

健康一线

立夏养生 重在养心

5月之后,气温渐渐走高,万物繁茂,生机勃勃。专家指出,“夏气与心气相通”,立夏养生要重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓,因“汗”出伤阳。中医理论认为,心对应“夏”,也就是说,在夏季,心阳最为旺盛,所以,夏季需要更多地保养心脏。

宜增酸减苦 养心护阳

立夏时节,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。由于立夏之后,人们大量排汗会造成人体阳气不足,加上皮肤腠理易于开泄,可多食用酸性的食物,使皮肤腠理适当收缩,减少阳气流失。立夏后阳气上升,多吃油腻或易上火的食物,会造成身体内外皆热,出现痤疮、口腔溃疡、便秘等上火症状。建议清淡饮食,多吃易消化、富含维生素的食物。

宜适当早起 增加午睡

立夏时节,每天晚上睡觉时间可比春季稍晚些,以顺应阴气的不足,早上应早点起床,以顺应阳气的充盈与盛实。适当增加午睡,让大脑和全身各系统及时得到休息,以消除疲劳,保持充沛的精力,午睡时间要因人而异,但不宜过长,一般0.5-1小时为宜。夏季睡眠可以选择睡“子午觉”,也就是在晚上23:00-1:00,以及中午的11:00-1:00入睡。

宜平和运动 勿大汗淋漓

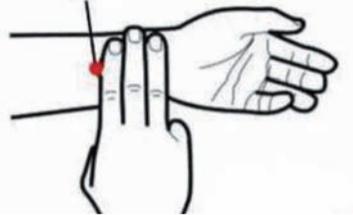


立夏后随着气温升高,要避免大汗淋漓的剧烈运动。中医认为,“汗”为心之液,汗出过多会耗伤心气和阴液。运动后要注意适当饮用温水,补充体液。最好选择相对平和的运动方式,如:慢跑、快走、打太极拳、瑜伽、骑单车等,运动量因人而异。另外,在正午前后阳光最炽烈、阳气最盛的时候也不适合过多活动。

宜思想清静 防心火内盛

在中医里面,有“情志病”一说,情志泛指人的情绪,主要包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。正所谓“心为君主之官”,七情对心均有影响,而其中尤以怒、悲、恐等对身体的影响为大。《黄帝内经》中有夏季“宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减。不可以热为热,更生热矣”;告诉人们注意不要因为心情烦躁而滥发脾气,伤了身体。

内关



穴位按摩 助力养心安神

内关穴属于手厥阴经的穴位,具有宁心安神、理气止痛功效。临床上可以用来治疗胃心胸系统的疾病,如胃痛、纳呆、呕吐、心悸、怔忡、失眠等病症。

定位:位于前臂掌侧,腕横纹上两寸,掌长肌肌腱和桡侧腕屈肌肌腱之间。

方法:用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中。每个穴位按揉100-150次,每日1次。来源:健康常州

健康新知

立夏后雷雨天频繁 需注意预防三种疾病

立夏之后,雷雨天逐渐增多,给人们生活出行带来不便之外,一些疾病也“乘虚而入”,因此要提前做好预防。

预防哮喘

有科研人员通过6年观察发现,雷雨天哮喘患者来医院的频率会增加15%。因此,哮喘患者在雷雨天气前尽量减少户外活动,下雨时不能门窗紧闭,因为此时自然风和雨水,可把过敏原从家中赶走。雨后如出现太阳暴晒、温度升高的情况,出门时不妨戴上口罩,以防过敏原。

预防肠胃疾病

雷雨天气较平时气温会下降,脾胃不好的人容易胃部受凉。多雨潮

湿还很适合肠道病菌和霉菌生长,因而极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒,如痢疾、腹泻等。因此,对于肠胃较脆弱的人来说,一来要避免受凉,二来可适当吃点祛湿的食物,如薏仁、扁豆、冬瓜,可以熬粥或煮汤。另外,中医讲“暑必夹湿”,食用竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿;“苦能燥湿”,吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等苦味食物也很不错。

