

暑气逼人 名中医支招解暑养脾



在持续的高温天气中,人体出汗多,消耗大,体力有所下降,常常是“无病三分虚”,因而会出现精神疲惫、食欲不振、口苦舌腻、胸腹胀闷等症状。广东省名中医、脾胃科主任中医师戈焰指出,在这个时候一定要对生活习惯作相应的调整,尤其要注意预防中暑、损伤阳气以及心火妄动,情绪中暑。

暑湿之气乘虚而入,谨防中暑

暑热天气过后,岭南地区酷暑且多雨,暑湿之气容易乘虚而入,使人心气亏耗,进而导致中暑。建议在暑热天气应注意室内降温,避免较长时间在烈日下暴晒,注意劳逸结合以防中暑的发生。在外出工作活动时,最好能避开高温时段(13-15时),如果要在户外活动,应多喝一点防中暑降湿的饮料,如绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

一旦出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状,多为中暑先兆,应立即至通风阴凉处休息,并喝些凉淡盐开水以降暑散热。

戈焰表示,在夏季如果舌苔比较厚,这代表湿气重,湿气重后就没胃口,醒脾化湿可用薏仁、白扁豆、荷叶、粳米粥以养脾胃。

因暑贪凉,谨防阳气受损

由于天气体热,过于贪凉导致阳气损伤,我们很多人认识不足。天热人体出汗较多,毛孔处于开放状态,此时机体最易受外邪侵袭。由于人们错误的解暑方式,比如汗后冲凉、贪凉饮冷、长时间使用空调、电扇等,容易导致寒湿之邪阳遏气机、暑热不得散而出现头痛恶心、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗、呕吐、腹泻等症状。

所以,在解暑的同时我们一定要注意保护体内的阳气。戈焰指出,白天长期在空调环境下工作的人,要多起身走动,活动筋骨,下班后适当做做户外活动,出出汗。夜间时通宵达旦地使用风扇、空调时,一定要盖薄被子,保护好腹部和背部。在饮食上要注意节制生冷,尤其是小孩子脾胃虚弱更易受损,家长更是要注意。

心火妄动,谨防情绪中暑

根据中医“天人相应”的养生学说,人体的精神、心态、情绪会随着季节和气候的变化而发生微妙变化。高温酷暑,不仅容易使人感到身体疲劳、食欲不振,还经常会使人“心火”妄动,表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱等不良情绪,这种现象被称为夏季情感障碍征,俗称“情绪中暑”。尤其当气温超过35℃,人的情感障碍发生率明显上升。“情绪中暑”对人们的夏日养生和身心健康危害甚大,尤其是对于年老体弱者。因为夏气通于心,暑气易伤心,夏日的不良情绪更容易引起心脑血管疾病的发生和加重,甚者引发猝死。所以大暑养生预防“情绪中暑”,这就需要我们学会心平气和、恬淡安宁,要学会情绪转移,以达到“心静自然凉”之效。

最后需要提醒的是,由于暑性炎热,容易躁气,正常人都容易乏力,并且有睡眠不佳、急躁焦虑,所以在暑天最好早休息,尤其是23点到6点这段时间,尽量不要熬夜,让情绪稳定。

全身反复起风团 病根不除痒难停

白领小李今年32岁,却被风团困扰多年。小学六年级小李就开始出现全身散在风团,每年发作四五次,挠就皮肤整片发红,痒得恨不得把皮肤抓烂。有时几小时自行消退,有时几天也不消,而且此起彼伏。以往用偏方外涂,一直没



醋作为调味品的一种,深受大家的喜爱,不仅是因为它的口感,还因为它具有神奇的效果。吃多了油腻的食物,来点醋,可以解腻;烹饪腥味重的食材,加点点醋,可以除腥提味。除了烹饪价值以外,醋还有很高的药用价值。

吃醋不会导致骨质疏松

在化学反应中,醋酸确实会溶解碳酸钙,从而使钙流失。但我们吃进去的醋会在胃里消化,再被肠道吸收,生成二氧化碳和水,而不是直接作用于人体骨骼,因而并不会造成我们骨骼的钙质流失。而吃醋非但不会增加骨质疏松的风险,反而可起到预防骨质疏松的作用。因为醋能够帮助胃酸偏少的人把食物中的不溶性钙变成离子状态,有利于钙的吸收。

