

立夏养生重在养阳 记住6点养生要诀

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”,阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满,身体强壮,阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。广州市医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍,此时气候既有春末的潮湿,又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点,湿邪侵袭肌表,疲倦易困。因此,初夏养生应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点,六条养生要诀要牢记!

1.不宜过度贪凉饮冷
春夏养阳,日常应当以温热饮食为主,一切寒凉冰冷之物均宜慎食。特别是初夏阳升,饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且,寒凉饮食使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。此外,不能贪凉过度,如长时间呆在空调房间,或彻夜露宿当风,对身体健康均十

分不利。室内外温差不易过大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

2.初夏饮食宜健脾祛湿
此时气候从潮湿向闷热过度,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品,如鸡肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等。煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。

3.运动能生阳强脏腑
进入夏季,一般早上6时天就亮了,人也应顺时而起,站桩或慢跑,呼吸吐纳,有助于阳气的提升。运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。

但是,夏初阳气未旺,尚不宜采取剧烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳。高三德建议,采用散步或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,目前雨多潮湿,运动时尤应注意防潮防滑,避免运动损伤。

4.重视精神调养
立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜伤心。

充足的睡眠有利于心神的宁静。因此,夏季应早睡早起,适当的午睡以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般在午餐后15-30分钟,应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长,临睡前也不宜饮酒、咖啡、浓茶等。

5.谨防病从口入
夏季不仅升温,湿度也较大,是肠道传

染病和皮肤病发病的高峰期。因此,市民在做好防暑降温的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天,当天的食物最好不要放到第二天再吃,因为湿热天气很容易使食物变质,细菌容易生长。

6.利用冬病复治
“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季趁其发作缓解,辩证施治,适当内服和外用一些方药,如三伏天灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。乘其势而治之,往往可收到事半功倍的效果。(源自人民网)

春夏之交

勿忘祛湿健脾

春夏之交,人总是感到疲倦、犯困、打瞌睡,为何?广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,脾胃虚弱、血气不足的人,由于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐,更容易出现困倦的症状。

怎样才能克服这种现象呢?除了保证正常的夜眠、午睡之外,还要保持适当的运动、饮食调理以及环境调节。煲汤做菜时可适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等健脾祛湿的食材,以祛除体内湿气,醒脾助神。

推荐食疗方

陈皮莲子薏米水鸭汤

材料:新会陈皮6克,去芯莲子肉30克,炒薏米30克,山药50克,生姜10克,水鸭肉250克。

方法:先将水鸭肉用清水洗净,斩件。薏米用铁锅炒至微黄,莲子去芯洗净,山药用水稍浸,陈皮、生姜用水洗净。然后将全部用料一齐放进汤煲内,加入清水,先用武火煮沸,再用文火煲2个小时,调味即可。

功效:本汤能健脾健胃祛湿,对于湿气重、周身酸困乏力的人尤宜。

紫苏薄荷鱼头汤

材料:大鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,葱段适量,生姜姜片,胡椒粉、食盐、花生油适量。

方法:先将大鱼头对半切开,煎至两面金黄后,加入开水,煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉,调味即可。

功效:本汤能温中散寒、补中有散,凉辛并用,故可解困。(源自人民网)

天一热就狂冒痘 是时候来“战痘”!

脸上起了小红疙瘩,人们都会说自己长痘了。其实,大部分痘痘都是医学上所说的痤疮。

痤疮常有两种表现,一种叫粉刺,是单纯由于油脂分泌增多致毛孔堵塞而形成的小丘疹,不发红;另一种叫毛囊性丘疹,是毛孔堵塞时间比较长后,细菌在毛孔内滋生而形成的炎症,会发红,甚至出现脓点。大多数痤疮的产生和皮肤的油脂分泌、内分泌失调密切相关。

夏天为何痘痘高发?

夏天人体的油脂分泌和代谢比平时旺盛,体内各种营养成分消耗得比较多,各种维生素和微量元素尤其是维生素A相对而言较为缺乏,这就使毛孔管壁变得粗糙。而油脂也比较黏稠,更容易堵塞毛孔,油脂和死亡的角质细胞混合,形成角质栓,也就是粉刺。此时氧气无法再进入到毛孔内,时间一长,毛孔内部缺氧,这种厌氧的环境最适合痤疮丙酸杆菌的大量生长,使皮肤形成炎症反应,也就是毛囊炎。

