

出伏之后 如何正确养生

今年“三伏”共40天,8月23日为末伏最后一天。出伏之后,秋意更浓,如何正确养生?老人、慢病人群等有哪些需要注意的问题?

中国中医科学院西苑医院肺病(呼吸)科主任、主任医师樊茂蓉说:“中医养生强调秋冬养阴、顺时摄养。出伏后的饮食调养在兼顾清暑化湿的基础上,应逐步向润、酸、淡、温过渡。润以养肺防燥,酸以收敛肺气,淡以健脾和胃,温以护养阳气。”

秋季养生,很多人想到的是“贴秋膘”。

“贴秋膘”有必要吗

樊茂蓉认为,过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好,而体力消耗大,需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现代人容易营养过剩、运动不足,夏季空调冷饮不断,脾胃本已虚弱,不宜盲目跟风“贴秋膘”,要因人而异。

如果需要“贴秋膘”,要以平补为主,优质为先。优选白肉,如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥,脂肪含量低,避免太过滋腻;次选瘦肉,如牛肉、猪里脊等。

秋季食补重要的是润肺、防燥、消食。宜增加百合、银耳、莲藕、山药、梨等润肺防燥,鲫鱼、鲈鱼、豆腐等平补气血;适当多进补山楂、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等收敛生津,开胃消食;少食生姜、辣椒、韭菜、羊肉及油腻厚味,防伤脾胃助燥。食物烹饪以炖、蒸、煮为佳,忌烧烤煎炸。痰湿、脾虚者先祛湿健脾,不宜骤补。



作息与运动时间如何安排

从夏到秋,自然界阳气渐收、阴气渐长。建议,晚上入睡比夏季提早半小时,起床相应地比夏季提前15—20分钟,从而顺应阳气生发。午休适当缩短时长,控制在20分钟以内。此外,秋天早晚有凉意,睡觉要盖好肚子,避免着凉。

出伏后昼夜温差加大,运动时间和强度也应有所改变。可在早晨日出后或下午5时前后适当进行户外运动,如快走、慢跑、打太极拳和八段锦等生发阳气,但要注意运动量以微微出汗、精神清爽为度,避免大汗淋漓。晚间8时以后不宜剧烈运动,以免扰阳失眠。

出伏之后可能还有炎热的天气,就是所谓的“秋老虎”,特点是中午酷热如夏,早晚凉意袭人,昼夜温差可达10摄氏度以上。樊茂蓉提醒,应对“秋老虎”,空调的温度设定在26—28摄氏度为宜,避免冷风直吹身体;可设置定时,入睡后2—3小时自动关闭。洗浴宜用温水,切忌冷水冲凉。冷水会使毛孔骤然闭合,让暑热郁积于体内无法散发,导致发热无汗、头痛身重等症状。饮水方面,宜少量多次,以温开水、淡茶水为主,忌冰镇饮品。

特殊人群要注意什么

秋季昼夜温差大,老年人晨练要推迟至日出后,避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件。要注意关节保暖防寒湿。慢性病患者中,高血压、心脑血管患者应勤测血压,避晨寒、忌剧烈活动;呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺,保持室内湿度;糖尿病患者秋季食欲增加,需严控饮食以保持血糖稳定;胃病患者忌生冷油腻,防旧疾复发。儿童脾脾不足,需护住肚背,防感冒腹泻,忌食过量生冷瓜果,“秋冻”也应适度,户外活动要注意避免大汗后吹风。

出伏别乱“冻” 调作息防秋燥

今年处暑恰逢末伏尾声,8月24日正式出伏。“节气入秋、伏热未退”,伏秋交织的养生有哪些方面要重点关注?

科学平稳过初秋

处暑之后,天地阳气收敛,人体作息需顺势调整。养生建议尽量在每天22:30前入睡,顺应秋季“收、藏”的养生规律。初秋昼夜温差明显增大,夜间入睡需及时关好门窗、加盖薄被,防范夜半寒凉侵入体内、损耗阳气。

处暑燥气逐渐凸显,养肺重点就是防范秋燥。北方空气干燥,容易口干干咳、皮肤紧绷;南方湿热未散,容易胸闷憋气。结合南北不同体感做好润燥,缓解换季带来的呼吸道、皮肤不适。

经历整个伏天,体内积攒不少湿热余气。处暑养脾胃重在清掉伏天残留暑湿,调理消化状态,平稳过渡到秋天。

广东省中医院院长张忠德表示,建议多食清淡、易消化、利湿的食物,如薏米、赤小豆、茯苓、冬瓜、山药、鸭、鲫鱼等,帮助清除伏天残留湿热、健脾养胃。同时,初秋燥气渐盛,饮食宜“增酸甘、少辛辣”,可适当增加梨、柚子、莲藕、银耳、百合、沙参等养阴润燥之品,减少姜、蒜、辣椒等辛温食物,避免加重秋燥、损伤津液脾胃。

“秋冻”耐寒有度

“春捂秋冻”的养生俗语是不是人人适合?哪些人群不能盲目“秋冻”?又该如何科学“秋冻”?

