

夏季防蚊虫叮咬指南

夏季蚊虫活跃,不仅会带来瘙痒不适,还可能传播疾病。掌握科学的防护和应对方法,能让你安心度夏。

预防蚊虫叮咬要从环境入手。每周清理阳台、花盆等处的积水,不给蚊子产卵留机会。室内可使用电蚊拍、灭蚊灯,灭蚊灯宜放在1.5米高度,靠近墙壁效果更佳。尽量少用杀虫剂,若使用需避开食物和婴幼儿活动区域,喷后关闭门窗30分钟,通风1小时再进入。

不同人群防护方式有差异。成年人外出可涂抹含避蚊胺(浓度不超过30%)或派卡瑞丁的驱蚊液,喷在衣物和暴露皮肤上,每4小时至6小时补涂一次。儿童建议选择避蚊胺浓度在10%以下的产品,避免直接涂抹在手上和眼周,可先喷在家长手上再涂抹于孩子皮肤。婴幼儿最好采用物理防护,穿长袖连体衣、戴防蚊帽,使用蚊帐时确保边缘密封,蚊帐内避免放置毛绒玩具等易藏匿蚊虫的物品。

被叮咬后处理要得当。轻度瘙痒可先用肥皂水清洗叮咬处,中和蚊虫唾液中的酸性物质,再涂抹炉甘石洗剂或薄荷膏缓解不适。避免用手抓挠,以防抓破皮肤引发感染,若瘙痒难忍,可冷敷10分钟减轻症状,也可在医生指导下服用抗组胺药物。

若出现特殊情况须警惕。被叮咬后出现大面积红肿、发热,或伴有头晕、乏力等症状,可能是过敏或感染,须及时就医。被蚊虫叮咬后若在一周内出现发热、皮疹等,要警惕登革热、乙脑等传染病,应及时到医院检查。

做好防护,既能避免不适,也能减少疾病风险。根据自身情况选择合适的防护方式,才能在夏季远离蚊虫困扰。

来源:学习强国



老年人关节频繁发出“咔咔”声,是生活中常见的现象,背后可能涉及生理退化或疾病因素,需结合具体情况判断。河南省商丘市中医院外三科主治医师邢飞告诉记者,针对这种现象,找准原因是关键。

年龄增长 邢飞介绍,随着年龄的增长,关节自然退变是正常现象。关节内的软骨会随岁月磨损,原本光滑的表面变得粗糙,同时关节滑液分泌减少,润滑作用减弱。当关节活动时,粗糙的组织相互摩擦,就容易发出声响。这种生理性弹响通常不伴随疼痛,适当进行温和的运动如散步、太极拳等,可增强关节周围肌肉的力量,延缓退变进程。

缺钙 老年人消化吸收功能减弱,若饮食中钙摄入不足,或维生素D缺乏影响钙吸收,会导致骨骼中钙质流失,关节骨质变得脆弱。活动时,关节稳定性下降,摩擦加剧,不仅会有声响,还可能伴随酸痛感。老年人日常应多吃牛奶、豆制品、虾皮等含钙丰富的食物,必要时在医生指导下补充钙剂。

外伤 外伤后遗症也可能引发关节弹响。年轻时如果关节曾受撞击、扭伤,可能导致韧带损伤、关节面不平整,随着年龄增长,这些潜在问题会逐渐显现,活动时容易出现声响,还可能伴随活动受限。这类情况需格外注意,老年人要避免过度活动,必要时通过康复锻炼或医疗手段改善。

滑膜炎 滑膜炎和风湿性关节炎等疾病也会导致关节异响。滑膜炎多由关节损伤或感染引发,炎症会使滑膜分泌滑液异常,关节润滑不足,活动时出现声响,常伴随肿胀、疼痛。风湿性关节炎则与寒冷潮湿环境相关,会破坏关节结构,除了弹响还可能有有关节僵硬、红肿,需及时就医,通过塞来昔布、布洛芬等药物缓解症状。

邢飞提醒,老年人关节响不能掉以轻心。若仅为生理性弹响,注意保养即可;若伴随疼痛、肿胀或活动不便,应及时就医检查,明确原因后对症处理,同时避免重体力劳动,做好关节保暖,守护关节健康。

来源:学习强国

老年人关节响
找准原因是关键

小麦巧搭配 营养又养生

您知道吗?小麦在五谷中担负着养心的作用。河南省洛阳市东方人民医院(河科大三附院)中医科副主任李润涛介绍,《黄帝内经》中记载:“麦属火,心之谷也。”小麦味甘性凉,入心、脾、肾经,能养心阴、补心气,还能清虚热、止烦渴,缓解心阴不足所致的自汗、盗汗、心烦睡不着等症状。同时,它还能养脾胃。夏季,心阳虚的朋友可以来一碗羊肉烩面,能益心血、温心阳,想养心气、安神的朋友可以在辨清体质后试试下面的食疗方。

