

进入夏季,梅雨持续,天气时而炎热,时而闷湿,人的身体也会出现一定的不适。南京市中西医结合医院养生专家提醒,这个时候要注意情绪、饮食以及睡眠等方面的养生保健,注意预防“三滞”。

调息静心防情滞

湿度会影响人的神经系统,尤其是闷热和湿热的环境会导致神经系统不稳定,因此人们在夏季容易出现心烦躁怒、焦躁不安、情绪起伏大等情绪变化,很容易患上焦虑症,让不良情绪影响工作和学习效率。因此在夏季让情绪稳定下来,格外重要。

三国时期的著名养生家嵇康在其所著的《养生论》中对预防炎夏的“情滞”有自己精辟的见解,他认为夏季炎热“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减,不可以热为热,更生热矣。”这段话的核心意思也就是我们常说的“心静自然凉”。

该院运动保健咨询门诊李靖教授介绍说,夏季让心静下来可以试试练习中医学经典健身气功六字诀。六字诀是南北

朝时期梁代养生家陶弘景正式提出的,他在《养性延命录》中说“凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而引之曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者谓吸气,吐气有六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、丝,皆出气也。”六字诀中的呵字诀适宜夏季练习防治心病,缓解焦躁情绪。本功法对心神不宁、心悸怔忡、失眠多梦等症,有一定疗效。练功时,注意加添两臂动作,这是因心经与心包经之脉都由胸走手。念呵字时,两臂随吸气抬起,呼气时两臂由胸前向下按,使中指与小指尖都有热胀之感。应注意念呵字之口型为口半张,腮用力,舌抵下腭,舌边顶齿,连作六次。

莫贪生冷防寒滞

夏季天气炎热,人的汗孔肌膜均处于开泄状态,寒气极易侵入人体,耗损阳气,导致手足发冷,小腿抽筋,双目视物不清,甚至诱发风寒感冒症状。有的人

洗完澡之后进入空调间或者浴后吹电风扇,更容易导致寒邪伤阳,留滞体内成为致病因素,老人与孩子尤其需要预防。

夏季夜短,老人儿童或者体质稍弱者,夜间不易消化饮食,尤其是生冷食物,时逢夜间体育竞赛,一些人更是把冰镇啤酒等饮料以及生冷饮食作为夜宵,时间久了会导致寒邪凝滞,出现腹胀、吐泻交作等病症。

该院治未病中心夏公旭副主任中医师建议大家尽量少吃生冷及寒凉食物。在海鲜类产品中,除鱼、虾、鲍鱼等极少数属于温热的性,大部分均是寒凉的,像螃蟹、蛤蜊、生蚝等。所以,像螃蟹类的海鲜,一是不能吃太多,二是吃的时候一定要蘸着姜汁食用,用姜汁的温热制约它的寒凉之气。

吃“苦”按摩防食滞

夏季虽然新陈代谢加快,但是很多

人会觉得胃口并不好,因为闷热和湿热的天气不利于人的肠胃蠕动,如果饮食不节,过食肥甘,食滞不化,更易伤脾胃,久而久之会引起食滞的现象。该院老年病科主任卢岱魏建议,夏季可适量多摄入一点性味偏苦的蔬菜,如苦瓜等。因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,体质较虚弱者尤其是虚寒体质者不宜食用,否则会加重病情。

虚寒体质如何预防食滞呢?该院针推科主任戴奇斌推荐大家可以试试按摩。比如每天下午1-3点这个时间段时针对按摩腹部,促进消化的效果最好。因为此时小肠经经气最旺,按揉肚子可以加速小肠吸收,能促进消化。具体的操作方法是:以肚脐为中心,按顺时针方向,稍用力缓缓按摩腹部,至左下腹(结肠部)可稍稍加力。

杨璞

抱着孙子不放手 娃娃捂出一身痱

家住南京建邺区的刘阿姨今年65岁,自从有了孙子,她就天天抱着孙子舍不得放手,即使天气再热都愿意。这两天刘阿姨发现孙子的脖子、前胸长了大片大小的小红颗粒,应该是痱子,于是急忙带着孙子来到南京市妇幼保健院皮肤科寻求医生帮助。

“每到这个时候,婴幼儿很容易出现一些皮肤问题,尤其是长痱子的现象特别严重,门诊每天都有很多家长夏天还把宝宝包裹得严严实实,没有办法散热,这些都是引发痱子的主要原因。