预防心脑血管疾病

雷雨前闷热,气压比较低,空气湿度高,易缺氧;雨后暴晒,天气变化大,这时候心血管调节功能不好或本身有心脏病的人就会感觉症状加重,血压也易波动,可能诱发心绞痛、心

梗、心衰。还有人在闷热时容易烦躁、出汗多,人体水分随着汗液蒸发,血液易出现高黏状态,形成血栓,容易造成缺血性疾病。

因此,有心脏病或冠心病的人要勤量血压,常测脉搏,常备硝酸甘油等。生活上要做到三注意。第一,闷热天气时多喝水,血压不是很高的人,可喝点淡盐水。饮食要清淡易消化,避免高油、高脂肪。第二,吹空调要适当,家中保持开窗通风。雨后暴晒天气尽量避免外出,尽量一早一晚外出活动。第三,运动要适度,活动后只要微微出汗稍稍有点气喘,就可以了。

来源:学习强国

医生支招

科学认识心脏早搏

早搏就是心脏在规律跳动的过程中,突然出现一次“提前”的跳动。单纯早搏一次可能无关痛痒,而当早搏连续出现时,会形成一连串的心动过速,让人产生心慌、心悸、胸闷等不适。早搏在健康人群中也很常见,大都是一过性的,其诱因主要包括劳累、紧张、失眠、饱食、体位改变以及抽烟、喝酒、喝浓茶等,一般称为“功能性早搏”或“良性早搏”。

在医学上,来源为心房的早搏叫“房性早搏”,来源为心室的早搏叫“室性早搏”。相对来说,房性早搏比室性早搏轻微一些。这是因为,房性早搏时心脏的收缩顺序是自上而下的正常收缩顺序,而室性早搏恰恰相反。所以,健康人群中“房性早搏”比较常见。“房性早搏”也可以叫做“室上性早搏”,虽然与“室性早搏”只差了一个“上”,意思却完全变了。对于有良性早搏的人,只要好好休息,远离烟、酒、咖啡、茶等刺激,大多数都能慢慢恢复。

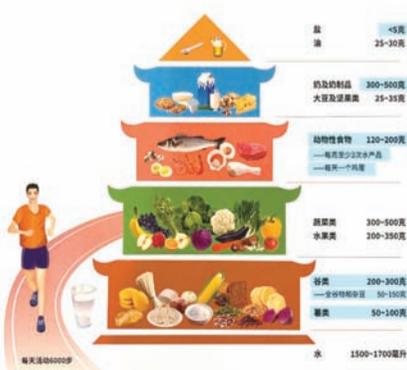
到底一天早搏多少次算不正常?从健康角度来说,哪怕一天只有一次早搏也是不正常的。只能说那些良性早搏无关大局,不会造成生命危险,但有些早搏本身就是由疾病引起或提示心脏功能存在异常,需要引起足够的重视。从临床经验来看,每分钟超过5次早搏或每小时超过30次早搏,就是比较频繁了。假如感觉不适,调整状态后仍不能缓解症状,就有必要去医院做一下24小时动态心电图或心脏彩超等。随着年龄的增大,出现早搏的概率也在增加。以房性早搏为例,老年人全天若少于100次,那么也可以视为正常。如果早搏的次数明显上升或不适症状不断加强,则提示要尽快去医院就诊。

大多数早搏是没有危害的,至少是不致命的。只要能够及时调整,基本会复原。即使是频发的室性早搏,其危害也往往是建立在患者本身就存在器质性心脏病的基础之上,比如心肌病、冠心病、心衰等,或者某些特定药物过量服用。即便如此,室性早搏本身也很少会直接导致心梗。不过,频繁的早搏会加重心脏的负担,诱发更严重的心律失常,而且长此以往,患者的心脏扩大、心功能降低,当其身体不堪重负时,有可能引发心衰。

来源:人民网

中国居民膳食指南(2022)

中国居民平衡膳食宝塔(2022)



被誉为中国人膳食宝典的《中国居民膳食指南》终于更新了!4月26日上午,中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南(2022)》。

具体内容为:食物多样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬菜、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。

国外有一些良好的膳食模式为人所熟知,如:欧洲地中海膳食模式、美国DASH膳食模式等。国内专家们结合我国

近期营养调查和疾病监测,发现东南沿海一带(浙江、上海、江苏、福建、广东)膳食模式,具有蔬菜水果丰富,常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类,烹调清淡少盐等优点,且该地区居民高血压及心血管疾病发生和死亡率较低、预期寿命较高。因此膳食指南首次提出以东南沿海一带膳食模式代表我国“东方健康膳食模式”,希望发挥健康示范作用,有更好的指导性。

健康金钥匙专栏



本栏目由金坛区
卫健局和金坛区疾病预
防控制中心联合刊登

俗话说“民以食为天”,科学膳食是一门复杂的学问。时隔6年,