

小暑到

天气炎热易烦躁、失眠
这些方法助你心平气和

7月7日太阳到达黄经105°,为小暑节气,天气炎热。人们在注意防止身体中暑的同时,更要提防夏季情感障碍症的发生,即“情绪中暑”。

俗话说“冷在三九,热在三伏”。夏日里暑邪会逐渐开始深伏于体内,而不为人知,如暑邪不除,到了秋季,火邪克金,而伤肺气,容易导致人的免疫力下降,易患感冒、咳嗽、发热等疾病。

此时节最好“少动多静”。一些人喜欢到大自然中去步山径、抚松竹,但一定要注意不要劳累。天热时可在环境清幽的室内,读书习字、品茶吟诗、观景纳凉。



A 保持心性清宁 防止“情绪中暑”

小暑之季,气候炎热,人们易感觉心烦不安,疲倦乏力。中医讲五脏与季节相对应,夏季为心所主,我们在自我养护和锻炼时,应顾护心阳,平心静气,确保心脏机能的旺盛。

不同的情志刺激可伤及不同的脏腑,产生不同的病理变化。中医养生主张一个“平”字,即在任何情况之下不可有过激之处,如过喜则伤心,心伤则心跳神荡,精神涣散,思想不能集中,甚则精神失常等。此时节,人们在注意防止身体中暑的同时,更要提防夏季情感障碍症的发生,即“情绪中暑”。

“情绪中暑”的主要症状是心情烦躁,易动肝火,好发脾气,思维紊乱,行为异常,对事物缺少兴趣,不少人常因一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火,注意力不集中,容易健忘。如果觉得自己有以上症状,就要考虑是否患上夏季情感障碍症了。

为了预防“情绪中暑”,养生专家建议,天热时,要保证充足睡眠。当工作环境温度超过33℃时,要减少工作量或暂停工作,不要做剧烈运动,以免造成体能消耗过多、有损身体新陈代谢。

情感障碍症患者要时刻注意增加营养,食物以清淡、易消化为好,少吃油腻、辛辣的食物,多吃去火的食物,少饮酒,少抽烟。

另外,一定要做好心理调节。在盛夏时节要静心、安神、戒躁、息怒。越是天热,遇事越要心平气和。遇到不顺心的事,要学会情绪转移,进行“冷处理”。

B 注意清热去火 清补降温排毒

在炎热的伏天,最易发生的季节病就是中暑。中暑主要是因为气温高,而环境通风差,使体热不能及时向外界散发造成的。此时外出,应调整时间,避免中午高温时外出。有些老人在此季节中常感到烦躁,疲乏无力,食欲减退,甚至出现头晕、胸闷、恶心等症状,中医讲是“暑伤气”,民间则说是“苦夏”。对此,可适当进补,以补充身体不足的

中气。并且要保证睡眠充足,并利用午睡时间,以弥补夜晚睡眠的不足。

夏季适量吃冷饮可防暑降温,但冷饮吃得太多,则有害无益。胃肠受到大量冷食的刺激,就会加快蠕动,缩短食物在胃肠里的停留时间,直接影响人体对食物营养的吸收。同时,由于夏季气温高,体内的热量不易散发,胃肠内的温度也比较高,如果骤然受到大

量的冷刺激,有可能导致胃肠痉挛,引起腹痛。夏季瓜果对维持人体内酸碱度平衡有很好的作用。但是,过量食用,会增加肠胃负担,重则会造成腹泻。

进入高温天气,心脏排水量明显下降,各个脏腑器官的供氧能力明显减弱。所以心脏有问题的人活动后容易出现气短、心慌等现象,因此,这类人群要注意运动不要猛烈,最好选在早上和晚上,晨练不宜过早,以免影响睡眠。

C 冬病夏治当时 穴位贴敷防病

小暑节气期间正好赶上入伏,即“三伏天”。中医认为,夏季的“三伏天”正是一年之中最为炎热之时,同气相求,人体阳气隆盛,皮肤疏松,腠理开泄,毛孔开张,气血流畅,此时在体表穴位进行药物贴敷等措施,有利于药物的吸收,气血随着经络到达病变部位以驱散体内寒积,故为冬病夏治的最佳时机。

“冬病”是指寒冷季节或受凉后容易发病或加重疾病,多以患者素体阳气不足为内因,以寒邪侵入为外因。比如各种风湿疼痛、咳嗽、哮

喘、过敏性鼻炎、小儿泄泻、体虚感冒、冻疮、免疫力低下等症。冬季阴气重,患者体质处于低潮,此时治疗,见效缓慢。“夏治”是指冬病在夏季治疗,根据中医“春夏养阳”和“天人相应”的理论,利用自然界夏季阳气最旺的时节,在三伏天实施治疗,扶助人体阳气,祛除沉寒、补益虚损、通达经络,修复损伤可获事半功倍的效果。

