



活到 100 岁

HUO DAO YI BAI SUI



夏季养生,当防三“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。因为人体要面临多方面邪气的侵袭,增加了防病养生的难度。所以,夏季往往是一年四季当中最难养生的季节。

○建文



医学新知

YI XUE XIN ZHI

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不错。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。这些药材可以反复冲泡,冲泡到最后还可以把这三

样吃掉。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

进入盛夏后,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。

臊焦香腥腐为五气,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,用蒜白砸开花;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:每天喝杯姜水

夏天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,流清鼻涕等这些风寒感冒的症状;重者,寒从肢体入侵人体,导致肢体关节的病症,如类风湿。

建议每天喝杯姜水,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。

多散步,视力好



要想改善视力,不妨多散散步。美国加州大学圣巴巴拉分校的科学家发现,散步等低强度运动可以激活大脑处理视觉信息的细胞;而跑步、骑自行车、游泳等高强度运动没有同样效果。

男性补锌过多易感冒

摄入维生素和微量元素能够预防上呼吸道感染吗?近日《欧洲临床营养学杂志》刊载的一篇文章给出了答案。瑞典卡罗琳斯卡医学院的研究人员实验发现,女性志愿者摄入较多的维生素C、维生素E和多不饱和脂肪酸时,相比摄入较少的女性,上呼吸道感染发病率下降;而男性志愿者摄入较多维生素C和锌时,上呼吸道感染率会上升。

专心用餐可减肥

“食不言,寝不语”,但很多人仍喜欢在吃饭的时候干点别的事情,例如,看电视、读报纸、玩手机等。美国罗利北卡罗莱纳州州立大学最新研究发现,专心吃饭有助于减肥。研究人员称,吃饭时注意力分散的人,要过更久才意识到自己吃饱了,但在此期间已经吃下了很多东西。

毛细血管受损 晚年或抑郁

荷兰科学家发现,毛细血管受损或导致40岁以后患抑郁症的风险增加。研究领头人米兰达·施拉姆解释,人类大脑对微循环变化异常敏感,因为大脑组织对氧气的需求旺盛,而负责输送氧气和营养的正是毛细血管。她说,毛细血管损伤可能导致负责控制情绪的不同大脑区域交流紊乱,故增加抑郁风险。

胃疼时按按内关穴

中医认为,寒邪客于胃中,寒凝不散,阻滞气机,是导致胃气不和引发疼痛的主要原因,可以通过按压两手的内关穴来缓解疼痛。将右手三个手指头并拢,无名指放在左手腕横纹上,右手食指和左手手腕交叉点的中点,就是内关穴。用左手拇指尖按压在右内关穴上,左手食指压在外关上,按捏10-15分钟即可,按压时力度以感觉到酸麻胀感一直向腋窝传导为佳。左右手可轮换按压。

(请本版未署名图片作者本报联系)

蚊虫叮咬别乱拍

夏天一到,又到了蚊虫肆虐的季节。最近媒体报道,一名51岁的李女士发现自己面颈部布满了红斑,还有许多小脓包,就像毁容了一样。经医生检查后,诊断为“隐翅虫皮炎”。医生表示,可能是患者感觉到虫子咬,将隐翅虫拍死了但没有及时清理,手又无意识地摸了其他部位,所以其他部位都会出现酸性腐蚀性皮炎,才会变成如此。得知隐翅虫皮炎是自己随手一拍所致,李女士后悔不已。从医院回家后,她马上给房间装上了纱窗,避免再次被虫子咬伤。(宗和)

常见“毒虫”叮咬处理指南

夏季比较潮湿高温,建议大家可以放一些菖蒲和艾叶,或者摆放一两盆盛开的夜来香、薄荷等,或放置几盒开盖的清涼油或风油精在床头。

其实除了隐翅虫,还有几种“毒虫”都常见且容易伤人。

1. 红火蚁。红火蚁对人和宠物都有攻击性和重复蜇刺的能力。被红火蚁叮蜇后,会有如火灼伤般疼痛感,其后会出现如灼伤般的水泡。此时应立即冰敷患部,并用肥皂与清水进行清洗。不可伸手抓挠被叮咬处,以免将脓包弄破。若有过敏史或被叮咬后产生全身瘙痒、荨麻疹、脸部红肿、呼吸困难、胸痛、心跳加快等,就应该尽快就医。

2. 蜈蚣。蜈蚣俗称百足,毒肢能排出毒液。被咬伤后应以肥皂水、石灰水、小苏打水等碱性液体冲洗伤口,以中和蜈蚣的酸性毒液,切勿使用碘酒或消毒水,冲洗包扎后立即送医救治。

3. 蜱虫。外出踏青可涂抹驱蚊水,避免在草地上坐卧。蜱虫前端长有倒刺,发现蜱虫叮在身上时,千万不要生拉硬拽。可用酒精涂抹蜱虫,用镊子将其取出,一旦出现高烧应立即就医。

性的毒汁,被拍死在皮肤上会迅速释放出毒液,引起过敏性皮炎,出现条索状或斑片状的水肿性红斑、水泡或脓包,又痒又灼痛。

皮肤科医生提醒,如果身上落有隐翅虫,千万别用手拍它,最简便的方法就是将虫抖落在地,用脚踩死,以免毒液腐蚀皮肤造成皮炎。

所伤。医生提醒,一旦发生虫咬皮炎应当赶紧治疗,千万不可以用手抓挠,以防止患处破损后引起感染。

病症比较轻缓的可以用卤米松、莫米松、地奈德等药剂外涂,如果情况未能得到改善,建议患者尽快到医院接受专业的治疗。

招数1: 踩死✓ 拍死×

据记者了解,每年从夏天开始都是虫咬皮炎的高发时期,各大医院的皮肤科最近都增加了不少患者。

隐翅虫是一种黑色的小飞虫,头是黑色的,胸部是橘黄色,白天喜欢栖居在潮湿的草地等处,有很强的趋光性,晚上就爱朝着光亮的地方飞。虽然隐翅虫不咬人,但它的体内有一种强酸

招数2: 涂药✓ 抓痒×

虫咬皮炎一般表现为叮咬处出现丘疹、风团、水肿性红斑、水泡、丘疱疹、淤点淤斑等,中间可见刺吮点,分散着分布或数个成群,可发生于身体的各个部位,并伴有或多或少的痒、刺痛、灼疼,最常见是皮肤瘙痒。

由于患者可能会因为痒而搔抓后继发细菌感染,而且手指还可能因抓挠而被毒毛毒刺

