

三伏贴并非人人适用
四类人需特别慎重

“今年7月15日入伏,8月23日出伏,三伏天共计40天。这是全年气温最高、阳气最盛的时段,也是开展中医特色疗法、实施‘冬病夏治’的黄金时机。”日前,在国家中医药管理局举行的2026年中医药健康促进系列发布会上,该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙说。

董云龙介绍,“冬病夏治”是中医“治未病”理念的具体体现。这一理念源于《黄帝内经》,历经2000多年发展,逐步形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。三伏贴便是这一体系的经典外治手段之一。

广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示,三伏贴依据中医“春夏养阳”理论,在夏季阳气最盛时,将温热药物贴敷于特定穴位,以驱散体内潜伏的寒邪。

“它特别适合那些‘冬天重、夏天轻’的疾病。”杨志敏介绍,三伏贴主要适应人群包括慢性呼吸系统疾病患者、寒性关节疼痛患者和虚寒性消化系统疾病患者等。

同时,杨志敏强调,三伏贴并非人人适用,以下四类人群需特别慎重。一是正处于急性感染期的患者,如感冒、急性咽喉炎、肺炎等疾病患者。得这些病时,身体外邪正盛,使用三伏贴无异于“火上浇油”。二是皮肤敏感或有皮肤病的人群,这些人容易对贴敷药物过敏。三是孕妇及2岁以下婴幼儿。四是阴虚火旺体质者,这类人常有口干舌燥、手足心热、盗汗等表现,体质本身偏热,再用三伏贴会加重内热。

专家特别提醒,普通公众是否适合使用三伏贴,不应凭自我感觉或根据网络信息自行判断,要前往正规医疗机构,由专业中医师进行体质辨识或评估。

北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋介绍,三伏贴一般在初伏、中伏、末伏的时候进行贴敷。每一伏的第一天,是贴敷的最佳时机。如果因出差、生病等原因错过初伏,中伏甚至末伏仍可以贴敷。

刘洋指出,三伏贴并非一次见效,通常需要连续贴敷三年,才能取得稳定而持久的疗效。

来源:人民网

啤酒+海鲜+烧烤 三件套让你痛到发“疯”

夏天来了,啤酒、海鲜、烧烤成了宵夜“标配”。然而,这三件套正是痛风急性发作的“黄金组合”。喝酒、大量吃高嘌呤食物、熬夜、关节受凉等,都是痛风急性发作的导火索。血液中饱和的尿酸会析出针尖状尿酸盐结晶,如同“玻璃渣”沉积在关节处。免疫系统发现后会发起激烈防御,引发红、肿、热、痛的剧烈炎症。

一、海鲜+啤酒=尿酸飙升 海鲜属于高嘌呤食物,啤酒不仅含嘌呤,还会抑制尿酸排泄。两者叠加,尿酸水平急剧升高,夜间足趾关节剧痛就来了。

二、果糖也是“隐形杀手” 很多患者忽视果糖



对尿酸的影响,大量饮用含糖饮料、鲜榨果汁。果糖会促进内源性尿酸生成,少量就可能引发波动。含糖饮料、可乐、果汁都要避免。

三、痛风患者夏季怎么吃? 严格限制高嘌呤食物:动物内脏、部分海鲜、浓肉汤避免食用。中等嘌呤的鸡肉、鸭肉等可清炒或炖煮后弃汤食用。

多选择鸡蛋、低脂牛奶、豆制品、蔬菜。保证每日饮水量不低于2000ml。避免饮酒,远离含糖饮料。

夏天的痛风,不是“吃出来”的,是“喝出来+吃出来”的。管住嘴、多喝水,别让一顿烧烤换来身体的剧痛。

来源:学习强国

伏天这样吃 防暑护阳两不误

进入伏天闷热难耐,有的老人担心“伤阳气”,不敢食用冷饮、西瓜甚至绿豆汤。其实,大可不必。大暑过后暑热夹湿,老年人既要注意保护阳气,尤其是脾胃之阳,也要兼顾防暑降温。

冷饮可尝 不能贪凉

冰饮、西瓜、绿豆汤等入口清爽,但容易刺激胃肠,引起胃胀、腹痛、腹泻等不适。老年人食用时宜少量、小口,尽量在口中稍作停留后慢慢咽下。

与此同时,清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥,温着喝。糖尿病患者吃水果应该安排在两餐之间,在血糖平稳的时候适量食用。对于胃口差的老年人,不能只喝粥或者只吃水果,还应该保证主食和适量的食物纤维,以及肉蛋奶等优质蛋白的摄入。

