

晒太阳,最省钱的养生方式

“

最近阴晴不定,太阳难得露下脸,好不容易天晴了,除了马上洗晒换季的衣服,也记得让你自己晒晒太阳。肿瘤专家介绍,春夏养阳,现在正是养阳气的好时节,户外多晒太阳有助于体内阳气的升发。

什么时候晒太阳?

早晨太阳初升之时(8:00—9:00):此时阳光中的红外线强,紫外线偏弱,对人体起温热作用,可使身体发热,促进人体血液循环和新陈代谢,活血化淤,能增强人体的整体活力。

中午午饭后(12:30—13:30)和下午(16:00—17:00):这两个时间段是人体储备“阳光维生素”——维生素D的大好时候,同时还可以促进人体肠道对钙、磷的吸收,增强体质,促进骨骼正常钙化。

其中体弱者可选择上、下午晒太阳,体强者可选择中午,同时晒太阳时可结合自行经络、穴位拍打(亦可借助简易经络拍打仪),往往能够起到更好的养生保健功效。如果进一步融合中医气功中的嘴部六字诀呼吸法,对于五脏六腑相关疾患的药物治疗能起到很好的辅助增强疗效的作用。

“六字诀”呼吸法糅合了缩唇呼吸、腹式呼吸和肢体运动,在呼气时合并嘘、呵、呼、咽、吹、嘻6个字的发音训练。通过“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字诀呼吸的吐纳对心、肝、脾、肺、肾五脏病及其存在表里关系的六腑病均可起到相对应的中医调理和辅助治疗作用。



晒多久?

不同年龄段与中医不同体质的人士在晒太阳的时长上会有差异。专家建议,一般来说,中青年以1—1.5小时/次为

宜,老年人群以30分钟—1小时/次为宜,晒完太阳后以不引起人体不适感和不引起皮肤不适症状为佳。

晒哪里?

晒晒后背。不仅能祛除中焦脾胃寒气,改善消化功能,还能起到补中焦阳气的作用,对疏通背部经络,对心肺都大有裨益。另外人体后背为督脉和足太阳膀胱经循行之处,若清阳不升,阳气不够的话,则易出现头晕、头痛、头昏、疲倦乏力、颈椎病等病症,后背多晒太阳可帮助后背阳经的阳气升发,从而改善病情。

晒腹部。可温中祛寒,能健脾和胃。

晒下肢。可预防并减轻下肢抽筋、夜间疼痛、血液回流障碍等病症。对于关节炎、关节痛的病人,户外多晒晒太阳,有助于减轻疼痛症状。

晒头顶。可助补钙、生发和祛头风,减轻风寒外侵所致的头痛头胀。

综合新华网消息

加碘盐到底该不该吃?

平时喜欢吃海鲜、体检发现甲状腺结节……这些情况下还该吃加碘盐吗?专家提示,除生活在水源性高碘地区,或患有甲状腺功能亢进等疾病的人群外,我国大部分人群仍需通过加碘盐补碘。

中国疾控中心地方病控制中心碘缺乏病防治研究所所长刘鹏说,我国曾是碘缺乏病分布广泛、病情严重的国家之一。通过食盐加碘防治策略,截至2015年底,根据《全国地方病防治“十二五”规划》终期考核评估结果,全国94.2%的县实现了消除碘缺乏病的目标。

碘缺乏病普遍消除,是否还需要通过加碘盐补碘?专家表示,我国虽有一定范围的水源性高碘地区,但仍是自然环境普遍缺碘的国家,碘缺乏病防治应坚持不懈。

据介绍,碘是合成甲状腺激素的重要原料,碘摄入不足可引起碘缺乏病,包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病等对机体生长发育,尤其是对神经系统、大脑发育构成损害的疾病,同时碘缺乏也可导致流产、早产、死产、先天性畸形等。

“经常有家在海边、爱吃海鲜的患者询问是否还需购买加碘盐。”北京大学人民医院临床营养科主管营养师李迪说,人体摄入碘的主要来源是食物和饮用水,海产品中以海带、紫菜含碘量最高。虽然沿海地区出产海带、紫菜等富碘食物,但调查发现当地居民食用频率和食用量都较低,大部分居民的碘摄入量低于国际组织和我国推荐的摄入量,存在碘缺乏风险,仍需要食用加碘盐。

李迪说,近年来,甲状腺癌的发病率呈上升趋势。一方面可能与电离辐射、环境、生活方式、精神压力等因素有关;另一方面与公众就诊率和体检率上升,使得甲状腺癌的检出率升高有关。目前尚无证据表明食盐加碘与甲状腺癌高发的现象有关联。

据新华社

世卫最新指南:

