愈、反复发作。“脚气”是一种顽固性皮肤病,如果想彻底根除,而不是年年都要受罪,就只能到正规医院皮肤科,请医生对症下药。

在正规治疗的基础上,还应做到以下几点:

- 一、尽量避免接触足癣病人的皮肤及污染物,包括不使用公用物品。
- 二、少穿不透气的鞋和袜,随时随地尽量让脚保持干燥、透气。纯棉或纯羊毛的袜子会吸汗,而合成纤维的袜子则会使你的脚浸在汗水中。对足部多汗的人,可用明矾或食盐25克加温热水约2升泡脚,每日1—2次,可减少脚汗,起到预防足癣的效果。
- 三、养成良好的卫生习惯,家庭中有患足癣的人,其用具应注意消毒,并一同进行治疗。
- 四、加强体育锻炼,注意营养,增强机体的抵抗力,也对预防足癣的发生有一定的作用。

饮食健康

夏天高温的到来,使得人们食欲不振。时令果蔬既能补充维生素,又能清热解乏,美容养颜。夏天有很多新鲜蔬菜上市,是一年中青菜最多的季节,平时我们吃惯了大鱼大肉,蔬菜更不能缺少。

西瓜堪称“盛夏之王”,清爽解渴,味道甘味多汁,是盛夏佳果。西瓜中水分含量高达95%。在流汗较多的夏季,西瓜无疑是补充水分最好的水果。西瓜中含有大量葡萄糖等单糖,对人体消除疲劳有很大的帮助。西瓜中还含有大量的胡萝卜素在体内能够转换成维他命A。西瓜还有助于利尿,瓜中的番茄红素比番茄多出约3—6倍,有预防癌症的作用。

蓝莓的抗癌效果、预防老化以及减肥效果显著,是“超级食品”之一。蓝莓果实中含有丰富的花青素,对人体的眼睛具有很好的保养作用,它可以缓解眼睛疲劳、改善人的视力。除此之外,蓝莓果实中含有丰富的营养成分,具有防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强机体免疫等功能。

7月是盛产蚕豆的季节。蚕豆含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、磷脂、胆碱、维生素B₁、维生素B₂、烟酸和钙、铁、磷、钾等多种矿物质,尤其是磷和钾含量较高。蚕豆能有效预防便秘及癌症,同时还有助于减肥。

花椰菜也被称为“花白菜”。每100克花椰菜中含有人体一天所需的维他命C。同时还富有大量的维他命B₁等营养成分,比一般蔬菜的营养价值更高。花椰菜含有抗氧化、防癌症的微量元素,长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病率。

5月是猕猴桃上市的季节。猕猴桃含多种维生素及脂肪、蛋白质、氨基酸和钙、磷、铁、镁、果胶等,其中维生素C含量很高,每100克猕猴桃含维生素C62毫克。同时每100克猕猴桃中还含有271毫克的钾元素,钾元素不足会导致肌肉痉挛以及肌肉量的减少。

芦笋经常被使用于西餐饮食中,在国际市场上享有“蔬菜之王”的美称。芦笋比豆芽解酒效果更显著,尤其是有助于恢复人体疲劳。芦笋富含维他命A,对皮肤敏感的女性朋友来说是一种有效的食材。芦笋富含丰富的油溶性维他命,用油稍微炒一下营养效果更好。

众所周知,柠檬中含有大量的维他命C。1个柠檬中便含有人体一天所需维他命C含量的三分之一。柠檬有助于增强血管强度和韧性,对脑溢血患者有很大的帮助。柠檬中富含的维他命C对抗癌治疗有较好成效。此外,柠檬还含有丰富的维他命B群,对消除疲劳有很好的效果。同时,柠檬中的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用,能有效预防皮肤老化。

孕妇需要摄取普通成人女性理想叶酸的两倍以上。叶酸是胎儿早期神经成长十分重要的营养素。每100克菠菜中含有145.8微克的叶酸,占孕妇每天建议摄取量的30%之多。同时,叶酸还具有改善老人大脑机能以及预防痴呆的效果。此外,每100克菠菜中含有2.6毫克的人体造血物质铁。