李雪介绍,痱子一共分为四种,分别是:红痱、白痱、脓痱和深部粟丘疹。其中,白痱的症状最轻微,一般而言,如果处理得当的话,1到2天就可以自己愈合;红痱是最常见的痱子,是因为汗液在表皮内稍深处溢出而形成的,会有痒、灼热、刺痛的感觉,宝宝常常想去挠;深部粟丘疹则常见于反复发生红痱的患者,可伴疲乏、眩晕及头痛等全身症状。而最严重的是脓痱,这种痱子会在顶部产生微小而浅表的小脓疱,如果处理不当,可能会造成感染。

儿童最容易长的是红痱,会在宝宝容易出汗的部位,如前额、前胸、颈部、上背部还有一些皮肤皱褶的部位,出现红色的,像针尖大小的小疙瘩、小丘疹,上面可见针尖大小的小水泡甚至小脓疱。这种类型的痱子因为有炎症刺激,所以会比较痒。孩子刚刚长了红痱,一般及时进行降温,用外用药物都可以自愈。但如果不注意,继续捂热它,甚至孩子通过搔抓继发新的细菌感染,出现红肿和局部发热,有疼痛表现等,就必须要看医生了。

李医生说,痱子在夏季很常见,只要不用手抓感染、情况不严重的都可以通过预防和治疗治愈。家长要注意禁止孩子抓挠痱子,防继发感染;保持室内凉爽,加强通风散热;勤洗澡勤换衣,洗澡时要用温水,洗后要及时擦干,给宝宝换上柔软宽松的棉质衣服。

如果不想让宝宝生痱子,饮食上可给孩子吃些清淡易消化的食物,多补充富含蛋白质和维生素的食品,多给宝宝喝水,及时补充水分,可起到清热祛暑作用。宝宝患处局部可用痱子粉外扑,或外用炉甘石洗剂等,当气候凉爽时,皮疹可迅速自愈。

杨晶



7月1日上午,南京鼓楼医院开展庆祝建党96周年党员大型义诊活动,来自医院各个科室的100余位党员专家自愿放弃休息,为广大患者进行义诊和咨询。据了解,该院已经连续14年在“七一”开展此项公益服务活动。张可欣摄

梅雨来了湿气重 试试这些食疗法

近日,南京正式进入梅雨季,湿气也随之加重,易引发风湿病、心血管疾病、皮肤病等。如何除湿气?南京市第二医院营养室王霞老师介绍了几种简单易行的食疗方法。

王霞介绍,不少食材都是除湿的好方法。比如薏米、绿豆、冬瓜、柠檬、山楂、苦瓜等。其中绿豆汤、冬瓜汤可以起到清热解暑、利小便的作用。薏米性味甘淡,能健脾除湿。赤小豆能健脾利水,解毒消肿。山药也有除湿的效果。另外,淋雨之后还可以喝点姜汁,驱散身体的湿气。而相反,湿气重时忌吃糖、石榴、大枣、柚子、

枇杷、肥肉及甜、黏、油腻的食物,忌暴饮暴食和进食速度过快,酒类也不宜多饮,同时限制食盐的摄入。

营养专家推荐了两种除湿食谱:一是黄芪山药薏苡仁粥。准备黄芪、山药、麦冬、薏苡仁、竹茹各20克,糖适量,粳米50克。将山药切成薄片,与黄芪、麦冬、白术一起泡透后,再加入所有材料,加水用火煮沸后,再用小火熬成粥;二是菊花苡仁粥。取枇杷叶9克,菊花6克,薏苡仁30克,大米50克。将前2味药加水3碗煎至2碗,去渣取汁,加入薏苡仁、大米和适量水,煮粥服用。朱诺

冬病夏治正当时 穴位敷贴可尝试

每年的夏季正是冬病夏治的最佳时期。中医认为,春夏养阳,夏令三伏,机体各种机能条达,经络通畅之时,正是扶正培本、滋养阳气,对各类冬春季容易好发疾病未病先防的有利时机。此时通过中药外治穴位贴敷、针灸按摩、中药内服、中药熏蒸、中药药浴、饮食药膳等疗法,可以扶助正气,增加抗病能力,治疗在冬春之际容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病,趁其发作缓解季节,辨证施治,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