健康生活方式可预防痴呆症

世界卫生组织14日发布最新指南,建议通过健康饮食、定期锻炼、减少吸烟饮酒和控制体重等一系列健康生活方式,降低患痴呆症的风险。

新指南推荐了一系列预防痴呆症的具体建议,比如建议成年人通过锻炼来降低认知能力下降风险;强烈建议戒烟;强烈推荐健康、均衡饮食,例如地中海式饮食,即多吃果蔬、鱼、海鲜、豆类、坚果类及谷类食物,烹饪时尤其提倡用橄榄油;停止有害饮酒;向有轻度认知障碍的成年人提供认知训练等。

新指南还建议成年人加强体重控制以避免肥胖,并对高血压、糖尿病、血脂和胆固醇异常、抑郁症、听力损失等健康风险加以管控和干预,这些都有助于降低罹患痴呆症或认知能力下降的风险。

值得一提的是,尽管新指南认为社交活动减少和认知能力下降相关的证据不足,但仍认为参与社交活动与身心健康相关,因此鼓励在不同生活阶段都应融入社会。

世卫组织鼓励各国制定应对痴呆症的国家级政策和计划,其中一个基本要素是支持痴呆症患者的照护人员,因为他们通常是患者的家庭成员,为照顾患者需要对家庭和职业生活作出极大调整。

痴呆症是一类脑部疾病的总称,包括阿尔茨海默病、血管性痴呆等,主要表现为记忆、思考、语言和日常活动能力衰退。

据世卫组织统计,目前,全世界大约有5000万人罹患痴呆症,其中60%生活在低收入和中等收入国家,预计2050年患者人数将达到1.52亿。

据新华社

带牙套导致牙齿提前松动脱落?

专家:牙周炎才是牙齿脱落真凶

正在北京大学口腔医院就诊的患者小陈曾因牙齿不齐影响美观而有意寻求牙齿矫正治疗,但她又看到网上有人说正畸(俗称带牙套)会导致牙齿提前脱落,一度令她犹豫不决。

今年5月15日是第3个“世界正畸健康日”。以“健康微笑·受益一生”为主题的专家义诊和健康宣教活动在北京大学口腔医院举行。北京大学口腔医院正畸科教授贾绮林回答了小陈等患者关心的问题。他指出,常规正畸是通过牙槽骨生理性改建来完成牙齿的移动,正畸治疗后不会造成牙齿松动脱落。有研究表明,正畸后的患者在80岁以后

仍留有20颗牙的比例较未经正畸治疗的患者高。如果患者接受的是正规正畸治疗,一般不会影响到牙齿的健康。

贾绮林说,导致牙齿松动脱落的首要元凶,非牙周炎莫属。而牙周炎最重要的致病因素是牙菌斑。通俗地说,牙齿刷不干净容易得牙周炎,牙齿容易松动脱落。牙周炎患者通过牙周系统治疗可以去除牙石、牙菌斑,消除炎症,在良好的炎症控制的基础上可以进行正畸治疗。但如果

不进行牙周系统治疗,或正畸过程中口腔卫生维护不良,牙周炎会进一步加重,这就可能发生牙龈退缩,甚至牙齿松动脱落。

贾绮林说,患者在正畸治疗前应根据情况进行牙周治疗,在正畸过程中配合良好的刷牙方式,维护好口腔卫生,远离牙周炎的困扰。

此外,很多患者对正畸过程中是否要拔牙存在误解,认为拔牙对健康有害。贾绮林说,拔牙矫正在口腔正畸中是很常见的、成熟的治疗方式,不会损害患者健康。拔牙治疗是为了解决牙量骨量不调的问题,一般情况下,牙列拥挤、面部前突的患者需要在正畸过程中拔牙。

据新华社

无刀白内障是怎么做的?

5月19日,爱尔无刀焕晶白内障手术观摩会邀你参与

对于白内障手术,许多老年朋友还守着旧观念,比如,一定要等到看不见才能做手术;夏天温度高不适合进行白内障手术;白内障初期点眼药水也能治好。

其实,白内障手术技术已经今非昔比,眼科专家表示,如今的白内障手术,手术切口非常小,安全微创无需缝合,术前术后都有严格的用药标准,夏天或者冬天手术差别并不大,根本没必

要“择期”进行。

同时,随着屈光性白内障手术日益普及,只要患者视力下降影响到日常生活,就可考虑开展手术,配合飞秒激光开展“无刀”手术,解决白内障困扰,术后拥有更好的视觉质量。如果一味拖延,则有可能导致手术难度加大、并发症增多等问题的发生,增加手术治疗的难度。

为帮助更多白内障患者正确了解白

内障手术,5月19日上午9点,衡阳爱尔眼科医院将于6楼会议中心举行“爱尔无刀焕晶白内障手术观摩会”,手术专家现场答疑手术细节,并通过讲解手术视频,展示“无刀”白内障手术的全过程。诚邀白内障患者及家属参与活动,享受检查5折优惠,预约白内障手术最高优惠1000元,更可免专家费由院长亲自进行焕晶白内障手术。报名热线:0734—8239955。