健康一线

小满养生慎寒凉 戒怒戒躁防湿气

小满节气过后天气会变得闷热、潮湿,做好养生工作很关键。那么小满养生要注意什么呢?我们一起来了解一下。

少熬夜

由于小满节气后日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳。如果长期熬夜,造成人的生理机能和新陈代谢系统的紊乱,导致内热上火,很容易引起便秘、口腔溃疡、咽痛等上火症状。所以,在炎炎夏日预防内热的有效方式,就是规律作息,避免熬夜。

避免受寒

小满后气温明显升高,雨量增多,但早晚仍会较凉,温差仍较大,尤其是降雨后气温下降更明显,所以要避免贪图凉快而着凉受风,尤其是晚上睡觉时。否则寒湿邪气停留肌肤,郁而化热,易引起风疹、湿疹等皮肤疾病;驻留关节,容易引发各类风湿性疾病等。虽然现在一般不会在石头或冷地上睡觉了,但空调、凉席、冷水澡、短裙等所带来的寒湿也不小。若不慎受湿寒,可通过运动或洗热水澡将湿邪祛除。

慎洗冷水澡

小满之后,也是因为天气渐热的原因,许多人喜欢用洗冷水澡。对此,专家特别提醒,冷水澡虽好,但不是每个人都适合,如体质弱或患有高血压、关节炎的人就不宜洗冷水澡,以免对身体造成伤害。

少吃冷食

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但冷饮过量会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食易引起胃肠不适而出现腹痛、腹泻等症,由于小儿消化系统发育尚未健全,老人脏腑机能逐渐衰退,故小孩及老人更易出现此种情况。因此,饮食方面要注意避免过量进食生冷食物。

不要乱发脾气

天热人易出汗,而中医向来视汗为“心之液”,出汗过多自然易消耗心脏阴液,导致心阳更加虚亢,人也会觉得疲累,这叫“壮火食气”,也就是火太壮会消耗掉我们身体里的气。因此,在夏季这种暑气当道的气候条件下,需要时时关注心火对人体的伤害。首先,就是不要乱发脾气,火上浇油。《素问四气调神大论》中也提到“使志无怒”,就是要人注意不要因为心情烦躁而滥发脾气。“使气得泄,若所受在外”,要气之宣泄平和、畅达,如其所受在外一样舒畅。

预防皮肤病

由于夏季天气湿热,易滋生蚊虫,引起皮肤瘙痒或感染等症状,所以,预防很重要。这就要求注意居家和个人的卫生。勤换洗曝晒被褥和贴身衣物,铲除病菌在湿热天气里滋生蔓延的“温床”。

多吃素食

进入小满后,气温不断升高,饮食以清爽清淡的素食为主,可常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等,忌吃肥腻油煎等容易生湿助湿的食物。

注意饮食卫生

进入小满时节,由于天气变热,食物很容易变质腐败。“病从口入”,所以,要尤其注意饮食卫生。尽量避免吃生冷食物,不吃隔夜食物,对于消暑降温的饮品,也要适可而止,从而有效预防腹痛、腹泻等疾病。

适宜户外运动

小满节气后早、晚天气较凉快,更适合户外运动,而以散步、做操、打太极拳等最为适宜。另外下棋、书法、钓鱼等,也是值得推荐的修身养性方式。而在小满开始后的夏季,运动不宜剧烈,以防止大汗淋漓,伤阴也伤阳。

多吃点“苦”

天热吃“苦”,胜似进补。一到夏天,因为炎热,很多人会食欲不振。而苦味菜胜在“入心经而降心火,去心火而神自安”,人的味蕾对苦味比较敏感,而且吃了苦食可以泻火解暑、健脾开胃、增加食欲、促进消化,正是一举多得。

(来源:人民网)

专家支招

早生“华发”,能否“归来仍是少年”?