对于一些内分泌有异常的女性,她们体内的雄激素水平比较高,雄激素本来就会与皮脂腺上的受体结合促进油脂分泌。在夏天高温的影响下,皮脂腺上的受体变得更为敏感,活跃,和雄激素结合时产生大量的油脂,也更容易令人受到痘痘的困扰。

日常生活这样预防

夏天温度高,出汗量增加。为了预防痤疮的出现,我们应及时对面部皮肤进行清理。

夏天应多吃些清淡的食物,辛辣、油腻以及高热量和海鲜类等致敏食物要少吃,这些食物容易刺激皮肤中的皮脂腺,令其分泌更多的油脂,就容易造成毛孔堵塞,加重痤疮症状。

预防痤疮可以多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时不要大劳累,更不能熬夜,要注意保持充足的睡眠。同时也要注意不要用手挤压痤疮,以免感染而留下疤痕。

中医治疗有验方

长痤疮一般由于平素喜食肥甘厚味,导致面部、背部及头皮出现根盘较大的红色痤疮,触之疼痛,部分可见脓头。平素头油多,口干口苦,心烦,失眠,舌质红,体胖大,苔黄腻,脉弦滑数,这归属于中医的“粉刺(湿热蕴结)”。中医认为这是脾胃积热,循经上熏,阻滞肌肤所致。

中医治疗痤疮有验方,主要通过清热解暑、活血散结的方法,适用于脾胃积热、循经上熏、阻滞肌肤所致的粉刺。(源自人民网)

睡足睡好 不做“特困生”

教育部近日发布关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知,明确要求小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。对此,安定医院睡眠医学科主任张新军提示,现在很多学生的睡眠时间不足,平时要注意规律作息,保证充足睡眠。如果睡眠时间确实无法保证,就要在睡眠质量上多下功夫。

睡眠对儿童青少年的健康成长有着极其重要的影响,与儿童青少年的身体生长、神经及心理发育、情绪行为发展、代谢功能都有密切关联。对正处于快速生长发育阶段的儿童青少年来说,睡眠剥夺、生物节律紊乱不仅会导致短期注意力不集中、学业成绩下降等后果,从长期来看更可能会损害儿童脑功能,导致青少年抑郁、焦虑、注意力缺陷、行为冲动等情绪行为问题,显著增加肥胖等代谢性疾病风险,损害身心健康与学业发展。此外,有的学生熬夜完成作业或课外练习后,会导致第二天学习兴趣减少、学习效率降低,长期恶性循环,不利于学生养成良好的学习习惯,也会影响正常的生长发育。

从个体层面看,不同年龄段的学生睡眠需求还是有略微差异的。小学生每日睡眠时间需求范围为9至12小时,中学生为8至10小时。老师和家长可与孩子加强沟通,一起制订适合学生个体的作息时间安排。父母也要以身作则,遵守家庭作息规律。

要保证充足的睡眠时间,就要养成良好的睡眠习惯。如果在入睡前频繁刷手机、刷视频、看电影,特别是一些紧张刺激的电影,会导致入睡时间延长,尤其是窝在床上玩游戏、刷手机,更会让人难以入睡。时间久了,会建立不良的条件反射,入睡时间也会越来越晚。

如果孩子确实无法保证睡眠时间,则要尽量提高夜间的睡眠质量。首先应营造出舒适的睡眠环境,睡前把卧室的灯调暗,关闭电视机,减少光线和噪声的影响,给孩子一个安静平和的睡眠环境。同时,白天适量运动也是改善夜间睡眠的好方法。可根据个人喜好选择散步、慢跑、做操等有氧运动,但睡前不要剧烈运动。此外,睡前不要吃得过饱,否则大量食物在胃内消化,也会影响睡眠。(源自光明网)

老年人身体出现这些问题 对照一下吃得对不对!

由于年龄增长,老年人器官功能出现不同程度的衰退,如消化吸收能力下降,心脑血管衰退,视觉和听觉等器官反应迟钝,肌肉萎缩等,这些变化可明显影响老年人进食、吸收、消化食物的能力,使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,极大地增加了慢性疾病发生的风险。

预防贫血,饮食有三招

年纪大,消化力差,吃得少,使老年人容易出现营养不良、贫血等问题。预防贫血主要有以下三招:

第一:积极进食,保证能量、蛋白质、铁、维生素C、叶酸和维生素B12的供给,提供人体造血的必需材料。

第二:合理调整膳食结构。动物性食物中铁的吸收率高,维生素B12的含量丰富,适量增加瘦肉、禽、鱼、内脏、血等摄入。此外,水果蔬菜可提供丰富的维生素C和叶酸,可促进铁的吸收。