此外,有些醋本身就有较高的钙质,每100g的醋中就含有125mg的钙,与牛奶的钙含量不相上下。甚至还有研究表明,在日常膳食中多吃一点醋,可以减少尿钙的流失。

另外,食醋中含有较多的抗氧化成分,可以延缓血管的衰老,防止血管提

有系统规范治疗。高二时就诊于三甲医院皮肤科专科,被诊断为荨麻疹。对症治疗后很快消退,但仍反复发作。进行过敏原检查又发现过敏原很多,令小李十分苦恼。近几年小李发现一熬夜或工作繁忙时便会发作。由于反复发作,部分皮肤已有色素沉着及小疤痕存在。前不久又起了风团,以躯干为主,呈大片状鲜红色,痒痒难忍,还出现烦躁、眼睛干涩,睡眠也不好,稍微吃点东西就会觉得胃胀,月经也经常延迟。广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德教授解读。

风团非全因湿热,肝郁血热分步调治

荨麻疹俗称“风团”,很多人误认为起风团就是“湿热”导致的,其实导致荨麻疹的原因很多,从中医角度分析,包括风热、风寒、血热、胃肠积热、气血两虚等,因此不能盲目一味使用清热除湿止痒之品。

德叔表示,小李的荨麻疹是气机郁滞,血热内扰外发所致。中医认为肝主疏泄,肝气能够疏通、畅达全身气机,进而调畅精血津液的运行、脾胃之气的升降等。女子又以肝为先天,小李的荨麻疹困扰多年,肝气郁结,郁而化火,使血热生风而出现红色风团,痒痒难忍,进出现烦躁、眠差;由于情志不畅,肝气横逆犯脾,而出现胃脘部胀满等不适。治疗上,德叔第一步清肝火佐以祛风除湿止痒,第二步则平肝调脾,经过近两个月的治疗,小李的荨麻疹至今一年多也没再发作。

预防保健 调脾健脾+穴位按摩

建议小李这类人群,除了发作期不宜食入过多温补、燥热之品之外,缓解期应在调脾健脾,可采用党参、太子参、五指毛桃、陈皮、山药等补气健脾之品作为药膳。若发作期痒痒难忍,可选曲池、血海穴按摩,以清热祛风,养血止痒。每个穴位按揉约5-10分钟,以出现酸胀或者胀痛为度,早晚各一次。

养生药膳方 生地煲鸡脚瘦肉

材料:猪瘦肉200克,鸡脚150克,花生60克,生地黄15克,白术20克,生姜2-3片,精盐适量。

功效:补气滋阴,凉血止痒。

烹制方法:诸物洗净,鸡脚处理干净后备用,猪瘦肉切片,放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入锅中,加清水约1500ml,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为2-3人量。



天热没胃口? 中医说这叫“纳呆”

“纳呆”可调理

食欲下降中医称之为“纳呆”,是指胃的受纳功能呆滞,也称“胃呆”。如果胃纳减少,伴有食后饱胀之感,称为“胃痞”。

中医认为引起纳呆的原因有很多,如感受时邪、饮食伤胃、情志失调和脾胃虚弱等,皆可导致胃失受纳,功能呆滞,因此纳呆的发病机制总体来说为脾胃功能失常。

黄德平特别提醒,一般来说,小儿厌食、食欲下降多与饮食积滞有关,但成年人的身体情况较为复杂,如果胃口不好,伴有短期内的体重下降甚至贫血等,则应警惕,及早就医检查。若排除了危及重症隐藏风险后,中医食疗也可对高温天气导致的“纳呆”进行调理。

夏天导致胃口不好的常见原因,多为感受湿邪和胃阴不足两种,所以化湿开胃法和养阴开胃法是增长食欲最常用的方法。

久坐空调房感受寒湿

——化湿开胃法

炎热高温,不少人都喜欢泡在空调房,喝着夏日凉茶或者冷饮。黄德平表示,这部分人容易感受寒湿邪气,中阳受困,胃气闭塞不通,于是出现纳呆、食少、口淡黏腻、脘腹胀闷、恶心欲吐、大便溏烂、头身困重、懒动懒言、体虚浮肿等症状,通常会舌淡胖、苔白腻。