对于身体健康的普通人来说,初秋不必过早

穿上厚衣服,适度感受微凉,可以帮助身体适应气温回落,利于阳气收敛。

对于有心脑血管、呼吸系统、胃肠道、风湿关节炎基础病的人群,不能盲目“冻一冻”。

广东省中医院院长张忠德表示,特殊人群要根据体感及时增添衣物,重点护好颈肩、胸腹、足部等阳气汇聚之处。夜晚睡觉务必盖好薄被,护好肚子。尽量避开冷水、冷饮,减少寒凉刺激,守护好自身阳气。

对症破解“秋乏”

进入初秋,很多人出现疲惫、困倦的“秋乏”状态。“秋乏”并非单纯睡眠不足导致,主要分为气虚、痰湿两种体质,如何科学调理呢?



气虚型秋乏:典型表现为乏力气短、易出虚汗、精神萎靡、越躺越累。适合西洋参、黄芪、山药、黄精等食材,补气固本、提升精力。

痰湿型秋乏:多见皮肤油腻、腹型肥胖、午后持续性困倦,多由夏季伏天湿气残留导致。适合陈皮、茯苓、萝卜、枇杷等食材,健脾化湿、疏解身体困重。

广东省中医院院长张忠德求,改善“秋乏”推荐坚持子午觉习惯,每日11时至13时之间小憩15至20分钟,可快速缓解大脑疲劳。

日常也可以按揉两个保健穴位:太渊穴,在手腕大拇指一侧的腕横纹凹陷处;神门穴,在手腕小拇指一侧的腕横纹凹陷处。

双手交替按揉3至5分钟,能够补益心气、提神醒脑,有效改善初秋疲惫状态。

高温天暴汗后 猛喝冰饮易引发心梗

面对暑热带来的大汗淋漓,来一瓶冰饮是不少人的消暑首选。但医生提醒,这份酣畅淋漓的清凉很可能给心血管带来危机。近日,在安徽合肥市,一些医院接诊的心梗患者数量有所增加,不少患者的发病诱因都是高温暴汗后饮用冰饮。

笔者在合肥市第一人民医院心血管内科病房见到了汪先生,谈及自己前几天的经历,他仍心有余悸,“那天流了很多汗,停下来喝了杯冰饮料,当时觉得胸口不太舒服,头很晕。”

医生表示,高温天气下,长时间户外活动或打球、跑步等剧烈运动,体会大量出汗,心率也会持续升高,心脏处于高负荷工作状态。

合肥市第一人民医院(南区)心血管内科主任医师周跟东称:“喝非常低温的东西,到体内后有可能引起血管的收缩,血液的流速减慢。或者血管严重收缩后,如果本来有冠心病或者冠状动脉狭窄的病人,在这个基础上就会出现血管堵塞,非常严重,引起急性心肌梗死。”

医生的原则,不要一次性大口猛灌,一旦出现莫名胸痛、胸闷、头晕乏力、心慌气短等症状,务必及时就医。

发芽的土豆 到底有多“毒”

发芽的土豆,到底有多“毒”?从入嘴到出现中毒症状有多久?挖掉芽是不是就安全了?高温煮一煮能不能去毒?

食用发芽土豆为何能让人中毒

如同电影《欢迎来到龙餐馆》演绎的情节,食用发芽土豆确实会引发中毒,出现呕吐、腹泻等不适。致人中毒的元凶,就是土豆发芽后大量产生的有毒物质——龙葵素。

龙葵素属于有毒生物碱,它会抑制体内胆碱酯酶的活性,使乙酰胆碱在神经肌肉接头处大量蓄积,进而引发一系列中毒反应。

龙葵素本身就存在于成熟完好的土豆中,含量约7—10mg/100g,远低于20mg/100g的安全限值,正常食用没有风险。但土豆未成熟或是发芽,龙葵素含量会急剧升高至25—60mg/100g,芽眼、芽基等部位的毒素甚至可达500mg/100g。

