

当“五一”遇上“立夏”

立夏重养心 防护保健两不误

今日立夏,也是“五一”小长假的最后一天。立夏是二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气。立夏预示着季节的转换,表示盛夏时节的正式开始。立夏时节,人体新陈代谢加快,心脑血管血液供给不足,常使人烦躁不安、倦怠懒散。因此,无论您在返程途中,还是在家中休息,都要做好必要的防疫措施和适宜的养生保健。

不要进食太多寒凉食物

北京中医药大学东方医院营养科医生魏帼称,立夏节气前后,虽然人们开始觉得气候炎热,但不时到来的雨水使得气温并没有显著升高。人体阳气只是开始旺盛,但还没有到达顶点,不建议大家受凉饮冷,在假期中不要进食太多寒凉食物,以养护人体升发的阳气。

立夏观花调养心神

魏帼称,夏属火,与心相应,所以夏季要重视对于心神的调养。人要心气平和,保持快乐、欢畅的情绪,使得胸怀宽阔、精神饱满。俗话说,“谷雨看牡丹,立夏看芍药”,外出游玩观花闻香也可使人心情舒畅,间接达到养心的作用,有利于气机的通泄。

饮茶可平肝敛阴、养血疏肝

魏帼指出,立夏时节,除了养护心气、以形养形,还可以

饮用一些药茶来达到平肝敛阴、养血疏肝的作用,肝气平和、心气得护而五脏调和。

酸枣仁茶

原料:酸枣仁5g、花茶1g。用法:将酸枣仁煎煮后取液体去渣冲泡花茶饮用。用途:酸枣仁具有宁心安神、养肝敛汗的作用,花茶具有疏肝理气的作用,两者一同煎煮冲泡,可缓解因肝郁导致的心神不宁、失眠出汗的症状。

酸枣仁竹叶茶

原料:酸枣仁5g、竹叶3g、花茶1g。用法:将酸枣仁煎煮后取液体去渣冲泡竹叶、花茶饮用。用途:在酸枣仁茶的基础上增加了清热利尿的竹叶,可有效去心火,适用于因肝火滋扰心

神或心火旺盛导致的心神不安、失眠心悸等不适症状。

外出回家后做好清洁消毒

回家后外套可直接挂在门口,把外面的衣服和家里穿的衣服分开。如果感觉到外套可能被污染,比如接触了一些可疑症状的人,就需要对外套进行消毒处理,外出携带的包可在回家后用75%的酒精进行擦拭,然后悬挂晾干。回到家中可以关闭手机等电子设备电源,待设备彻底冷却后,沾取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品比如消毒纸巾,擦拭电子产品表面,并做好手卫生。来源(人民网)



头发早白 肝火大湿气重

《黄帝内经》有云,女子六七(42岁),发始白;男子六八(48岁),发鬓斑白。但现在很多人还没到四十岁,就开始长白头发了。这是什么原因?

中医认为,“发为血之余”。意思是说,毛发变白,毛发脱落,都和血液供给有关。有人想到中医有“以色补色”的说法,想要乌黑的头发,就要多吃黑色食物或药物。中医认为黑色入肾,而肾藏精化血,因此补肾可以补充精血,也就是给贫瘠的土壤施肥了。比如首乌有乌发的作用,首乌是补精血的良药。血虚导致的白发可以用何首乌治疗。需要注意的是,未经炮制的何首乌具有一定毒性,一定要在专业人士指导下选用安全药材。临床常用熟地、当归、阿胶等其他药物替代,何首乌可配伍侧柏叶等头部外洗或白发区域湿敷,也有生发乌发功效。但要提醒,中医讲究辨证施治、量体裁衣,肾虚分肾阴虚、阳虚、气虚,不同证型方药有别,不可一概而论。

另外,中医认为,白发不仅仅是虚证。临床发现,近年导致许多年轻人“早生华发”的原因多是实证,比如气滞血瘀、湿热熏蒸等。气滞血瘀常和情绪不佳、工作压力大有关。

中医认为肝调节情志,情志不遂导致肝气郁结,气机不通,不能推动血液运行而诱发局部血行瘀滞,头发得不到足够血液滋养,故而早生华发。想想《白发魔女传》,女主角情绪刺激过大,一夜白头。剧情表现虽然夸张,但和中医的肝郁引起气滞血瘀道理一样。治疗上需要疏肝解郁、行气活血,可在医生指导下使用逍遥散、血府逐瘀汤等方药。同时,生活中需要调节情绪、保持心情愉快,可配合按揉太冲穴(足部大脚趾和第二脚趾之间缝隙向上的凹陷处),太冲是肝经消气穴,可疏肝解郁。

湿热熏蒸常和饮食习惯有关,饮食辛辣刺激、肥腻甜食等,伤了脾胃,产生湿热。湿热熏蒸就如蒸包子,湿热往头上走,湿热外达的结果便是皮脂外溢,即头皮出油较多,引起脂溢性皮炎。毛囊炎导致毛囊损伤,可出现白发、脱发等。这样的情况,不宜用补益药物。滋阴助湿、温阳助火,用补益的方法只会火上加油,进一步加重湿热体质。因此,需要采用清热除湿的方法,可适当食用山药、大枣、扁豆、芡实等健脾益气的食物。平时饮食要健康,常吃粗粮、新鲜蔬果、核桃、黑芝麻、黑豆、黑木耳等。

来源《生命时报》

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?

广州中医药大学第三附属医院治未病科(健康管理科)主任、主任中医师李红梅介绍,夏天人体的油脂分泌和代谢比平常旺盛,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毛糙。而油脂又比较黏稠,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,使皮肤形成炎症效应,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更大量的油脂,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。

李红梅强调,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,会令其分泌更多的油脂,就容易造成毛孔堵塞,加重痤疮症状。

她建议,预防痤疮可以多吃一些新鲜蔬菜和水果。平时不要太劳累,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。

来源(人民网)

12、哪些人不适宜接种新冠疫苗?

答:对疫苗或疫苗成分过敏,有过疫苗接种严重过敏反应的;有未控制的严重慢性疾病、未控制的癫痫、脑病和其他进行性神经系统疾病者不适宜接种;有严重慢性疾病的,过敏体质,精神疾病史或家族史,有血小板减少症或者出血性疾病的,免疫功能受损(例如恶性肿瘤、肾病综合征、艾滋病患者)的人群慎用;

怀孕的、哺乳期女性、各种疾病急性发作时要暂缓接种。接种时,要认真阅读知情同意书,主动向医务人员告知自身健康情况,医生会帮助判断是否可以接种。

13、哪些人不适宜打第二剂次疫苗?

答:受种对象身体状况应符合新冠病毒疫苗接种条件。如果接种第一剂疫苗出现严重过敏反应,或出现任何神经系统不良反应者,且不能排除是疫

苗引起的,则不建议接种第二剂次;另外受种对象接种第二剂次时患急性疾病、慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。

14、接种新冠疫苗时应注意什么?

答:接种时,要主动向医务人员告知自身健康情况,医生会帮助判断是否可以接种;认真阅读知情同意书并签字,按照要求进行接种,并确认第二针接种时间。

切记要全程戴好口罩,按接种点指引标识有序排队,保持好社交距离。(未完待续)

全民接种 守护健康

接种新冠疫苗热点问答