对这类人群最适合使用的就是芳香化湿

药。常见的化湿开胃药有藿香、陈皮、砂仁、白豆蔻,等等。食疗调理则可用砂仁陈皮瘦肉粥进行日常调理,芳香化湿开胃。

暑热多汗伤津

——养阴开胃法

夏季暑热当令,尤其是三伏天下,人体多汗容易伤津,导致胃阴不足,阴虚生热扰于胃中,胃失津润,胃失和降,容易出现饥不欲食、胃脘隐痛或灼痛、嘈杂嗝气、唇舌干燥或干呕呃逆、小便短、大便干结等症状。这种人通常舌红少津,或剥苔、少苔,舌面有小裂纹。

中医学讲“胃喜润而恶燥”,胃中津液充足,方能消化水谷,维持其通降下行之性。按照清代名医叶天士创养胃阴之说,用养胃阴之法,治疗胃阴虚之症效如桴鼓。

常见的养阴开胃药有石斛、麦冬、玉竹、沙参等。食疗汤方可用沙参石斛煲老鸭,养阴生津开胃。

网上流传有关西红柿的三个“食用禁忌”?



人的老化过程是不断被氧化的过程,想要延缓衰老,可以多吃一些具有抗氧化功效的食物,比如西红柿。每100克西红柿含有14毫克的维生素C,还含有番茄红素、谷胱甘肽等营养素,在这些营养物质综合协同下,可以产生一定的抗氧化功效。常吃西红柿对于预防心脑血管疾病和前列腺癌有一定的辅助作用。关于西红柿,网上流传着很多“食用禁忌”,究竟哪些是真,哪些是假?

“食用禁忌”传言1:在购买西红柿的时候,不要买青色的,吃了会中毒。

真相:没成熟的西红柿颜色发青,含有一定量的有毒成分生物碱龙葵素。大量食用有食物中毒的可能。另外还有特殊品种的西红柿,成熟后也会带有青色,这种熟西红柿并不会让人中毒。购买时,如果拿不准,要跟商家询问清楚。

如果买到没有成熟的青西红柿,最好先放置数天,待果皮颜色变红以后再炒熟食用。放置几天后,青西红柿变红后龙葵素会部分分解。

“食用禁忌”传言2:西红柿最好生吃,番茄红素遇热容易分解。

真相:熟吃有熟吃的好,生吃有生吃的好,交替着吃就行。

从摄入番茄红素的角度来讲,西红柿熟吃更有效。加热有助于番茄红素的释放。烹调时加少许油有助于番茄红素的转运和吸收。熟吃西红柿,要避免长时间高温加热,会导致很多热稳定性差的营养素损失。

从摄取谷胱甘肽和维生素C的角度来说,生吃西红柿更好一些,因为加热情况下谷胱甘肽和维生素C会在一定程度上遭到破坏。

“食用禁忌”传言3:西红柿和黄瓜不能一起吃,因为黄瓜里有破坏维生素C的物质。

真相:所有植物都含维生素C,也有促进它生长的元素,不必过分担心。

因此,不仅黄瓜里含有抑制维生素C的元素,西红柿里也有,白菜、萝卜等蔬菜里都有。

再者,假如黄瓜里有什么强烈的破坏维生素C的物质的话,那它为什么不能先把黄瓜里的维C破坏掉呢?它何必舍近求远,去破坏西红柿里的维C,却留下近在眼前的维C呢?

所以说,这样的说法根本是无稽之谈,大家大可放心大胆地一起吃。

伏天运动健身 巧妙补充营养

很多人选择在伏天运动健身,认为瘦身效果会事半功倍。市中研附院营养师主任高贡提醒,

运动锻炼不但要追求锻炼效果,更要讲究体力恢复,保护身体机能。

运动量大的容易大量出汗,如果不及时补充水分,容易引起脱水,脱水会导致人体生理机能和运动能力下降,所以运动后要及时补水,一般要喝2至3杯水(每杯200毫升)。

运动后及时、科学地补充营养,不仅有助于修复肌肉,还有利于减脂、增肌。盲目地什么也不吃,可能会导致肌肉流失,反而起不到减脂作用,难以达到锻炼效果。做有氧运动后,可摄入简单的碳水化合物搭配少量蛋白质。在力量训练后,则需增加蛋白质摄入。例如,在做力量训练运动后,建议吃一个香蕉,喝一杯牛奶,或者吃面包、鸡蛋、火腿等。碳水化合物可以选低至中等血糖指数的食物,有利于维持机体稳定的血糖水平。

