

夏季手脚冰凉

试试这些方法

河南省洛阳市涧西区69岁的林女士说,夏天她仍然手脚冰凉。“孩子老说我不舍得开空调,其实我是担心开空调后,手脚更冰凉了。”她说。

在洛阳市第一人民医院陇海院区(原洛阳铁路中心医院)针灸科主治医师穆青看来,手脚冰凉是不少中老年女性的常见症状。“这一类患者大多存在阳虚、血虚的情况;有些年轻女性也会手脚冰凉,大多因为冬季‘要风度不要温度’,夏季‘窝在空调房里’不动,阳气受损了。”她说。

针对手脚冰凉,穆青推荐了以下几种缓解方法。

●大椎穴 此穴归属督脉,低头,在颈后最突出的高骨下方取穴。洗澡时用热水冲大椎穴10分钟左右,直到局部皮肤泛红,沐浴后注意保暖。也可每天早晚用手掌各搓大椎穴5分钟到10分钟,给它温热刺激,以穴位深处感觉酸胀、发热为宜。

●阳池穴 此穴归属手少阳三焦经,顺着小指内侧往上摸到腕背横纹处,即为此穴。先用第一手中指按住第二手的阳池穴,再用第二手中指按住第一手的阳池穴,保持这个姿势,缓慢用力、持续按压5分钟到10分钟。

●涌泉穴 此穴归属足少阴肾经,屈足卷趾,在足心凹陷中取穴。

用右手掌搓热左脚心,再用左手掌搓热右脚心,每天早晚各搓100下,接着搓揉各个脚趾3分钟。

“手脚冰凉刺激大椎穴,上肢冰凉刺激阳池穴,下肢冰凉刺激涌泉穴,大家可以试一试。”穆青说。

温馨提醒:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。 来源:学习强国

冷饮可能诱发“房颤心”

炎炎夏日里,没有什么比一杯冷饮更能解渴消暑了,但美国《心血管电生理学杂志》上发表的一项新研究发现,对部分人来说,冷饮可能会影响心律,导致房颤发作。

临床上,经常有房颤患者反映,可能是冷饮诱发了房颤,这种现象被称为“冷饮心脏(CDH)”。美国哈肯萨克大学医学中心研究人员招募了101名自我报告有“冷饮心脏”问题的患者,通过深入调查发现,超过一半的受访者表示房颤发作仅出现在喝冷饮或进冷食后,且发作迅速,可能与近期体力消耗有关。在缓解方法上,一半人通过避免喝冷饮和吃冷食完全控制了房颤发作;另一半人通过改变习惯来缓解,例如让饮料回温、不用

吸管或避免大口吞咽。

为何冷饮会扰乱心律?研究人员推测,这可能与迷走神经有关。迷走神经在调节心律方面发挥着重要作用,而冷饮带来的温度的突然变化可能会刺激这条神经,导致易感人群发生较严重的心律不齐。

研究人员最后强调,并非所有房颤患者都会受到冷饮的影响,两者关联的原因还需更多验证。不过,患者一旦发现冷饮与症状发作存在关联,可尝试调整生活习惯,例如避免饮用太凉的饮料。这种调整不能替代正规治疗,若出现心悸、气短或头晕等症状,应及时就医。

来源:生命时报

这种食物口味热辣,夏天吃了却大有好处

小暑时节,湿与热交织在一起,仿佛整个世界都被放进了蒸笼。这个时候,人体出汗多,能量消耗也大,容易食欲不振、疲倦乏力,而生姜味辛,食用可以健脾开胃,是不错的选择。

生姜在我国南北方均有种植。南方地区所产的小黄姜,纤维少,可用来腌制咸菜,配粥下饭。秋后收获的老姜可以和红糖搭配制作成姜糖水。北方地区所产的生姜纤维多、体格较大,往往烘干制成干姜。

生姜自古以来就在人们生活中发挥不可缺少的作用,可作为食材、调味品以及药材。古人爱姜有迹可循。《论语乡党》曾记载孔子的饮食喜好:“不撤姜食,不多食。”意思是孔子每餐必有姜,但不多吃。宋代文人苏东坡也爱吃姜:“先社姜芽肥胜肉”,认为春姜的鲜嫩胜过肉味。明代李时珍在《本草纲目》中称姜“辛而不