第三:浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收,因此饭前、饭后1小时内不宜饮用。

预防骨质疏松,选择高钙食物

我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半,因此需摄入高钙食物。

奶类是首选,不仅钙含量高且吸收率高。钙磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子。老年人每天保证摄入300g鲜牛奶或相当量的奶制品。摄入奶类可采取多种组合方式,如每天喝鲜牛奶150g-200g和酸奶150g,或全脂牛奶粉25g-30g和酸奶150g,也可以是鲜牛奶150g-200g和奶酪20g-30g。

除此之外,还可选用豆制品、海产品、高钙低草酸蔬菜(芹菜、油菜、紫皮洋葱、苜蓿等)、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物。

改善便秘,科学饮水

很多老人都有便秘的问题,对此雷小龙表示,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低于1500ml,以1500ml-1700ml为宜。

预防便秘需注意以下几点:

第一:增加富含膳食纤维的食物,多吃全谷类、蔬菜、菌藻类和水果的摄入。

第二:增加饮水,定时定量饮水(清晨一杯蜂蜜水)。

第三:少吃辛辣,多吃富含益生菌的发酵食物,如酸奶。

第四:油脂具有润肠通便的作用,适当增加橄榄油、亚麻籽油、花生油、芝麻油或芝麻、核桃等食物摄入。

第五:多运动,避免久坐,养成定时排便的习惯。(源自人民网)

实验性药物可逆转阿尔茨海默氏症

近日,美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院的研究人员设计了一种实验性药物,可以逆转小鼠阿尔茨海默氏症的关键症状。该药物的作用原理是激活细胞清洁机制,通过消化和循环来清除无用的蛋白质,从而改善小鼠记忆力。相关研究结果发表于《细胞》。

20世纪90年代,该研究共同领导者、该学院发育和分子生物学教授Ana Maria Cuervo就发现了一种细胞清洁过程的存在,并称之为分子伴侣介导的自噬(CMA)。

随着人们年龄的增长,CMA的效率越来越低,增加了有害蛋白质积累或不溶性团块,并损害细胞的风险。事实上,阿尔茨海默氏症和所有其他神经退行性疾病的特征都是患者大脑中存在有毒蛋白质聚集体。Cuervo等人揭示了CMA和阿尔茨海默氏症之间的动态相互作用:神经元中CMA的缺失导致阿尔茨海默氏症,反之亦然。

Cuervo团队首先研究了CMA受损是否与阿尔茨海默氏症有关。研究人员发现大脑神经元缺乏CMA的小鼠,出现了短期记忆丧失、行走障碍,以及在阿尔茨海默氏症的啮齿动物模型中经常发现的其他问题。此外,CMA的缺失严重破坏了蛋白质沉积,可溶解蛋白质变得不可溶,并且有凝集成有毒聚集体的风险。

Cuervo怀疑反过来也是正确的:早期的阿尔茨海默氏症损害了CMA,因此,他们研究了早期阿尔茨海默氏症的小鼠模型并重点研究了海马体神经元中的CMA活动。他们发现,与对照组动物相比,这些神经元中的CMA活性显著降低。

相关情况在人类中也是如此。Cuervo说:“当人们到了七八十岁时,CMA的活性通常会下降,如果再加上神经退行性疾病,对大脑神经元正常蛋白质构成的影响可能是毁灭性的。”

为此,Cuervo团队开发了一种新药,并显示出治疗阿尔茨海默氏症的潜力。该药物通过提高CMA关键成分的受体水平来重建CMA效率。Cuervo表示,该药物能将相关受体水平恢复到年轻水平,使CMA能够清除tau蛋白和其他缺陷蛋白,从而不形成有毒的蛋白质团块。

研究人员在两种不同的阿尔茨海默氏症小鼠模型中测试了新药。他们发现,使用了4到6个月口服剂量药物的患病小鼠的记忆、抑郁和焦虑情况以及行走能力均有改善。该药物显著降低了tau蛋白和蛋白质团块的水平。

Cuervo表示:“我们还发现该药物显著减少神经胶质增生感到兴奋,神经胶质增生是大脑神经元周围细胞的炎症和瘢痕,通常与毒性蛋白质有关,已知在神经退行性疾病的持续和恶化中起主要作用。”

值得一提的是,研究人员发现,即使长期使用该药物进行治疗,似乎也不会损害其他器官。(源自《中国科学报》)



日前,十三届全国人大常委会第二十八次会议表决通过反食品浪费法。弘扬传统美德、保障粮食安全,防止食品浪费从此有法可依。其中,诱导误导消费者超量点餐,最高可罚1万;制作发布传播暴饮暴食视频节目,最高可罚10万元。

这些颈椎病信号别忽视

颈椎不舒服是个很普遍的现象,普遍得让人“麻木”。所以当颈椎出现一些小不适时,总有人想着忍一忍就过去了。不过,有时候忍一忍不会“风平浪静”,反而会让病情更加“惊涛骇浪”。

不要忽略颈椎病的早期信号,及早干预,才能延缓控制疾病的进展,避免最后不可挽回的结局。

碰了一下头部 竟四肢乏力走不动?

