

初夏养生:吃三鲜,忌三满

暑天湿热正式拉开帷幕,应从初夏开始就做好夏季养生的准备。

多吃应季“三鲜”

1.冰糖樱桃养胃祛湿。天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。《名医别录》中记载,“吃樱桃,令人好颜色,美志”,樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

2.爆炒蒜苔温通活血。河南省中医院针灸科吕沛宛认为,蒜

苔是应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜苔有温补的作用。另外,蒜苔中还含有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔:头天晚上把蒜苔洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

3.吃黄瓜把清热解暑。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出,黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。但很多人不吃把黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把黄瓜把扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸

收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。

初夏忌“三满”

1.汗满:贪凉易伤阳,养阳按揉三里。初夏,天气渐热,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。此外,热天人比较贪凉,如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治医师介绍说,夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指,当胫骨前肌上。取穴时,由外膝眼向下量四横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁量一横指,

该处即是。

具体方法是,用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

2.湿满:雨多伤脾胃,练练熊戏祛脾湿。“小满小满,江满河满。”说明这时开始,雨水多起来,导致空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。

南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说,中医祛湿可通过健脾来实现,比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体

先向左滚着地(最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。

3.肺胀满:天热心烦,练练“坐功”心静安。初夏由于气温增高,很多人会感觉胸胁部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。

南京市中西医结合医院治未病科主任倪正推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”,具体方法为:每日凌晨3时~7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田9次。

(稿件源于人民健康网)



宝宝耳朵护理中容易出现几个误区

一岁以内宝宝听力发展的正常表现:

0-2个月:听到巨大声音(如拍手或关门声音)时会有反应,如眨眼睛或表现出受惊吓的表情;

3个月:会被突然出现的巨大声音吓一跳;因周围的吵闹声太大时会无法入睡;也会因突发的声音而停止吃奶;

6个月:可转头至声源的方向;当妈妈说话时,宝宝有时会停止哭泣;在游戏时会低声轻笑或大笑;对听到的言语会以单音节字如“啊、哦”回应;

9个月:会用简单发声引起他人的注意;对友善或生气的声音会有不同的反应;会直接转头面对比较新鲜的声音;

12个月:宝宝已经到了牙牙学语的阶段,会对各种声音有反应,也会发出许多不同的声音;有时会把一些单音连起来发音。

家长一般给宝宝耳朵护理中容易犯的几个错误:

1.经常帮宝宝掏耳朵。一些粗心的妈妈会直接用纤长的手指甲或是小发夹等物,在宝宝的耳朵里盲目掏挖。只要稍有疏忽或不慎被碰撞,就会造成宝宝耳道深处的鼓膜受损,引起感染,使宝宝的听力受损

2.随便给宝宝买发声玩具。现在很多玩具都是有声的,如果音量过大,同时把它们长时间、近距离地放在宝宝前面,可能会对宝宝的听力造成一定损伤。

3.居住环境噪音不断。一些家庭

的居室临街且隔音差;或者家人喜欢在看电视、听音乐时开大音量,这些都有可能影响宝宝的听力。

日常生活中家长应该细心呵护宝宝的耳朵:

1.避免掏耳朵。耳屎对宝宝的耳朵有保护作用,可以防止小虫子钻入,阻挡灰尘进入等,所以不建议经常给宝宝掏耳朵,正常情况下,耳垢会自行脱落掉出耳道。

2.保持耳朵的卫生。平时给宝宝洗澡时,要防止水灌进耳朵里;给宝宝喂奶、喂水后要注意观察,防止残留食物从嘴里流入耳朵里。

3.谨慎使用药物。有些消炎药物,如果使用不当很可能会对听觉神经造成不可逆转的影响,所以用药需谨慎,当宝宝感冒、发烧、咽喉发炎、腮腺发炎时,家长一定要带他及时就医。

4.正确处理异物。当不小心有异物进入宝宝耳朵后不要慌张,可以尝试将进异物的耳朵向下侧倾斜,并小心翼翼地用手拉着耳廓摇晃几次,看能否使异物出来,千万不要急,以防损伤耳道。在没有把握的情况下,要及时上医院。

5.让宝宝远离噪音。如果是临街的房子,要给宝宝换密封性更好的窗户和门;到公园或其他场所也要选择安静点的地方玩耍;宝宝入睡后,关掉电视、音响等,或将音量调低,为宝宝营造一个安静的睡眠环境。

以上内容由立聪堂助听器(句容人民医院店)专业听力师提供,立聪堂免费为读者提供听力检测。电话051187278652

骨质疏松症防控问答

一、骨质疏松症有哪些危害?