荤,去邪辟恶”,详细记载了姜的药用价值。

现代人也爱生姜,科学家们不仅深入探索、挖掘姜的传统药用价值,还发现了生姜新的生物活性成分和应用潜力。生姜的根茎中含有丰富的营养物质,由一百多种化学组分构成,姜辣素是生姜中含量较多的成分。姜辣素不仅是生姜辣味的主要呈味物质,也是生姜多种功能活性的主要功能因子,具有广泛的药理活性和保健功能,有辅助抗肿瘤、抗氧化、抗炎症以及心血管保护等作用。

常言道:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”。姜是厨房里经常用到的调味品,也是药食同源的养生常客。姜虽然热辣,但和小暑节气最为搭配。不妨顺应节气适当吃姜,比如在晨起时喝一杯姜茶,或在菜肴中添些姜片和姜丝,不仅化解暑湿,又可以滋养脾胃,用这份独特的热辣来抵挡炎热的暑气。 来源:光明网

7月5日,人们在江苏省南京市汤山欢乐水世界戏水纳凉。

近期,南京持续高温天气,游客和市民纷纷来到水上乐园避暑,尽情享受夏日清凉。 来源:人民网



日行百分钟,慢性腰痛风险降两成

挪威科技大学科学家发表于《美国医学会杂志网络公开版》上的最新研究显示,每日步行超过100分钟,可将慢性腰痛风险降低23%。

作为困扰各年龄层的常见病,腰痛已成为全球致残主因之一。相较于其他运动方式,步行具有普适性强、成本低廉的特点。尽管现行健康指南建议通过运动缓解慢性腰痛,但一直缺乏具体的步行时长与强度标准。

在最新研究中,科学家采用前瞻性队列研究设计,利用三轴AX3加速计精确记录11194名20岁以上健康志愿者的步行数据。这些参与者来自挪威著名的HUNT健康研究项目(2017年—2019年

基线数据),并在2021年—2023年完成随访。值得注意的是,HUNT研究作为全球最大规模的群体健康追踪项目之一,自1984年起持续收集了数十万居民的健康数据。

结果显示,每日步行101分钟—124分钟,可将慢性腰痛风险降低23%;步行125分钟以上,可将风险降低24%,且步行强度与风险降低呈正相关。

研究表明,推广日行万步的公共卫生倡议,可能比强调步行强度更能有效缓解社会层面的慢性腰痛负担。这为大众提供了一种简单易行的健康改善方案。

来源:人民网

今年7月7日是小暑节气,这是二十四节气的第十一个节气。首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师王秋明介绍,“暑”即炎热,小暑为小热。此时天气虽热,但尚未达到极致。紧随其后便是一年中最热的节气——大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。此时节高温、潮湿、闷热交织,暴雨天气增多,人们常大量食用冷饮和瓜果,而生冷食品易损伤脾胃,导致“脾失健运”。因此,养护脾胃在此时尤为重要。

“中医认为,脾喜燥恶湿,即脾偏好干燥洁净而厌恶湿浊。”王秋明介绍,暑热湿邪更容易困脾。夏季若伤于暑湿,易引发脾胃疾病,伴随有低热、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。防暑强身在于顾护脾胃,养护脾胃之要在于祛湿健脾。

小暑如何养脾胃?王秋明建议,首先要平心静气以养心。中医认为,保持心情平静舒畅、气血和缓,符合“春夏养阳”的原则,可通过静坐、保证充足睡眠等方式调节情绪,做到“心静自然凉”。

在饮食上,宜清淡适量。闷热天气易减弱脾胃功能,加上贪食生冷食物,易引发吐泻、消化不良等不适。此时饮食应以清淡、易消化、适量为原则,注重清热解暑、健脾利湿;不要过度贪食寒凉食物,以免造成寒湿困脾现象;少食油腻、辛辣食物,可适量食用莲藕等有助烦安眠的食物。

此外,还要注意防晒避暑湿。尽量避免在中午前后进行高强度户外活动,防止长时间暴晒和过度劳累。此时紫外线很强,需做好防晒措施,也可以戴上太阳镜,防止阳光太强刺伤眼睛。出汗过多时,可饮用少量淡盐水,以维持体液电解质平衡。 来源:人民网

小暑：顾护脾胃 静心度夏