近日,45岁的刘阿姨由家人推着轮椅来到省中医院颈椎病诊疗中心就诊。经过问诊,得知:刘阿姨三天前坐公交时,由于公交车急刹车,头在扶手上轻轻碰了一下,之后就出现四肢乏力的情况,并且日益加重。到就诊时,已经到了要在搀扶下才能走路的地步。

经过详细的体格检查,医生发现刘阿姨的四肢病理征阳性,腱反射亢进,肌力下降,都是指向颈椎病的损伤,而核磁共振检查也证实了这点。

医生进一步了解到,刘阿姨其实在受伤之前,就已经时常在走路时,有“踩棉花”般踩不到地的感觉,还出现过拿东西不稳的情况,好几个水杯都打烂了。

其实,刘阿姨受伤之前的这些情况,都是颈椎髓功能受损的早期表现。但此前医生建议她完善检查,系统治疗,刘阿姨却认为可能只是更年期症状,一直没放在心上。

正是多次对颈椎早期发出的“求救信号”不上心,才酿成了这次受伤后的严重后果。

坐车时不慎受伤,颈椎受到外力的冲击,原有的压迫物瞬间对脊髓形成冲击,导致脊髓的严重损伤,功能迅速下降。

最终,广东省中医院脊柱专科团队为刘阿姨进行了手术治疗。但是,因为脊髓功能长期的慢性压迫损伤,以及外力冲击带来的瞬间损伤加重,需要长期的缓慢康复,甚至会无法恢复。

这意味着刘阿姨日后的生活,可能都离不开家人的照顾。

颈椎问题早发现 六大信号要警惕

严重的退变性颈椎疾病,是从轻微的症状慢慢发

展的。当疾病侵袭时,我们的身体并非不为所动,它会及时地向我们发出求救信号,如果我们能早一点识别这些信号,就能早一点发现问题,早一点将疾病扼杀在摇篮里。

那么,日常生活中有哪些信号,提示需要注意的呢?

- 1.脊髓型颈椎病的早期症状:
- 2.走路迈出第一步有些吃力;
- 3.走路时有“踩棉花感”;
- 4.在写字、扣扣子、系鞋带、持筷子等手部精细操作上有困难,动作笨拙;
- 5.有客观感觉障碍(对刺激的感觉减退);
- 6.拿东西的时候容易拿不稳、掉落。

出现以上任意一条症状,就应该到医院进行诊断。不要讳疾忌医,充分了解自身情况是非常重要的。要及早对疾病进行干预,延缓、控制疾病的进展,避免最后不可挽回的结局。

支招:颈椎养护这么做 如何通过日常养护,预防颈椎疾病?专家支三招——

招数一:挺腰端坐
挺腰端坐的状态下,脊柱处于直立状态,最契合脊柱的生理状态,对脊柱的损害能够减少到最低。同时,挺腰端坐的坐姿也能让你的脊柱肌肉变得协调起来,有效地保护颈椎。

招数二:防寒保暖
做好防寒保暖的工作,能够让颈椎免受风寒湿邪侵袭。佩戴围巾、穿高领衣服等都能够对颈椎起到保暖作用。同时,大家还可以通过热敷的方法祛除风湿、通经活络,改善局部血液循环。

招数三:量身配枕
枕头在颈椎的日常养护和颈椎病的康复中扮演了十分重要的角色,承托头颈部,维持颈椎曲度,保持颈椎的稳定性,让颈部的肌肉、韧带、椎间盘还有小关节等及时得到休息。

在枕头的选用上,是没有统一的标准的。每个人的颈椎所适用的枕头是不一样的,最好也征求专业医生意见挑选个性化枕头。(源自光明网)



加强中西医结合,更好守护人民健康。“十四五”规划和2035年远景目标纲要把“坚持中西医并重和优势互补,大力发展中医药事业”作为全面推进健康中国建设的重要内容,充分彰显了中国共产党守护人民健康的坚定决心和科学路径。