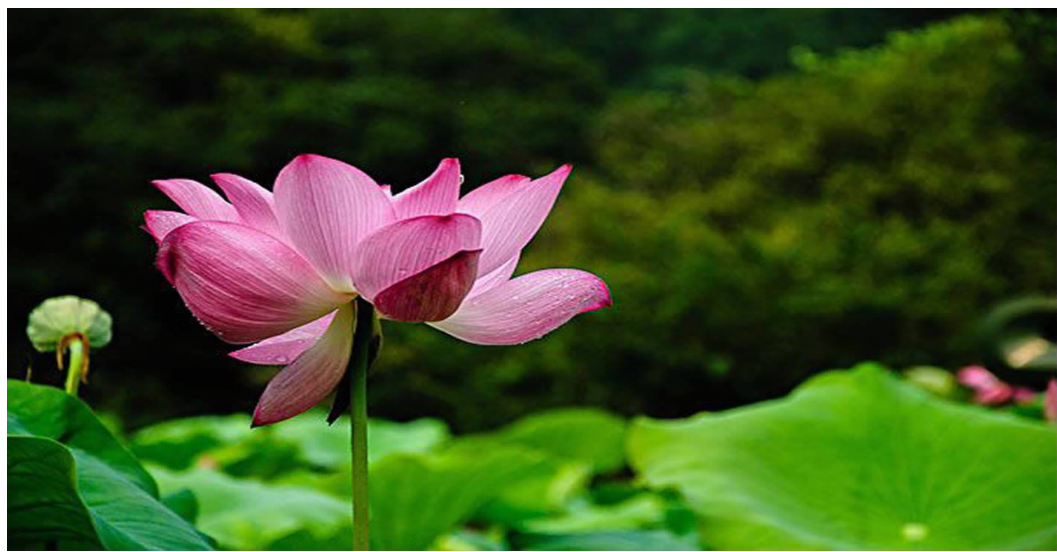


夏季养生:戒躁 防暑 除湿 防蚊



夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而又生机旺盛。那么,夏季养生要注意什么呢?

一、静养勿躁

夏天天气炎热,昼长夜短,晚间睡眠不足,人体经过一个上午的劳动和工作,体力和精力消耗较大,所以午睡对保障身体健康,减少某些疾病的发生起着重要作用。

此外,要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调整自己工作计划和生活节奏,适当地减缓速度,并留有一定余地。业余时间听听音乐、想想美好的事情,或去公园散步、郊游,尽可能地让肌体和心神获得充分的放松。此时节还要节欲守神,善于满足,保持淡泊宁静的心境,处变不惊、遇事不乱,凡事顺其自然、静养勿躁。在夏天炎热的环境中,心静自然凉。

二、注意防暑

- 1.温水冲澡:可用稍低于体温的温水冲澡或沐浴。
- 2.多喝水:建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或温盐水是较好的选择。
- 3.推荐几款防暑茶:
银菊茶:金银花、菊花各3克,将两药洗净晾干,沸水泡开即可。每日代茶频服,具有清凉解暑,清热解毒之功效。
菊决槐花茶:取白菊花、决明子、槐花各10克,煎水代茶饮,有清热解暑、降压、明目、提神之功效。

绿豆薄荷茶:绿豆10克,薄荷6克,煎水代茶饮,具有消暑、利湿生津之功效。
竹莲茶:取鲜竹叶心、莲子心、麦冬、鲜佩兰各6克,煎水代茶饮,有解暑、健脾胃、助消化之功效。

荷叶茶:带梗荷叶30克,切碎,沸水泡20分钟,代茶饮,有消暑宽胸、生津止渴、降脂之功效。

三、除湿

夏季天气闷热潮湿,正是皮肤病高发期,所以饮食调养宜以清爽清淡的素食为主。

常吃具有清利湿热作用的食物,如:赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等。

忌食高盐厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,如:动物脂肪、海腥鱼类;忌食酸涩辛辣、性属温热助火之品及油煎熏烤之物,如:生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹、牛、羊、狗、鸡肉等。

下面推荐几款养生粥和菜谱:

