

夏季为什么重养心？

夏季五行属火，与人体五脏中的心相对应。立夏后要顺应天时的变化，重点学会养心。

夏季人体阳气浮越于表，腠理开泄，抵抗力减退。室外烈日炎炎，室内凉风阵阵，切忌汗后当风、穿着湿衣、贪凉饮冷等，尤其是有心脑血管疾病的患者。因为出汗后腠理疏松，毛孔舒张，风寒湿之邪易乘虚而入，伤害人体阳气，滞留肌肤而出现头痛、身痛、肌肤酸楚麻木、关节痛等症状。老年人及身体虚弱者对寒热的耐受较差，更应注意及时增减衣物。因此，进空调房要及时添加衣服，汗湿衣服后要马上擦干，并换上干爽的衣服。

夏季要以养心为重，不可过度出汗。运动强度要适宜，不宜过于剧烈，以防耗伤太过而泄汗伤阳。可以选择太极拳、八段锦、慢跑或游泳等方式，运动后要适当饮用温水，以补充体液。室外运动以早晨太阳刚刚升起或者黄昏太阳即将落下的时候为宜。当然，也可以选择温度适宜的室内进行锻炼。

夏季容易心烦气躁、口舌生疮，也就是老百姓常说的“上火”。苦味入心，苦味食物可以清热、解暑、降心火，所以，不妨多吃一些苦味食物。但苦味食物大多寒凉，平素大便溏稀、小便清长、纳差怕冷、面色白、舌淡脉沉的阳气不足或脾胃虚寒的人群不宜常吃。

很多年轻人贪凉嗜好冰寒之物，常令寒邪直中脾胃，损伤脾阳，出现腹痛、腹泻、腹胀、纳呆等症状。春夏养阳，寒凉之物均应慎食。从冰箱里取出来的食物，应在常温下放一会儿再吃，一次也不宜吃得太多。宜多食健脾去湿之品，如山药、扁豆、陈皮、玉米须、茯苓等。

立夏之后，昼长夜短。此时要顺应阳盛阴虚的变化，晚睡早起，以接受天地的清明之气。为了防止睡眠不足，一定要“夏打盹”，增加午休，以保证饱满的精神状态以及充足的体力。来源《人民日报》

紫外线强烈 入夏要开始防晒

广州入夏，现在气温已经高达30℃，烈日炎炎，紫外线格外强烈，皮肤科医生提醒大众，外出一定要注意防晒，一方面是预防光老化，另一方面也可减少日光性皮炎的发生。

广东省妇幼保健院皮肤科主治医师李真真指出，导致皮肤衰老的主要原因有两个，一是自然老化，这个和基因相关，也是我们很难改变的；另一个就是光老化，这方面如果做得好则会大大减缓皮肤衰老速度。

“光老化的罪魁祸首就是紫外线中的UVA和UVB。”李真真介绍，UVB主要导致皮肤晒伤，而UVA照射后的近期生物学效应是皮肤变黑，远期累积效应则为皮肤光老化。

如何做才能预防被晒伤呢？李真真认为，比较简单的方法就是涂防晒霜。防晒霜包装上标示的SPF和PA分别代表不同的意思，SPF值叫作日光防护系数，这一指标主要是衡量外涂防晒霜后皮肤抵抗UVB照射的能力。如果SPF为30就说明外涂这种产品后能衰减UVB照射强度30倍。如果SPF为10，就说明外涂这种产品后能衰减UVB照射强度10倍。SPF值的大小和防晒时间长短没关系。而PA值（或者叫作PFA）则是衡量防晒产品对UVA的防晒保护能力的。

常见防晒技巧

1、日常生活或者阳光不很强的户外活动，选择日霜型的防晒霜即可（通常SPF为12—15左右）。

2、户外活动或者阳光较强的情况下，要尽量选择高SPF的防晒霜，而且要每2—3小时左右补涂抹一次，以保证其防晒效果。

3、玻璃对UVA几乎没有阻挡作用，所以驾车时，被阳光照射的部位也要注意防晒。

4、防晒不能只在面部涂抹防晒霜。因为皮肤是内分泌器官，如果其他部位的皮肤接受了强烈日晒后会产生一些激素和调节因子样物质，这些物质同样会作用在面部皮肤，加重色斑。

5、外出习惯戴太阳帽或者打太阳伞是很好的习惯，但是要注意，阳光并不是只从你的头顶上照射下来，它还会从地面反射回来，同样会作用于你的皮肤，所以在戴帽子的同时要结合使用防晒霜。