成人一次性摄入20—40毫克龙葵素,就有可能发生中毒,而仅30克左右(约两指大小)严重发芽变绿的土豆组织,就足以达到中毒剂量。摄入200毫克以上会出现明显中毒,400毫克则可引发重度中毒;儿童体重较轻,中毒剂量阈值会更低。

食用土豆中毒症状都有哪些

发芽的土豆从入嘴到出现中毒一般30分钟到2小时左右。

中毒后会出现咽喉部烧灼感、恶心想吐、腹痛腹泻,胸闷、呼吸困难、头晕、昏迷,肠源性青紫等。

龙葵素中毒轻症以呕吐、腹泻等消化道症状为主,重症可出现呼吸困难、昏迷,甚至多脏器功能衰竭。

对于中毒类疾病,大部分都是没有特效解毒药的,以对症支持治疗为主。

发芽土豆,掰掉芽能吃吗

没有发芽的土豆可以放心食用,但只要土豆发芽了,都不建议烹饪食用。安徽医科大学第二附属医院急诊内科副主任医师胡义表示,尤其是大面积发芽、表皮明显变绿、变软腐烂,建议直接扔掉。

1.掰掉芽的土豆,为何不能吃?

因为虽然挖掉了带芽的部分,只是挖掉了龙葵素含量最高的部分,但毒素可能已经扩散到肉眼看不见的地方,无法保证完全清除。

2.在水里多泡一泡,能去毒吗?

不能,因为龙葵素很难溶于水,想用泡水的方法去除毒素不可靠。

3.高温煮熟煮透就能去毒吗?

龙葵素热稳定性极强,高温蒸煮也很难破坏其毒性,食用后仍有中毒的风险。

4.吃着不苦不麻就是没毒?

发芽不多的土豆经烹饪后不一定会变味;但发芽较多或腐烂的土豆会明显变味。

有人说,过去发芽土豆吃了也没事,现在的人就是矫情?

这个是概率事件,的确存在土豆发芽初期龙葵素含量还未大幅飙升的情况。虽然扔掉看上去有点浪费,但其实是避免和预防食物中毒最有效的办法。



吃发芽土豆中毒怎么办

龙葵素中毒后,没有解毒特效药。如果误食了发芽的土豆怎么办?

1.家庭自助急救办法

在家可以口服食用醋,口服生蛋清,自行催吐等,如症状无缓解,建议及时就医,避免耽误病情。

2.就医攻略

只要怀疑中毒,都建议立即前往医院就诊,让急诊科医生进行病情评估,如存在脏器功能损害,需要住院治疗。

藿香正气水 千万别随便喝

近期,我国中东部暑热持续,不少地方仍然被高温闷热天气占据。即便气温没有达到35℃的高温线,体感温度也都在35℃以上,部分地区甚至达到40℃左右。

“隐形高温”下,藿香正气水成为不少人应对日常不适的常备药品。但需要注意,它并非“万能药”,使用不当不仅会加重身体不适,甚至会导致中毒。

近日,国家应急广播采访北京大学人民医院副主任药师曹明雪、药师宋鑫,为您讲解科学用药知识,规避常见误区。

藿香正气水+头孢=有毒?

曹明雪介绍,临床上曾有患者在使用头孢类药物期间,或停药后不久服用藿香正气水发生“双硫仑样反应”送医救治的案例。

2024年夏天,福州一男子输了一瓶头孢西丁钠后,自行服用藿香正气水,约15分钟后突然昏厥倒地,确诊为“双硫仑样反应”。

这是因为藿香正气水中通常含有40%~50%的酒精,当这些酒精进入人体后会转化为乙醛。由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性,导致乙醛无法继续降解,从而在体内大量堆积,便会出现胸闷心慌、头痛面红等中毒症状,严重时可诱发急性肝损伤、呼吸骤停甚至死亡,这就是“双硫仑样反应”。

开车别喝藿香正气水

正因藿香正气水含酒精,对酒精过敏、需要开车、正在服用抗生素的人群最好不要喝藿香正气水,可以选择不含酒精的藿香正气口服液、藿香正气合剂。此外,也可选择藿香正气胶囊、丸剂等。