补水要勤 喝法要稳

普通老年人每日的饮水量建议在1500至1700毫升,高温出汗较多时可以适当增加。但不建议一次大量饮水,以多次适量饮用为宜。

对于心衰、肾功能不全的患者,要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤及西瓜等都算入总摄入量,并按照医生的要求控制摄入量。

饭菜要新鲜 腹泻别硬扛

夏天,剩饭剩菜、凉菜等如果存储不当容易变质,尽量食用新鲜的饭菜。冰箱里取出的食物应该彻底加热,叶菜尤其不建议过夜食用。一旦出现腹泻、呕吐等情况,可以少量多次补水,必要时使用口服补液盐。

如果腹泻持续得不到缓解,同时伴有明显的乏力、汗少、尿少、发热等症状,应该及时就医。

来源:人民网

西瓜:药食两用的解暑佳品

西瓜,又称夏瓜、寒瓜、水瓜,属清热解暑药,其药用记载最早记录见于《日用本草》。其味甘,性寒,归心、胃、膀胱经,有清热利尿、解暑生津的功效。主治暑热烦渴、热盛津伤、小便不利,及喉痹、口疮等症。配伍方面,配西洋参可益气养阴、清暑而不伤正;配金银花、连翘则清热解毒之力更增。

饮食调养方法 1.消烦止渴,解暑热:取洁净瓜瓢,生食或榨汁饮用。2.利小便,祛湿暑:削取西瓜翠衣(即外层青皮),清水煎煮,代茶饮。能涤暑利湿,改善暑季小便不利。3.缓解喉痹,改善口疮:可取新鲜西瓜汁频频含漱,以疗喉痹,缓解口疮不适。

鲜榨西瓜汁 配比:西瓜果肉、冰块(按需选配)。做法:西瓜去皮、去籽,切小块,放入榨汁器具搅打至顺滑;偏好冰饮者,可酌加冰块调配。功效:消暑止渴,快速补充水分及糖分。注意:最好现榨现喝,肠胃偏弱应者应避免冰镇饮用。

西瓜银耳羹 配比:干银耳、西瓜果肉、冰糖、水。

做法:银耳冷水泡发,剪去根部发硬部分,撕成小瓣,加水小火炖煮至出胶,下冰糖搅拌至融化,待汤汁放至温热,放入切好的西瓜小丁,拌匀即可。功效:生津消暑,润燥润肤,可补充植物胶质等营养。注意:西瓜宜最后入羹,不可加热,以免口感变酸;血糖偏高者,冰糖应酌减投放。

凉拌西瓜皮 配比:西瓜翠衣(带少许红瓢的西瓜皮)、白糖、薄荷叶。做法:削去外层坚硬蜡质皮,保留翠衣(绿色部分)及白色瓜瓢,切均匀长条;瓜条入碗,撒白糖拌匀,静置20分钟,待汁水析出后沥干,装盘,点缀薄荷叶,冰镇后食用风味更佳。功效:清热降火,缓解暑天燥热,低脂低卡,清爽解腻。注意:脾胃虚寒者不宜一次多食,冰镇品慎空腹食用。

西瓜性寒,体质寒湿的人群需要忌口。血糖异常者应控制单次食用量。人们需根据自身体质合理享用西瓜,方能充分汲取其养生价值。

来源:学习强国



一般认为,每晚7~8小时睡眠最健康,睡不够的危害很大。但美国《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志的新研究提醒:每晚超过8.5小时的睡眠也不健康,可能使阿尔茨海默病风险增高。

美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队分析了2410名平均年龄70岁的参与者的数据,发现睡眠时长与一种名为p-tau181的蛋白质之间存在密切关联。这种蛋白是阿尔茨海默病的重要血液标志物,其水平升高可能提示大脑中正在发生与阿尔茨海默病相关的病理变化。数据显示,睡眠时长与p-tau181之间存在“U型”关系。当睡眠时间达到8.5~9小时起,p-tau181水平开始上升,超过10小时后增速更猛。排除多种干扰因素后,该结论依然成立。

团队同时检测了另外三种与脑细胞损伤相关的血液蛋白,发现它们与睡眠时长的关联在考虑肾功能后就消失了。唯独p-tau181的关联始终存在,这提示,长时间睡眠与这一特定蛋白的联系具有指向特异性,而非广泛的神经损伤。

研究人员提醒,如果你发现自己经常每晚睡9个小时以上,最好在体检时告知医生,同时关注自己的睡眠节律、质量,以及大脑健康,必要时寻求专业医师的帮助。

来源:生命时报

每晚睡得越多
痴呆风险越高