- 百合绿豆糯米粥**
主料:百合10克,绿豆适量,圆糯米半杯,清水6杯。
辅料:冰糖。
做法:百合洗净,用水浸泡,绿豆,圆糯米分别洗净后用水浸泡1小时。锅置火上,放入清水,绿豆,大火煮开后转小火熬煮40分钟。将圆糯米放入锅中,煮至烂熟时再放入百合冰糖,煮熟百合后即可。百合性甘,微寒,可润肺止咳,清心

安神。其中含有多种营养物质,这些物质能促进机体营养代谢,使机体抗疲劳,耐缺氧能力增强。同时能清除体内有害物质,延缓衰老。绿豆不易熟,煮开后加入凉水,以激开豆花,尽量开盖煮绿豆,可保持翠绿。百合煮至透明时口感最好。

鲜荷莲藕红豆粥
主料:鲜荷叶1张,藕30克,红豆适量,糯米半杯,清水5杯。
辅料:冰糖适量。
做法:鲜荷叶洗净,藕去皮洗净后切小块,红豆、糯米洗净后用水浸泡1小时。锅置火上,放入清水,红豆,大火煮开后转小火,熬煮40分钟。将鲜荷叶、糯米放入红豆水中,开锅后转小火煮40分钟即可。粥晾温后放入冰糖。

四、防蚊虫
为了大家能够在夏日有一个良好的睡眠,同时免除疾病感染的风险,防蚊就非常有必要,下面为大家介绍防蚊的小妙招。

- 1.取八角、茴香各两枚泡于温水脸盆中,然后将其擦拭于暴露在外面的肢体,可有效驱蚊。
- 2.在室内点燃干桔皮,既能驱蚊,又可消除屋内异味。
- 3.驱蚊虫香囊配方:苍术30克,川芎30克,白芷30克,山奈30克,草果30克,辛夷花20克,丁香20克,薄荷20克,细辛15克,艾叶15克。打为粗末,装入香囊。(来源:浙江学习平台)

健康大讲堂

老年人饮食应该遵循哪些原则



合理膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全、数量充足、比例适当、与人体需要保持平衡。那么,老年人饮食应遵循哪些原则呢?

饮食要多样化
吃多种多样的食物才能达到全面营养的目的。老年人不要因为牙齿不好就减少或拒绝进食蔬菜、水果,可以把蔬菜切细、煮软,水果切细,这样更容易咀嚼和消化。

摄入适量的粗粮
与细粮相比,玉米、小米、荞麦、燕麦等粗粮含有更多的维生素、矿物质和膳食纤维,因此需摄入适量的粗粮。

摄入牛奶及其制品
牛奶及其制品是钙的良好食物来源,摄入充足的牛奶及其制品有利于预防骨质疏松症和骨折。豆浆的含钙量远不及牛奶,因此,不能用豆浆代替牛奶。

适量食用动物性食品
禽肉和鱼类脂肪含量较低,较易消化,适合老年人食用。

多吃蔬菜、水果
蔬菜和水果是多种维生素和膳食纤维的重要来源。膳食纤维可以预防老年便秘。番茄中的番茄红素对老年男性常见的前列腺疾病有一定的防治作用。

饮食清淡,少盐
选择用油少的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯,避免摄入过多的脂肪,减少肥胖的发生风险。少用各种钠含量高的调料,避免摄入过多的钠而引起高血压。(来源:人民卫生出版社)

为什么最好不要冒雨蹚水

梅雨季,不少地方短时间产生了积水。一些人着急赶路,会卷起裤腿蹚水,但是专家提醒,雨天的浑水最好不要蹚,特别是与水接触的部位已经有伤口的人更要避免。

“往年常会接诊因为带伤口蹚污水诱发丹毒的患者,有伤口的地方长时间泡在污水里,细菌通过皮肤进入淋巴管里,容易引发丹毒。”专家介绍,丹毒是一种常见的外科感染,严格意义上来说不是毒。它是一种累及真皮浅层淋巴管的感染,主要致病菌为A组乙型溶血性链球菌。丹毒多发于下肢和面部。患者皮肤表面会有烧灼样的疼痛,常伴有高热畏寒、头痛等,因发病时局部鲜红,所以叫丹毒。这种病的患者一般发病急,常有畏寒、发热等全身症状,如果不及及时正确治疗,可能会出现严重并发症,而且易反复发作。