骨质疏松症对于健康的最大危害是骨质疏松性骨折。骨折后患者的5年预期生存时间仅为同龄非骨折者的80%。髌部骨折是致死率最高的类型,每5人中有1人在1年内死亡,年龄越大,死亡风险越高。椎体骨折也会显著增加死亡风险。

骨折后患者即使存活,也常遗留慢性疼痛和残疾等问题,不仅严重影响患者生活质量,而且增加家庭照护成本。另外,骨质疏松症及相关骨折会造成巨大的经济负担,据专家估计,中国在2010年因骨质疏松性骨折造成的花费达到近650亿元。

二、如何知道自己是否得了骨质疏松症?

进行骨质疏松症的诊断,需要测定骨密度值。骨密度由双能X线吸收法(DXA)检测。当骨密度降低程度达到或超过同性别、同种族健康成人的骨峰值均值2.5个标准差时可诊断骨质疏松症。降低程度介于1-2.5个标准差之间者为低骨量人群。

骨质疏松症早期常无明显特异性症状,因此常被称为“静悄悄的骨病”,随着疾病的进展,患者可出现腰背疼痛或全身疼痛,负重增加时疼痛加重或活动受限。

脊柱压缩性骨折是骨质疏松性骨折中最常见的类型,常可导致身高变矮、驼背,并伴脊柱压痛,活动变形。出现骨质疏松症的特有表现时,建议到医院进行骨密度测量。而对于绝经后妇女、老年人等骨质疏松症高危人群,建议加强骨质疏松症的筛查,定期检测骨密度,尽早发现骨量减少和骨质疏松,达到早发现、早诊断、早治疗。

三、为预防骨质疏松,在生活方式上有什么建议?

一是均衡饮食,多吃含钙丰富的食物,保持合理蛋白质摄入。骨骼主要由有机质和无机盐构成,无机盐中起最关键作用的是钙。因此建议保持合理蛋白质摄入,多吃含钙丰富的食物。中国营养学会于2013年提出钙的适宜摄入量为18-49岁人群800mg/天,50岁以上人群1000mg/天,孕早期妇女800mg/天,孕中、晚期和哺乳期妇女为1000mg/天。就普通人来说,合理搭配日常膳食即可满足钙需求,适当多吃奶及奶制品,同时多吃绿色蔬菜、坚果、粗粮杂粮。

二是足量维生素D,促进钙吸收利用,维持肌力,改善平衡功能。人体内维生素D主要由皮肤中的7-脱氢胆固醇在日光紫外线照射下形成。因此建议适当进行户外运动和日照,保证充足的

维生素D水平。

三是保持健康的生活方式。研究表明,过量碳酸饮料可降低钙吸收,大量咖啡因摄入与骨量成负相关。吸烟和大剂量酒精可以加速骨量丢失,导致骨量低下和骨质疏松。因此应适当减少碳酸饮料和咖啡摄入量,避免嗜烟、酗酒。适宜的运动可促进青少年骨骼发育,提高青少年骨量,维持成年人骨密度,减少骨量丢失,因此适当进行体育锻炼有助于骨质疏松的预防。

四、绝经后女性和老年人等骨质疏松症高危人群应当注意哪些问题?

对于绝经后女性,基本防控策略一是开展预防骨质疏松症及骨质疏松性骨折的健康教育活动,提高骨质疏松症知晓率;二是提倡健康的生活方式,减少骨量流失;三是倡导定期接受骨质疏松症危险因素筛查、骨密度检测和跌倒风险评估等,尽早发现骨量下降和骨质疏松症,及时接受治疗并预防骨质疏松性骨折的发生。

对于老年人来说,除以上防控策略以外,需要特别注意伤害防护,开展保护脊椎免于骨折的健康教育活动,推广保持平衡功能锻炼适宜技术,避免跌倒和骨折。

市卫健委 宣