据介绍,穴位敷贴疗法又叫“三伏贴”,是冬病夏治最常用的方法。三伏天之时,阳光长,热度高,自然界阳气最旺盛,于是顺势就势摄取阳气于人体,进行中药穴位贴敷治疗,以扶正固本,防治“冬病”。

该疗法一般选择每年初、中、末伏第一天各敷贴治疗1次,成人每次敷贴4-6小时,1岁以下婴幼儿贴半个小时左右,1岁以上儿童贴1-2小时;也可在初伏至末伏期间选择任意时间敷贴,每次敷贴间隔7-10日,共3次为一个疗程。临床观察发现,经过3年或3年以上治疗,该方法能明显改善患者的免疫功能,提高机体抵抗力,使疾病不易复发。

许多慢性疾病都适用于穴位敷贴,比如慢性反复发作的肺系疾病,如反复感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咳嗽、肺间质疾病、肺功能不全,过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、咽部感觉异常等表现阳虚寒甚者;风湿或类风湿性关节炎、慢性腰腿疼痛、四肢麻木、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、面瘫、腰肌劳损、骨性关节炎、脊柱退行性病变等表现阳虚寒甚者;小儿体虚、经常感冒咳嗽、小儿哮喘、慢性腹泻、消化不良(疳积)、遗尿、慢性泄泻等;慢性寒胃病、慢性腹泻、夜尿频多等;其它如素体阳虚、喜暖怕凉、遇冬怕冷的人群;秋冬发作或秋冬加重的皮肤病,如冻疮、寒冷性多形红斑、慢性荨麻疹;以及免疫功能低下等疾病。

江苏省中医院院长开展“冬病夏治穴位敷贴”,积累了丰富的经验,临床疗效显著,深受广大患者欢迎。为了让越来越多的患者受益于“冬病夏治”独特的疗效,今年江苏省中医院呼吸科、针灸康复科、普内科、儿科、风湿科、老年科、推拿科等七大科室联手推出冬病夏治穴位敷贴特色服务,该活动将持续至8月底。孙茜

夏季狗咬人高发 陌生宠物别招惹

夏季是每年宠物咬人事件的高发期。和宠物接触时,如何避免被宠物咬伤?如果被宠物咬伤,该如何急救?东南大学附属中大医院感染性疾病科主任吴培专家及烧伤整形外科于冰主治医师提醒,和宠物交流有讲究,陌生宠物别随便招惹。

据介绍,中大医院烧伤整形外科曾收治一个被狗咬伤的22岁小姑娘,伤势严重,眼睑撕裂毁容了;也有患者被狗咬伤嘴唇,甚至有些男性患者被狗咬到生殖器等特殊部位,十分尴尬。

为什么会出现这些悲剧呢?面对宠物猫狗,哪些行为是不该做的呢?专家介绍,狗咬人是双方的问题,被咬伤的人中不少是自己作出来的。见到陌生狗狗,不要大呼小叫,更不能突然兴奋地冲过去摸,宠物会吓到。面对陌生宠物,最好跟宠物主人沟通一下,可否摸,怎么摸合适。建议蹲下来先跟它们说说话,打打招呼,看见它们尾巴,很友好,再慢慢伸手轻轻摸它们,让它们明确你的意图。

专家指出,夏天天气闷热,人们穿着单薄,四肢裸露在外;动物易烦躁,平时温顺的宠物有时也会出现攻击行为。尤其暑假期间,休假在家的儿童接触宠物狗的几率增加,更应该注意,千万别去招惹街头流浪犬等流浪动物。如果不幸被狗咬伤,一定要保持冷静,不要大声喊叫,身体尽量蜷缩一团,以保护重要部位。

专家提醒,被咬伤后要立即用肥皂水或清水冲洗伤口,然后用碘伏涂擦伤口,千万不要自己包扎伤口,伤口处理后尽量不要乱动,及时到专科医院注射狂犬疫苗并做伤口进一步处理。将咬人的宠物隔离关养,严密观察动物行为变化,如有异常立即向当地的疾病预防控制中心报告。崔玉艳



Advertisement for 'China Dream' (中国梦) with large stylized text: '伟大的旗帜 光荣的梦想' and '跟着党 奔梦去'. Includes the Communist Party of China logo and the text '中宣部宣教局 中国文明网'.

Advertisement for 'China Dream' (中国梦) with large stylized text: '跟着党 奔梦去'. Includes the Communist Party of China logo and the text '中宣部宣教局 中国文明网'.