专家提醒,梅雨季节高温潮湿,细菌容易生长繁殖,因此这个季节丹毒高发,有伤口、湿疹、脚癣等疾患的人群更要注意,尽量不要光脚蹚水。此外,一些糖尿病患者,本来抵抗力就弱,再加上脚部血液循环差,常伴有神经病变,稍不注意就会患上“脚气”,而“脚气”会使脚部皮肤出现小裂口,一旦在雨天蹚水,就容易使细菌入侵,诱发丹毒。所以,在雨天出行要加倍注意,即便是健康人群,蹚水后依然要及时用清水将腿和脚部冲洗干净,防止感染。如果出现不适症状,要及时到医院就诊,接受治疗。此外,有丹毒的患者应和家人分开使用脚盆、擦脚巾等。(来源:扬子晚报)

哪些人吃粽子需要多加注意

一提到端午节,很多人就会想到吃粽子。粽子的主要原料是糯米。糯米因其口感软糯,深受大家的喜爱。粽子虽然好吃,但某些人食用过后往往会出现胃胀、烧心、反酸等症状。那么,哪些人吃粽子需要多加注意呢?

患有胃病的人群

对于胃病,有“三分治,七分养”的说法。糯米性温质黏,植物纤维数多,吃多了会加重胃肠的负担,导致慢性胃炎、食管炎等疾病复发或加重。这类人群除了不可进食过多的粽子外,在吃粽子时还要搭配蔬菜、水果等食物,以促进胃肠蠕动,缩短糯米在胃内的存储时间。

患有心血管病、糖尿病的人群

现在粽子的种类繁多,有些人会在里面加入一些肉、红枣甚至海鲜,把粽子变成了高脂肪、高蛋白、高热量的食品,患有心血管病和糖尿病的人群食用后,会加重心脏的负担,血糖也难以得到有效控制。

老人和小孩

老人的脾胃功能相对较弱,而小孩的脾胃尚未发育完全。老人和孩子都属于脾胃虚弱的人群,进食糯米以后往往觉得胃胀不适,甚至出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

另外,需要提醒的是,不要将粽子作为早餐食用。早上胃还没有完全“醒过来”,进食糯米后会刺激胃分泌过多的消化液,这样可能会导致慢性胃炎,机体出现反酸、烧心、胃痛等症状。(来源:辽宁学习平台)



红霉素软膏不能长期使用

身边常有人说,被蚊子叮咬后,抹点红霉素软膏就好了。此外,当出现皮肤过敏或者长痘时,也有很多人推荐它,但是,医生提醒红霉素软膏绝对不能长期使用。那么,红霉素软膏到底是一种什么药?应该如何科学使用呢?

红霉素软膏是一种比较常见的抗菌药物,其主要成分是红霉素。它能较好地抑制大多数的革兰氏阳性菌。少量红霉素混合在凡士林和石蜡中制成含量1%的软膏,就是我们常见的红霉素软膏了。

一、红霉素软膏可以治疗哪些病症?

- 1.脓疱疮等化脓性皮肤病。
- 2.小面积烧伤、溃疡面的感染。需要强调的是,这里所说的烧伤和溃疡面都是小面积、程度较轻的情况,严重者一定要及时就医,避免延误治疗。

3.寻常痤疮。痤疮也称青春痘,是一种比较常见的皮肤病,痤疮的发生主要与皮脂分泌过多、毛囊堵塞、细菌感染和炎症反应等因素密切相关。不是所有的痤疮都需要使用红霉素软膏,症状较轻且没有感染时是不需要使用抗菌药物的,当毛囊堵塞而引起毛囊炎时,才需要使用红霉素软膏等药物。

二、红霉素软膏和红霉素眼膏的区别

红霉素眼膏主要用于治疗沙眼、结膜炎或者眼外部感染。因为红霉素眼膏要涂抹在眼睑内,所以要求近似无菌。红霉素软膏是涂抹在皮肤表面的,不是无菌制剂。

一般来说,红霉素眼膏的浓度是0.5%,红霉素软膏的浓度是1%。因此,如果把红霉素眼膏当软膏使用,可能会因为浓度不够影响局部

抗感染作用。

三、如何科学使用红霉素软膏?

