

立夏养阳 重在养心

立夏是二十四节气中夏季的第一个节气,标志着自然界从“生”到“长”的转变。首都医科大学附属北京中医医院普外/肿瘤外科副主任医师于淼提醒,立夏期间,升温快、雨水频、湿气重,南方“湿热”与北方“燥热”并存。中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生需以“心”为核心,兼顾护阳与祛湿。

立夏是否意味着夏天真正到来?“我国幅员辽阔,南北气候差异显著,养生方式也需因地制宜。”于淼介绍,此时,南方地区如广东、福建已正式入夏,气温攀升至30摄氏度以上,雨水增多,湿热交织;北方地区如华北、东北仍处于春夏之交,昼夜温差大,偶有干热风,需警惕“假夏天”带来的忽冷忽热。

“夏季心火易旺,表现为心烦失眠、口干舌燥、血压波动。”于淼指出,此时可多吃红色食物,如樱桃可补心血,红豆可清心火,西红柿可以敛汗生津。此外,每日按揉内关穴(手腕横纹上3指),可宁心安神,缓解心悸。

立夏时湿热困脾,容易导致食欲下降、腹胀、疲劳,甚至湿疹频发。于淼说,推荐食疗祛湿,比如用冬瓜、薏米、扁豆煮汤,或饮用陈皮茯苓茶,有助健脾利湿。药膳方面,可以选择四君子粥,温和补气,特别适合脾胃虚弱者。

“立夏时节,需注意起居有常、饮食清淡、运动适度、静心戒怒。”于淼建议,晚睡不要超过23点,以顺应阳气升发;

午睡30分钟,可养心护阳,缓解“夏打盹”。饮食注意增酸少苦,例如乌梅、柠檬、山楂可生津开胃;苦瓜、莴笋等苦味食物食用过量易伤脾胃,湿热体质者尤其慎食。运动以温和为主,如清晨或傍晚散步、打太极拳,微微汗出即可;大汗后要及时饮用淡盐水,补充电解质。情志方面,需静心戒怒,避免“情绪中暑”,可以听舒缓音乐、练习书法,或午后静坐10分钟,调息凝神。

民间有“立夏尝三鲜”的习俗,于淼介绍,中医推荐可适量食用地三鲜和果三鲜。地三鲜里,苋菜可清热解暑、蚕豆可健脑安神,蒜薹天然抗菌;果三鲜里,樱桃能补铁养心、枇杷润肺止咳、杨梅能生津消食。应季蔬果不仅味道鲜美,营养价值也高,适当食用有益健康。

来源:人民网

每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动

之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保护阳气,避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟 $(220-\text{年龄}) \times 0.6$ 次至 $(220-\text{年龄}) \times 0.7$ 次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体适能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

来源:人民日报



4月28日,广西桂林市阳朔县,遇龙河春景如画,吸引众多游客前来乘坐竹筏游玩赏景。来源:人民网

用手机筒照手指,能了解血管情况?

在某社交平台上有网友发帖称,自己用手机上的手电筒照手指,发现手指血管有一处异常阴影,去医院检查是血管瘤。评论区不少网友纷纷留言说打算尝试用手机筒照手指,以查看血管情况。这种方法可行吗?对此,记者采访了洛阳市中心医院内科专家。

“关上灯,让房间全黑,打开手机筒照亮手掌,缓慢移动查看血管情况。”这是网上流传的自测血管的方法。有网友表示用这种方法只能看清楚局部几根血管,并不能判断血管情况。对此,洛阳市第一人民医院心内科主任张群生说,手电筒光线的强弱、个人体重等都会影响手电筒的透光性,这样测血管不具有科学性。

“要自测血管是否健康,我给大家介绍一个方法,这个方法我们经常用于临床——侧支血管循环试验。在进行冠心病介入手术前,就需要用这个试验判断患者侧支血管循环情况。”张群生说。

具体方法为:受检者可以让家人帮忙按压手腕部位的尺动脉,阻断血供,让受检者反复用力握拳和张开手指5次左右,直到手掌变得苍白,继续按压桡动脉,松开尺动脉恢复血供,观察手掌颜色变化。如果受检者的手掌能在10秒内迅速恢复红润,表明侧支血管循环较好。张群生介绍,这个方法比较简单,在家可以自行操作,仅可作为初步评估。如果怀疑血管有问题,可以在医生的建议下进行血管造影、血管CT等专业诊断。他进一步提醒道,网上的很多自测血管的方法并不科学,可能给大家徒增焦虑。

来源:洛阳晚报

严重孕吐会造成脑病危及生命

近日,怀孕14周的宁波孕妇董女士因为剧烈的妊娠呕吐被确诊“妊娠剧吐合并酮症酸中毒,韦尼克脑病”,引发关注。

南京鼓楼医院妇产科主任李洁在接受记者采访时说,妊娠剧吐是指在妊娠早期孕妇出现的严重持续的恶心呕吐,从而导致了脱水、酮症甚至酸中毒等情况。妊娠剧吐的发生率大概在0.3%~3%。

李洁介绍,研究发现发生妊娠剧吐的人群其HCG水平要明显高于其他孕妇,这也提示了妊娠剧吐可能与HCG水平升

高有关。与此同时,雌激素如雌二醇水平更高也更容易有发生妊娠剧吐的可能。

为什么孕吐还会危及大脑?对此专家指出,“剧吐”状态孕妇本身营养不均衡就会调动脂肪分解以提供孕妇生长代谢所需的能量。脂肪分解以后,就会出现酮体,而酮体越积越多就会造成酮症酸中毒,同时出现肝功能、肾功能损伤。同时因为维生素B缺乏,就可能出现韦尼克脑病。

来源:扬子晚报

香港一项大规模研究发现:强肌肉可防糖尿病

预防糖尿病既要管住吃,又要动起来。香港大学李嘉诚医学院公共卫生学院团队开展的大规模研究发现,无论个人的遗传易感性如何,较强的肌肉力量都与2型糖尿病风险降低显著相关。研究成果已发表在英国《BMC医学》期刊上。

为深入了解高肌肉力量在不同遗传风险水平下对2型糖尿病的预防效果,研究人员以英国生物银行中14万余名未患2型糖尿病的成年人作为对象展开了研究。他们收集了研究对象的握力水平数据,并根据138个已知基因变异评估了2型糖尿

病的遗传风险。随访7年中,新发2型糖尿病4743例。纳入握力水平进行分析的结果显示,与低肌肉力量者相比,高肌肉力量者的2型糖尿病发病风险降低44%。

研究人员认为,该结果强调了维持或增强肌肉力量在糖尿病预防策略上的重要性。从疾病预防角度来看,研究支持了当前的公共卫生指南,即,成年人应当每周进行至少两次抗阻运动,以强壮肌肉。

来源:生命时报