来源：光明网

保护颈椎 练习这4个动作



有一种形象的比喻，这么形容颈椎的受力：人在直立时颈椎支撑头部所受的力，相当于有一个刚出生的婴儿骑在脖子上。

人在办公室埋头工作时，颈椎所受的力，相当于一个三岁小朋友骑在脖子上，一骑就是几小时，想想就觉得累……

如果低头盯着手机和平板电脑不放，就相当于脖子上骑着一个小孩。

现代人天天上班忙于工作、下班做“低头族”，长此以往，就会让颈椎的生理曲度发生改变，变得僵直甚至反弓。

生理曲度改变之后，会让颈部的肌肉更加紧张，甚至让颈椎不稳和滑移，接着椎体和间盘发生各种退变，压迫神经，那时候你的颈椎就真的“老”了。

颈椎病常见的症状有哪些？

颈椎病常见的症状就是脖子和肩胛区酸痛、头痛、头晕、睡眠差、记忆力下降。

如果严重起来，还会手臂麻木、走路不稳、感觉减退、肌肉萎缩、大小便困难，让你的生活质量严重下降。

现在颈椎病发病人群正在年轻化，不少小朋友都已经开始出现颈椎病的症状了，所以每个人都应行动起来，保护好自己颈椎！

有啥保护颈椎的办法呢？

这里教大家4个简单有效的动作，让你的颈椎更健康。

1、屈伸动作。轻轻低头，慢慢仰头，舒缓我们的肌肉。

2、耸肩、缩脖、活动肩胛。

3、头手对抗。双手交叉，置于脑后，头往后用力，手往前用力，进行头手对抗，坚持20秒。

4、晚上回家，可以练习“小燕飞”。这套动作对腰椎和颈椎都有好处，睡觉前练习起来，第二天精神也会变好。

简单的四个动作，大家平时要练起来，当然也需要改善日常习惯，走路别看手机，控制自己使用手机的时间。来源：学习强国

怎样预防性早熟？

现在的家长对孩子呵护有加，随着生活条件的提高，各方面都极力满足孩子，也希望孩子在身体及智力方面能超常，就会选择让孩子服用各种各样的滋补品，现在的孩子都喜欢喝饮料代替白开水，日久天长就会引起假性性早熟。对此，近日笔者走访了位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈医师。

陈医生说，性早熟是指女孩8岁以前，男孩9岁以前，出现第二性征。症状的发展可快可慢，有些可在性发育一定程度后停顿一时期后再发育，也有症状消退后再发育者，一般女孩先有乳房发育，继之出现阴毛，多数是阴毛随同外生殖器的发育而出现。最后月经来潮和腋毛出现。月经周期开始不规则，亦无排卵，卵巢完全成熟后，月经周期变为规则，并有妊娠的可能。男孩表现为过早的阴茎和睾丸同时增大，出现阴毛痤疮和声音低沉，可在5~6岁时有精子成熟并夜间泄精，体力较一般同龄人强壮。

对于如何预防，陈医生说，性早熟有真性及假性两种，对于某些外源性引起的性早熟是可以预防的，对于身体健康的小孩，平时的饮食如能多样化其营养已足够，不必另加滋补药或滋补品，对于平时体弱多病、厌食、盗汗的小孩可以选择适当的补品，最好请教医生有针对性地服用补品，以避免引起不良反应，饮食宜多吃新鲜蔬菜、水果以及富有蛋白质的鱼类、豆制品，从运动方面讲，应进行有益于长高的活动，例如跳绳、拉单杠、跳高、跑步、游泳等。在娱乐方面，不要看不适合儿童的爱情片和爱情小说。

陈医师说，家长和老师应多给予关怀，讲一些浅易的医学常识，消除他们的心中顾虑，对于早来月经的女孩帮助指导她们处理，以消除她们的恐惧感、自卑感，争取得到积极配合，才能得到更好的治疗。

（真真）

县医疗健康集团中医院名医推介



林俊峰，副主任医师，口腔科主任。河南省口腔医学委员会委员，平顶山市口腔医学委员会常务委员。曾多次在郑州大学一附院、武汉大学口腔医院、北京口腔医院等进修学习。发表论文10余篇，发表口腔医学专著1部。

主要擅长：各种牙齿疾病的治疗及牙列不齐的矫正、复杂牙拔除、牙列缺损根管治疗等，在种植牙、疑难缺失牙的修复、口腔全瓷修复、嵌体修复、瓷贴面等口腔美容技术方面经验丰富。

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊楼四楼口腔科门诊

坐诊时间：周一至周五全天，周六上午

联系电话：13781876702