养心气,搭配大枣、甘草

原料:小麦50克,大枣10克,甘草15克。

做法:先煎甘草,去渣取汁;将洗净的小麦和大枣一起放入甘草汁中,用小火慢慢熬成粥即可。功效:小麦甘凉,能凉心润燥;大枣能补中益气、养血;甘草补虚益脾。三味合用,可以养心神、补阴血、益气安神,适合那些开心不起来,总觉得悲伤想哭的人服用。

养心安神,搭配百合

麦仁中含有麦芽,有养心安神的作用;百合入心经,能养阴、清心。将两者搭配熬粥喝,可以滋心阴,能调理心阴虚造成的盗汗、心烦、躁动。

来源:学习强国



泻肝火清湿热

试试这些穴位

“最近因肝火旺、湿热大而出现身体不舒服的患者比较多。”在河南省洛阳市第一人民医院陇海院区(原洛阳铁路中心医院)针灸科的诊室里,主治医师穆青这样告诉记者。

盛夏时节,到该科贴敷三伏贴、预防呼吸系统疾病的患者较多,此外,也有穆青说的这些患者前来就诊,他们多有头痛,眼耳口鼻处长火气包的症状。对此,穆青推荐了一些可以用于缓解症状的穴位。

大敦穴 此穴归属足厥阴肝经,可在大脚趾靠近第二趾这一侧的趾甲根部后方取穴。在大敦穴上刺络放血可泻肝经之热,常用于治疗腹部疼痛、排尿有灼热感等。

阳陵泉穴 此穴归属足少阳胆经,可在小腿外侧、腓骨头前下方的凹陷处取穴。在阳陵泉穴上刺络放血可泻胆经之热,和大敦穴合用,能清泻肝胆实火。

三阴交穴 此穴归属足太阴脾经,可在内踝尖往上3寸(拇指宽约1寸)、胫骨内侧缘后际取穴。点揉三阴交穴可以通肾滋阴、疏肝养血,常用于治疗腹胀、带下、遗精、心悸、失眠等。

“最后可以点揉3分钟到5分钟手上的合谷穴,能行气解郁。”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:洛阳晚报

烟瘾缠身? 老祖宗教你戒烟

烟瘾难缠怎么也戒不掉?快来试试古法戒烟。中医认为,长期吸烟会导致肺气损伤、肝郁气滞、痰瘀互结。老祖宗的智慧戒烟法强调“标本兼治”,通过调理体质、缓解戒断症状,帮助吸烟者逐步摆脱依赖。还等什么,赶快学起来!

换一杯茶 代茶饮戒烟是最简便的戒烟法,任择清香可口的绿茶、薄荷、藿香、甘草各6-10克,加冰糖少许,煮水饮用,每日6-8杯,可清肺气、戒烟瘾。若脾胃虚寒者,可以用红茶替换绿茶,用佛手柑替换甘草。糖尿病患者不加冰糖。

喝一碗药 中草药汤剂适合烟瘾较大者,中医在辨证施治的基础上,拟选清肺化痰止咳、芳香化浊的紫菀、款冬花、罗汉果、藿香、制半夏、枇杷叶、前胡、茯苓、橘红、桔梗、薄荷等。

每日1剂,分2次服用,能改善吸烟所致咳嗽、多痰、口干、舌燥等症状。

贴一剂药 中草药贴剂戒烟,可选用肉桂、丁香各等分研细,加少许白酒做成药饼贴于合谷穴,外用胶布固定。早餐后即贴,入睡前取下。

初贴时仍会想吸烟,坚持1周后烟瘾稍退,连贴半个

月后,改隔日1贴,可有效抑制烟瘾,缓解焦虑、烦躁情绪。

闻一段香 嗅艾草条戒烟方便易行。随身携带艾条,想吸烟时将艾条放到鼻子上嗅3至5次,如此反复即可通过艾草芳香的作用,使神经系统对香烟味产生厌恶反应,起到抑制烟瘾的作用。久而久之达到戒烟的效果。

扎一下针 针刺耳穴戒烟是通过取穴耳部的肺穴和气管炎穴,隔日1次针刺,一般3-5次见效。针刺10次后可改为每周2次,通过刺激相关穴位,降低人的吸烟欲望,逐渐实现戒烟。来源:人民网