藿香正气家族指南如下:
含酒精
藿香正气水:乙醇(酒精)含量为40%~50%,相当于40度的“酒”。

不含酒精
液体制剂:藿香正气口服液、藿香正气合剂。
固体制剂:藿香正气胶囊、软胶囊、浓缩丸、滴丸等。

不是所有中暑都喝藿香正气水

除了警惕“双硫仑样反应”,不少人还存在一个用药误区:中暑就喝藿香正气水。

宋鑫提醒,不是所有中暑症状都适合使用藿香正气水,中医将中暑分为“阳暑”与“阴暑”,两者的成因和治疗方法都不同。

“阳暑”:喝了会加重病情

多因长时间在戶外暴晒或在高热密闭环境所致。典型症状为头晕、倦怠、口渴、眼花、大汗、胸闷、心烦等。

若此时喝藿香正气水,其含有的酒精成分可能加速体液蒸发,加重脱水,让中暑症状进一步恶化。

如果中了“阳暑”,治疗方法应以清暑益气、养阴生津为主。可采取物理降温(如用浸过凉水的毛巾擦拭身体),适当食用西瓜、绿豆糖水等缓解中暑症状;如果出汗过多,可适当喝一些淡盐水,补充水分。

“阴暑”:喝了有效

多因天气炎热时过度贪凉(如空调温度过低、电风扇强吹)导致寒邪侵袭肌表、热闭于内。典型症状为身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等。

治疗方法应以辛温解表、化湿和中为主。藿香正气水可缓解此类“阴暑”症状。

藿香正气水主要用于哪些不适

藿香正气类药品主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒;脾湿胃浊引起的食欲不振、舌苔厚腻等;水土不服、晕车晕船;小儿消化不良;受凉引起的腹痛、腹泻,但细菌性腹泻不宜用;稀释后局部外用可缓解痱子、蚊虫叮咬等瘙痒不适之症。

5类人慎用藿香正气水

藿香正气水酒精浓度高,药效比较猛烈,以下特殊人群要慎用:

正在服用头孢类药物人群;
老人、孕妇、儿童等体质较弱者;
酒精过敏者、驾车、高空作业者;
正在服用滋补类中成药人群;
高血压、心脏病、糖尿病、肝病等慢性疾病患者,用药前应咨询医生。

国家应急广播提醒,藿香正气水并非“万能药”,使用前应咨询专业医生或药师。

注意:切勿和头孢类药物同服,一旦出现“双硫仑样反应”,应立即停止摄入含酒精的制品,就地坐下或平卧,头偏向一侧,防止因呕吐或头晕跌倒造成的二次伤害;同时拨打120急救电话,或由他人护送前往最近的医院就医,切勿自行驾车。

适度运动可以 治疗腰痛吗

很多人一腰痛,第一反应就是:“完了,我的腰废了。”尤其是做完核磁共振后,看到报告上写着“腰椎间盘突出”“骨质增生”“退行性改变”这些词,更是吓得睡不着觉。其实,大多数腰痛并没有大家想的那么可怕。很多时候,腰痛不等于腰椎骨坏了。

为什么现在腰痛的人越来越多

以前大家觉得腰痛是老年病,可现在在很多二三十岁的年轻人也开始腰痛。原因很简单:久坐、熬夜、缺乏运动、长期低头、压力大。有的人一坐就是一天,腰像被“锁”住了一样;有的人天天躺着刷手机,腰部肌肉越来越弱;还有的人工作压力大,身体一直紧绷,腰也会跟着痛。

人的腰其实很像一棵树。骨头是树干,肌肉和筋膜像绳子一样把它拉住、稳定住。如果长期不运动、肌肉紧张、姿势不对,这些“绳子”就会越来越紧、越来越硬。中医把这种状态叫做“筋打结”和“气血不通”。中医有句话:“通则不痛,痛则不通。”意思是:身体通畅的时候不容易痛,一旦气血运行不顺、肌肉筋膜太紧、筋打结,就容易出现酸、胀、麻、痛。



很多人腰痛后,会变得特别小心。有的人不敢弯腰、不敢走路、不敢运动,有的人甚至长期卧床。可奇怪的是:越休息,腰反而越僵、越痛。为

什么?长期不动,腰部肌肉会越来越弱,关节会越来越僵,大脑也会越来越害怕做动作。慢慢地,身体进入一个“恐惧—回避”的恶性循环:因为腰痛,心里恐惧不敢动,进而肌肉变弱,导致腰更容易痛。

适度运动可以治疗腰痛

很多人问:“腰痛了,是不是应该一直躺着?”其实,大多数腰痛最怕的不是活动,而是长期不动。科学研究发现,适度运动才是改善腰痛最有效的方法之一。散步、游泳、八段锦、太极拳、拉伸训练、核心训练……这些运动能帮助患者增强肌肉力量,改善血液循环,放松紧张的筋膜,提高腰椎稳定性。简单来说,运动就像给腰重新装上“保护带”。