运动时会大量出汗,很多矿物质、维生素会随着汗液丢失,主要是丢失钾、钠和水溶性维生素,所以运动后需要注意补充富含钾的水果、蔬菜,例如香蕉、土豆等。运动后要注意各类食物的组成和搭配比例,可以用餐盘划分,用二分之一的餐盘盛放水果和蔬菜,用四分之一的餐盘盛放富含蛋白质的食物,用另外四分之一的餐盘盛放谷物或淀粉类食物。

焦虑情绪与 焦虑症有何区别?

有焦虑情绪就是焦虑症吗?很多人对这两个概念并不清楚,很容易把焦虑情绪当成焦虑症。其实这二者之间既有区别,又有联系。

焦虑症的发病率正在上升

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国焦虑障碍的患病率达到4.98%。在新冠疫情仍在持续的大环境下,由于工作压力、生活压力、房贷压力、升学压力、就业压力、婚姻压力等因素,更多人被焦虑症困扰。

中国医学救援协会救援救护分会理事,新乡市心理学会副会长,新乡医学院基础精神病学教研室主任、精神科主任王新友介绍,焦虑障碍发生的主要危险因素为童年期不良经历,包括不良的家庭生活环境和父母养育方式。

近年来焦虑症的发病年龄趋年轻化,80%~90%在35岁以前发病,其发病高峰年龄为10~25岁。据推测,河南的焦虑症患者可能已达到400万人。

焦虑情绪与焦虑症有啥区别?

焦虑情绪:每个人都会焦虑情绪,比如面试前、高考前的紧张就是一种焦虑情绪,它是一种内心紧张不安,预感到似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪体验,在应激面前,适度的焦虑具有积极意义,它可以充分地调动身体各脏器的机能,适度提高大脑的反应速度和警觉性。

焦虑症:焦虑症又叫焦虑障碍,是指持续的无具体原因的感到紧张不安,或无现实依据的预感到灾难、威胁或大祸临头感,伴有明显的自主神经功能紊乱及运动性不安,常常伴随主观痛苦感或社会功能受损。

王新友解释,焦虑情绪是普遍存在的,而焦虑症属于疾病范畴,简单地讲就是,焦虑情绪不一定是焦虑症,但是焦虑症一定会有焦虑情绪。

不要陷入这几个认识误区

王新友提醒,关于焦虑症,人们应该避免陷入以下三个误区:

误区一:认为焦虑症是性格问题。有很多人以为焦虑症不是病,只是个人性格问题,觉得靠个人意志就能克服。而实际情况是,严重的焦虑症患者感觉很痛苦,靠自己是不能克服的,还需要专业、系统的治疗才能摆脱这种疾病。

误区二:认为焦虑症是心情问题。认为患上焦虑症是因为生活太紧张,只要学会放松心情、去旅游散心就没问题。放松心情、旅游散心,对缓解焦虑有帮助,焦虑障碍并非单纯是生活过度紧张的问题,焦虑情绪背后的负面思维方式和与之相关的负面行为才是关键。

误区三:认为只用抗焦虑药物就可以治愈焦虑。药物确实对焦虑障碍有帮助,但焦虑障碍并非单纯生理因素引起的,个人适应不良的思维模式和处理压力的错误方法也是关键所在,因此药物治疗和心理咨询是相辅相成的。

肚子老是咕咕叫 还总放屁是怎么回事?

近期,有网友咨询,称自己最近一段时间以来,肚子总是咕咕叫,还老是放屁,导致平时在公共场合非常尴尬,想知道到底是怎么回事。针对这个问题,今天我们一起跟随长沙东大肛肠医院胃肠医师吴少卿一起来了解下。

吴少卿表示,肚子咕咕叫,在临床上叫作肠鸣音,身体中的肠胃器官在工作的时候,体内的水分和液态就会发生一些变化,就会出现咕咕叫的声音。正常情况下,肠鸣音声音比较低弱和缓,但有时也会发出比较大的声音,比如在饥饿的时候,肚子会发出明显的咕咕叫的声音,这种情况一般是正常的,不必担心。