- 1.建议在医生或药师指导下使用
红霉素属于抗生素类药物,使用不当会导致病原菌耐药情况的发生。应用红霉素软膏前,请先咨询医师或药师,在医生或药师确认后并予以相应的用药指导后使用。

2.警惕药物过敏等不良反应的发生

虽然相较于其他抗菌药物,红霉素相关过敏反应报道较少,但在用药前一定要仔细阅读告知医生或药师自身情况(如过敏史等),如果用后出现烧灼感、瘙痒、红肿等不适症状,应立即停药,必要时去医院就诊。

3.不可长期滥用

红霉素软膏应用时间过长可能导致细菌耐药情况的发生,耐药菌越多,治疗起来越困难。
综上所述,红霉素软膏不是万能药。红霉素属于抗感染的药物,因此,不适用于蚊虫叮咬、过敏等非感染情况。患者使用前应咨询专业医生或药师,如出现不适症状,应及时停药,冲洗皮肤。必要时,去医院接受正规治疗。(来源:科普中国)

夏季防病

人们在日常生活中或多或少都听说过:夏季是肠道传染病的高发时节,那为什么肠道传染病发病数在夏季会出现“季节性增高”呢?这是因为:

- 1.夏季病毒、病菌传播的媒介明显增多,如苍蝇、蚊子、蟑螂等害虫在夏季为其一年中主要的繁殖高峰期,在夏季繁衍数量大幅上升,为各种肠道病毒提供了“充足”的“载体”,无形中增加了肠道传染病传播疾病的几率
- 2.夏季温度高,最适宜细菌生长和繁殖,吃了存放较长时间的饭菜,或食用了保存不好而腐败变质的食物,也很容易引起肠道传染病。
- 3.夏秋季节也是大量瓜果蔬菜上市的季节,人们在食用时如不注意洗净、消毒,尤其是在旅途中,水源不充分,卫生条件没法保障,吃了这些被病原菌和寄

生虫卵污染而未洗净的生瓜果,就容易引起肠道传染病。或者吃了未煮熟的蔬菜,也同样会生病。

4.在夏季,我们的身体对肠道传染病的抵抗力也会减弱。因为气温高,身体就要加强散热,皮肤血管经常处于扩张状态,而胃肠道的抵抗力就会减弱;再加上天气热、出汗多、旅途疲劳、体力消耗等原因,全身的抗病能力下降。在这种情况下,病菌就很容易“乘虚而入”,从而导致肠道传染病。

既然夏季是肠道传染病的高发时节,那主要有哪些常见的肠道传染病呢?主要有痢疾、甲肝、戊肝、伤寒、副伤寒、细菌性食物中毒、寄生虫病等。这些病症的共同特点是:具有胃肠道的症状,如恶心、呕吐、腹泻、腹痛或腹胀、食欲不振、乏力、发热等,尤以呕吐和腹泻

最为普遍。一旦发现疑似疾病,应引起高度重视,立即去医院诊治,但若在旅途中由于受条件所限,不可能做到这一点。有经验的出差者,总是随身携带一些清热解毒、化湿止泻的中成药,如藿香正气散(水)、香连丸等,或者携带一些肠道抗菌的西药,如氟哌酸、黄连素等,对防治肠道传染病有一定的作用。
夏季患肠道传染病主要是因吃了不清洁的食物所引起的。因此,预防夏季肠道传染病的关键是做好饮食卫生。把好“病从口入”这一关:

- 1.在采购食品时,应选择新鲜食物。病死的家禽、家畜、不新鲜的水产品不要购买。即使对于盐腌过的食品,也不能掉以轻心,因为致病性嗜盐菌就可能在盐腌的食品中繁殖。
- 2.烹调时,炊具要注意消毒,生熟

食品用的炊具要分开。从事烹饪的人们要注意个人卫生,要勤剪指甲。餐具应该严格消毒。

- 3.凉拌菜宜少吃,吃时应洗净,并用凉开水冲洗。瓜果宜洗净去皮再吃。
- 4.夏季饭菜应现做现吃,如有剩余,第二天应煮透再吃。
- 5.苍蝇与蟑螂等害虫,能作为肠道传染病的媒介。因此,消灭苍蝇与蟑螂也是预防夏季肠道传染病的重要措施之一。
- 6.养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,搞好家庭及环境卫生。
- 7.提高人体抵抗力,根据需要可选用伤寒、副伤寒或病毒性肝炎的疫苗,预防疾病。
- 8.充足的睡眠和丰富的营养有助于增强体力,也有助于预防夏季肠道传染病。(响水县中医院体检科 刘晓瑜)