除了脱发最让人烦恼的就是长出了白头发。年纪轻轻就生华发又是什么情况?遗传因素是造成“少年白”的原因。在25岁以前就出现白发的称为“少年白”,有几个大规模的研究发现少年白与家族遗传背景最相关,男性或女性发生少年白的几率是一样的。

很多人见到头上有一两根白发,如同眼中钉,不拔不快。不过,了解真相后你可能会放弃。因为,拔出的头发再长出来也还是白色的。所以,建议不要强行将白发拔除,而且长期反复拔出毛发容易引起毛囊发炎,甚至导致毛囊被破坏,最终毛发不能再长出。

从医学角度来看,已经变白的毛发基本无法转黑。我们中国人的毛发本身就是黑色,因此出现了白发会比较明显,容易造成焦虑。医学上目前还没有“特效药”治疗白发,所以不要轻信坊间各种治疗白发的产品或药物,反而可能进一步损伤毛囊,或者更严重,直接损伤肝肾功能。此外,通过吃黑芝麻、黑豆等黑色食品来治疗白发的方法也不靠谱。这些看起来黑色的食物,医学上没有证据表明能将其成分转化成毛囊的黑素,使得白发转黑。

不过,有些没完全变白的“灰发”还有抢救的可能性。在黑色素还没有完全耗竭的情况下,这些灰发是有可能转黑的。此外,根据现有的医学证据,保持身心愉快,均衡膳食,加强锻炼,控制体重,避免烟酒,我们还是可以延缓白发的发生。

毛发衰老无可避免,选择适合自己不会引起头皮过敏的染发剂可能是目前有效且安全遮盖白发的方法。

此外,若在短期内出现较多白发,或没有家族“少年白”背景,却在25岁前就出现较多白发时,建议寻求皮肤科专科医生的帮助,进一步排除是否伴随有其他系统性疾病的发生,以及是否发生了弥漫性斑秃、头皮白癜风等。

(来源:新华网)

看标签·知营养

每年五月的第三周是全民营养周,今年5月16日至22日是第八届全民营养周,宣传主题是“会烹会选,会看标签”。其中5月20日为中国学生营养日,今年的主题是“知营养 会运动 防肥胖 促营养”。那么要怎么做到看标签知营养呢?

通常在食物包装上有营养标签。根据我国《预包装食品营养标签通则》,“低能量”“低糖”“低脂”“低盐”标准为:低能量:能量小于等于170千焦(KJ)/100克(g);低糖:碳水化合物或者糖小于等于5克(g)/100克(g);低脂:脂肪小于等于3克(g)/100克(g);低盐:钠小于等于120毫克(mg)/100克(g)。

建议家长和儿童学会看营养标签信息,在购买零食时少买或者不买高能量、高糖、高脂肪、高盐的零食。

健康零食有哪些?

新鲜水果、奶类和坚果是应该优选的健康零食,是平衡膳食的组成部分。新鲜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,并且有机酸含量丰富,增进食欲,有利于食物的消化。奶类包括牛奶和鲜奶,富含优质蛋白和钙,可作为正餐的有益补充。坚果富含脂肪、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素,其中脂肪多为不饱和脂肪酸,是人体必需脂肪酸的良好来源,零食优选天然未加工的坚果。

不健康零食有哪些?

高能量、高糖、高脂肪、高盐的零食是不健康零食,儿童应该少吃或者不吃。儿童长期食用不健康零食可增加发生肥胖、血脂异常、心脑血管疾病、糖尿病等的风险。常见的不健康零食包括糖果、巧克力、甜点、油炸、膨化零食、雪糕、冰淇淋等。

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

金坛第一人民医院5月外聘专家坐诊表

(提示:上海专家暂停)

专 科	姓名	职 称	坐诊时间	所在单位
内分泌科	成金罗	主任医师	每周五上午	常州二院
	魏 琼	副主任医师	19、26日上午	南京中大
心内科	林 松	主任医师	16、30日上午	南京一院
消化内科	施瑞华	主任医师	27日上午	南京中大
	冯亚东	副主任医师	21、28日上午	
骨 科	徐南伟	主任医师	9、23日下午	常州二院
	刘瑞平	主任医师	18日下午	
甲状腺外科	沈美萍	主任医师	22日上午	省人医
乳腺专科	谢锡驹	副主任医师	20日上午	省人医
泌尿外科	许 斌	副主任医师	20、27日上午	南京中大
不孕不育科	丁卫	主任医师	21日上午	省人医
妇瘤科	姜 智	副主任医师	22日上午	省肿瘤医院
儿 科	程宝金	主任医师	每周六上午	常州二院
	周 承	主任医师	10、24日下午	
	万 瑜	副主任医师	17、31日下午	
眼 科	刘庆淮	主任医师	20日上午	省人医
	王飞	主任医师	27日上午	
肛肠科	谷云飞	主任医师	25日上午	省中医院
	陈邑岐	主任医师	21、28日上午	

备注:所有号源提前一周均可预约,就诊当日时间段前15分钟取号,节假日专家门诊停诊,如有变动,以当日出诊为准!