当然,运动不能太猛。腰痛恢复最重要的原则是循序渐进。别今天痛,明天就疯狂锻炼两个小时。身体恢复,是一个慢慢变强的过程。

中医认为,“腰为肾之府”,意思是腰和身体整体状态关系很大。除了劳损,中医还认为,寒湿、久坐、劳累、情绪压抑,都可能让腰痛加重。比如,有些人一吹空调腰就痛;有些人天气一冷腰就僵;还有的人长期焦虑,腰总是紧绷。这些都和身体整体失衡有关。中医常用的方法包括针灸、推拿、热敷、艾灸、八段锦等。这些方法的目的,不是“把骨头掰回去”,而是帮助身体放松、改善循环、恢复平衡。但要记住,没有哪一种方法是“万能神药”,真正决定恢复程度的还是长期的生活习惯。

腰部真正的康复,不只是不痛。很多人觉得,只要不痛了,就好了。其实真正的康复是重新敢弯腰、敢运动、敢抱孩子、敢正常生活。因为腰痛最可怕的不是痛,而是它让一个人慢慢失去对身体的信任。所以,请记住一句话:你的腰没有你想象的那么脆弱,大多数腰痛都可以通过科学运动、改善习惯、调整心态慢慢恢复。

上班族运动拒绝突击 巧用碎片时间

国家卫生健康委近日举行新闻发布会,发布健康提示。一些上班族平时没有时间运动,希望在周末突击进行高强度锻炼,达到锻炼身体的效果。专家提示,这种运动模式存在健康风险。

专家介绍,平时不运动,周末进行高强度运动的方式可能诱发多类损伤。久坐人群心肺储备、关节稳定性偏弱,突然高强度训练,可能会使心率、血压骤升,容易诱发胸闷、心悸或扭伤等问题。只能周末运动的人可以拆分安排,一天做低到中等强度有氧运动,如跑走结合、骑车、游泳或椭圆机;另一天做轻力量训练,如弹力带、跪姿俯卧撑、核心激活和拉伸等。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示,上班族最佳的运动模式是规律、分散、拆分。平时可以用碎片化的时间进行活动,比如上班的时候少坐电梯多走楼梯,短距离通勤骑车或者快走,甚至利用午休的时间进行10分钟至20分钟的弹力带或者俯卧撑相应的力量训练。

输液比吃药好得快 是真是假

“孩子发烧咳嗽,赶紧去输液。作用直接,比吃药好得快。”“输液既能治病还能预防,一举两得。”这些说法常能听到。很多人把输液当成治病“万能符”,甚至主动要求输液。殊不知,输液不是“加速药”,更不是“万能药”,盲目输液可能带来健康风险。

输液是将药物直接通过静脉输入血液,可让药物快速到达全身。但这并不意味着“输液就一定好得快”,而是混淆了“起效快”和“痊愈快”。比如普通感冒,大多是病毒感染引起的,本身就没有特效药,无论是口服药还是输液,都只能缓解症状,无法缩短病程。

盲目输液可能带来的风险

盲目输液还可能带来一系列风险,包括过敏反应、热原反应、局部刺激、溶血反应等不良反应。另外,输入的药液会在一定程度上加重肝肾负担,严重者可能造成肝肾功能损伤。

很多常见疾病并不需要输液,例如普通感冒、急性支气管炎、轻微腹泻等,可优先选择口服药对症调理。

输液的必要性

在一些特定情况下,输液是必要的:

第一,患者严重感染,口服药物控制效果不佳,需要通过输液快速控制病情;
第二,患者恶心、呕吐,无法口服药物,或严重脱水、血压偏低,需要通过输液补充水分和电解质;
第三,一些特殊疾病,例如严重哮喘急性发作、本身有糖尿病并且出现酮症等,需要通过输液快速给药,缓解症状。
患者是否需要采取输液治疗需要具体问题具体分析,一定要遵医嘱,请专业医师进行判断。

来源:人民网、央视网等

不慎将山西省朔州市怀仁市亲和乡石庄村耕地(2块)总面积16.66亩的农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140624202206000626j,现声明作废。

孙珍平(身份证号:142130196211092528)不慎将农村土地承包经营权证丢失,承包地位置:朔州市怀仁市新家园乡北平村,耕地面积:5.74亩,现声明作废。

山西宽居酒店管理有限公司(统一社会信用代码:91140600MA0G0U2NX76)不慎将财务专用章和公章丢失,财务章编号:1406020045986,公章编号:1406983030743,现声明作废。

公 告

1月22日。

二、温馨提示

施工期间,施工区域将设置安全围挡,警示标志及防护措施,禁止在封闭区域两侧停放车辆,以免影响通行造成交通堵塞,请来往车辆和行人尽量绕道行驶。