樱桃中含有大量的槲皮酮,能有效抑制肺癌的发生。每100克樱桃中含有约80—300毫克的花青素,能有效调节免疫系统,同时还能预防癌症。樱桃中富含的膳食纤维占樱桃重量的2.29%,全部都是水溶性膳食纤维,对减少血液中胆固醇的含量具有一定作用。

草莓富含具有抗癌效果的花青素,能有效预防癌症及保护血管。草莓含有丰富的果胶以及纤维质,有利于增强肠胃活性及蠕动,改善便秘。草莓富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、胡萝卜素、维生素A、B₁、B₂、维他命C等各种无机物,对神经痛以及风湿疾病有较好疗效。



猕猴桃

老年健康

老来“爱流泪”及时找病因

◎董芳

日常生活中,经常能看到有些老人眼眶里突然“溢满泪水”,然后拿出手绢擦眼泪的情形。有的老人因为长期流泪,不断擦拭眼泪,造成了眼皮红、肿、痛,甚至糜烂。要提醒的是,流泪问题在中老年人群中十分普遍,病因很多,老人要注意区分。

泪腺异常导致“积水”:正常情况下,人在每次眨眼之后,泪腺、副泪腺分泌的泪液,通过泪液的排泄系统或蒸发达到平衡,泪液布满整个眼球表面,以保持眼球的湿润和舒适,所以我们感觉不到流泪。因此,老年人爱“流泪”,有可能是泪腺异常导致的。眼泪,由泪腺产生。正常状态下,不断眨眼,眼睑肌肉收缩、舒张,泪水会被不断“泵”入泪道。若泪腺发生病变,眼睛受到刺激导致泪水分泌增加,或者泪道因疾病阻塞,泪小点(眼睑靠近内眼角边缘处有两个小孔,称为泪小点)位置异常时,就会导致眼睛“积水”现象。

眼球皮肤松弛了:每个人都将不可避免地面临衰老,人上了年纪,全身皮肤就会变得松弛,覆盖在白眼球表面的那一层“皮肤”,也会发生松弛。松弛的结膜就像“小帽子”,将泪小点覆盖,这时,泪水流不进泪管里,流不到鼻腔里,自然而然就会直接流出眼皮之外。结膜松弛症是眼科常见病,主要表现为不自觉地流泪,开始主要是迎风流泪,后来在屋内也不自觉地流泪,有的甚至由于反复流泪,擦拭

双眼,导致眼睑皮肤红、肿、痛,严重影响了日常生活。对于结膜松弛症的治疗,需医生根据症状的严重程度来判定,轻度结膜松弛的患者,可采用局部按摩和湿毛巾热敷。

眼睑外翻导致“老泪纵横”:上了岁数的中老年人,不免都会出现眼袋。老年人组织退化,会导致眼睑皮肤、眼轮匝肌松弛,眼眶隔膜张力减弱,久而久之,下眼皮附近的脂肪堆积就会越来越多,在重力的垂拉下,眼睑会出现外翻,也会让泪小点远离眼球,从而吸不住水,水就会顺着眼角流出来造成溢泪现象。流泪问题并不可怕,要及时到医院进行检查和治疗。对于眼睑外翻的情况,建议祛除眼袋及矫正眼睑外翻术。第一步需消除脂肪的重力作用,再针对外翻的眼睑进行矫治,可以取得较好的手术效果。

“流泪”问题很容易被老年人忽视,他们觉得多擦拭就可以了,其实这是一种非常错误的方法。用力向下擦拭泪水,导致眼睑外翻,会使得流泪症状更为严重。正确的方法应该是向鼻上方擦拭或在外眼角轻轻轻干。因此,老人一旦有流泪问题,最好去医院就诊,排除流泪是否由眼部疾病引起,包括泪腺疾病、倒睫、泪道阻塞等。若确有器质性病变,应及时诊治。如果是结膜松弛症引起的流泪,也不用紧张,只要诊断明确,治疗结果一般都比较较好。