而放屁一般也是属于正常的生理现象,吴少卿指出,人在进食时,由于消化道正常菌群的作用,产生了较多的气体,这些气体会随同肠蠕动向下运行,由肛门排出,于是就产生了放屁的现象,一般人体每天放屁5~15次左右是比较正常的。如果肚子总是咕咕叫,还伴随频繁放屁的现象,要考虑以下这几种可能:

1、吃饭速度太快或边吃边说

如果吃饭狼吞虎咽,速度太快,或在吃饭的时候经常与人交谈,会导致大量的气体吞入口腔,进入胃肠道,肠胃在蠕动的过程中,夹杂着过多的气体,就会出现比较大的咕咕声,放屁也会增多。

2、进食太多易产气的食物

一些人比较喜欢吃刺激性的食物,或者吃了豆类,这些食物容易产生气体,摄入过多,就容易发生肚子咕咕叫和放屁增多的现象。

3、精神压力大

现代人生活节奏快,生活工作压力大,精神过度紧绷,会影响到肠胃的正常蠕动,导致肠胃消化吸收能力下降,从而引起消化不良,容易出现肚子咕咕叫、放屁多的现象。

4、肠道功能发生紊乱

当肠道功能紊乱时,消化功能会随之减弱,人在进食后不能及时消化,会在肠道产生大量的气体,这些气体会在肠道中存留,使肠道发出咕咕叫的声音,也会使放屁现象频繁出现。

5、患了肠易激综合征

如患了肠易激综合征,肠胃蠕动速度加快之后,也会引起肚子咕咕叫,频繁放屁的情况,还可能伴随腹痛、腹胀的现象。

来源:光明网

(上接第一版)同时,建设运行义务教育阶段招生入学服务平台,巩固深化“双减”成果,规范民办学校办学行为,推动朔州能源职业技术学院项目纳入省“十四五”高校设置规划,办人民满意教育。

推进健康朔城建设。朔城区持续完善医疗集团一体化管理和分级诊疗运行机制,推进区人民医院门诊住院综合楼改扩建工程项目建设,全面提升基层医疗卫生服务水平。

完善社会保障体系。朔城区通过政府引领、社会推动,严格落实职工和灵活就业人员社保政策,分批次开展劳动用工和社保专项检查,依法保障各级政府和用人单位、个人、社会的社会保障权利、义务、责任,持续推进“人人持证、技能社会”提质增效,用心用情用力解决好人民群众的急难愁盼问题。

乘风破浪潮头立,扬帆起航正当时。朔城区将对标前行,以奋发有为的精气神“争先干”,以勇于革新的态度“创新干”,以脚踏实地的精神“务实干”,奋力建设高质量发展高品质生活高效能治理的社会主义现代化新朔城,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

声明

张亦菲不慎将《出生医学证明》丢失,编号:0140063153,现声明作废。

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局 税务检查通知书送达公告

朔税稽一局送达公告[2022]038号

山西利茂山化能源有限公司(纳税人识别号:91140702MA0KDCNF8G):

根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条规定,因采用其他送达方式无法送达《税务检查通知书》(朔税稽一局检通[2022]20号),现向你公司公告送达。自公告之日起满30日,即视为送达。

限你公司见此公告后立即前往国家税务总局朔州市税务局第一稽查局(地点:朔州市民福东街13号)接受税务检查。

附件:《税务检查通知书》(朔税稽一局检通[2022]20号)

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局
2022年8月1日

国家税务总局朔州市税务局第一稽查局 税务检查通知书

朔税稽一局检通[2022]20号

山西利茂山化能源有限公司:(纳税人识别号:91140702MA0KDCNF8G)

根据《中华人民共和国税收征收管理法》第五十四条规定,决定派段文公、段峰等人,自2022年7月5日起对你(单位)2019年1月1日至2021年12月31日期间(如检查发现此期间以外明显的税收违法或线索不受此限)涉税情况进行检查。届时请依法接受检查,如

反映情况,提供有关资料。

2022年7月5日

告知:税务机关派出的人员进行税务检查时,应当出示税务检查证和税务检查通知书,并有责任为被检查人保守秘密;未出示税务检查证和税务检查通知书的,被检查人有权拒绝检查。