冬病夏治不是一个单纯的穴位敷贴,而是一种系统治疗的手段,治疗方法有内服中药、针灸按摩、食疗等方法,从而达到防病治病的效果。

据新华网

雨季爱生病
可能是鞋没穿对

近期南方多雨,不少人都准备把塑料凉鞋、洞洞鞋拿出来,“好穿又好看,专治下雨天”。但殊不知,虽然下雨天穿凉鞋趟水方便出行,但其实是错误的做法。很多疾病都是从“脚”开始,尤其是阴雨天雨水多、湿气重,极易引发疾病。

雨天穿凉鞋趟水,引起湿气入侵

“我平时身体挺好的,冬天都不容易生病,但夏天到了雨季老是感冒,真是奇怪了。”有不少患者都有一个共同点,就是:雨季容易生病,主要表现为感冒、慢性胃痛、腹泻、腰腿疼痛、痛经闭经等。

“你去看他们的脚,很多人穿的都是凉鞋,有人甚至下雨天还喜欢趟水。”专家介绍,像这样的人群之所以出现梅雨季容易生病的情况,其实都是因为没有把“脚”保护好。

专家介绍说,随着生活条件的改善,很多人会在空调房里度过一整个夏天。如果是属于这样的人群,其实是不适合穿凉鞋的。尤其梅雨季节雨水多、湿气重,此时如果脚老是去趟雨水,湿气一旦侵袭人体,就特别容易致病。

梅雨季节湿气重,最易感湿邪,比如淋雨、游泳池长时间浸泡等。加之脚距离心脏最远,供血最差、脂肪层薄、保温差,所以脚掌皮肤温度最低,极易受寒。一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,使抵抗力显著下降。

特别是下雨的时候,有人会穿着塑料凉鞋、洞洞鞋在积水中行走,一不小心就让脚受了寒,影响内脏,引起感冒、慢性胃痛、腹泻、腰腿疼痛、痛经闭经等。

不做“潮人”,做好保护措施

平时不穿凉鞋容易,可是话说回来,“常在水边走,哪能不湿鞋”。面对隔三差五就会下雨的梅雨季,这可怎么办呢?

专家建议,下雨天可以选择样式轻巧的雨鞋,或者用雨鞋套将鞋套起来。如果鞋进水了,一定要及时弄干。此外,以下几样“吸水神器”效果不错,不妨一试。

报纸:皮革、麂皮和木质的鞋子最适合用这种方法。将报纸团成球状塞进鞋子里,鞋子外面也包裹一层报纸,置于通风处。每隔一小时换一次干报纸,鞋子很快就能干燥亮洁了!

竹炭:竹炭具有很强的吸附能力,可以将竹炭放在一个干净的布袋里,然后塞到清洗好的鞋子中,它能消除鞋内湿气和臭味,还可以防止细菌的滋生和繁殖。等半小时后将竹炭拿到阳光下晒一下,再次塞进鞋子里使用,经济实用。

据新华网

广告

暑期如何防治孩子近视加深?

眼科专家现场支招

通过科学检查区分真假近视

当孩子第一次出现疑似近视的症状,很可能是假性近视。假性近视不需要戴眼镜,而真性近视必须通过配戴眼镜才能看的清楚。有的孩子还有可能出现“亦真亦假”的混合性近视,配眼镜时需要去除假性近视度数,防止过度矫正。

因此,对假性近视的检测非常重要。在专业眼科医院,可以通过散瞳和雾视法综合验

光来检测。

掌握防控近视的科学方法

造成青少年出现近视的原因有很多,每个孩子的具体情况也有所差异,需要针对每个孩子采取对应的科学防控措施,错误的干预和防护方式不但对控制近视没有帮助,甚至有可能加剧近视的加深。

科学的用眼习惯,充足的户外活动,使用专业近视防控产品,这些都是目前公认的有

效控制近视的方法,但如何应用到自己的孩子身上,家长需要学习的内容还有很多呢。

眼科专家现场支招暑期近视防控

7月14日上午9点,衡阳爱尔眼科医院大视光中心主任周远香将于医院六楼开讲《青少年暑期近视防控专题讲堂》,支招家长如何帮助孩子保护视力,控制近视发展。活动现场提供多种专业检查套餐,医学验光配镜享受专属优惠。详询报名:8239955/18974738806。