膝关节要省着用且重养护

◎钱军 文/供图



老人膝关节锻炼

随着天气的转暖,又是外出运动健身的好时光,但运动伤害可能在你不知不觉中发生了,运动伤害发生率最高的部位是膝关节;还有些患者以为膝关节不好,锻炼锻炼就好了。实际上,相当一部分病患此时锻炼不但不会好,反而会加重,甚至造成严重后果。

膝关节很神奇,它是人体最大最复杂的关节之一,也是少有的只能在一个方向活动,并且是负重极大的关节之一。但是,膝关节没问题时,人们总爱损耗它;膝关节出问题后,又一步不敢走,过分“呵护”它。其实,保养膝关节应少做伤害性动作、适当运动,并且年轻时就要开始保养了。

春暖后,35岁的孙先生给自己制订了一个锻炼计划:每天晚上用1个小时左右的时间走7公里。连续走了几天之后,孙先生的两个膝盖开始肿胀疼痛。他想,刚开始锻炼,腿部不适应,习惯就好了。又坚持了两个多月后,膝盖愈发疼痛,而且肿胀得更加厉害。到医院进行了检查。医生告诉他,膝关节软骨磨损,出现了滑膜炎,需要治疗。

门诊经常遇到年轻人、中老年人自述,走着走着,膝关节就肿了。其实上,这类患者多是不懂科学健身,盲目运动,伤害了膝关节。

关节活动时,主要靠软骨润滑。适当的活动,能增加软骨承受负荷的能力,但过度的运动,实际上对膝关节软骨是一种消耗,易造成磨损。关节的疼痛,主要是和软骨有关,正常人30岁后,软骨就开始退化。有时候,运动不当,走路多了,关节承受能力变差,就可能会出现反应性滑膜炎,出现关节滑膜肿胀、积液等症状。在运动过程中,如果关节突然疼了、肿了,这是身体给你的信号,告诉你该休息了,而不是再坚持运动。这时最好及时就诊,在专科医生的指导下,有些人可能休息上3—5天,或者用一点药,很快就好了。但有些人发现膝关节疼,还是坚持运动,滑膜炎耽误了很长时间,反复出现关节腔积液,治疗控制起来就比较困难了。

自查出患有“三高”,赵老太就变成了运动达人。她每天腰里别着计步器,绕着小区快走,每天至少走1万步。可是每次她没走多久,都觉得腿疼。坚持了三个多月,赵老太的膝盖疼得实在受不了了,不得不到医院检查,才发现她的膝盖软骨层基本上磨没了,必须置换膝关节。

其实,从保护膝关节的角度来看,不建议老人进行爬山、爬楼梯和暴走的运动方式,膝关节的负荷随人体的运动和步态方式有很大的变化,膝关节站立位的静态受力为体重的0.43倍,而行走时可达体重的3.02倍,爬山时则是体重的4—6倍,最费膝盖股骨关节。上下楼梯时,膝盖的负重大约是体重的3—4倍。

有些老年人现在坚持每天大运动量走路,虽然走时膝关节的负荷要比上下楼和登山时的负荷小,但有些人走上一年半载也会觉得腿难以承受。另外,跑步运动虽然锻炼肌肉,但对膝关节软骨是一种冲击,更适合中老年人,不太适合老年人。

关节软骨损伤不可逆,膝关节要用,更要“省”着用,从年轻时就要注意保护:

- 1.控制体重。对于比较胖的人来说,减轻体重,就能极大减少对负重关节的负担,降低磨损。
- 2.规律锻炼。对关节最健康的运动方案是:运动前热身10分钟,每天进行30分钟中等强度的体育锻炼,每周不少于5天。最好的锻炼方式是骑车、游泳等。
- 3.合理补钙。尤其是40岁以上的女性。当骨质疏松时,关节容易患病。避免膝关节负重太多。长期需下蹲干活的人,坐个矮凳子;久站不动的人,要刻意动一动。
- 4.膝盖受伤后要正规治疗。膝关节结构复杂,伤情也复杂,但无论是软骨伤、半月板伤还是韧带伤,不及时处理都会有严重后果。