

久坐不动吃冷饮 太晚洗澡捂着头

不良习惯让湿气缠身亦伤身



我们常发现有些人体型肥胖、大腹便便、油头满面、无精打采,总感到身体很重、浑身不清爽、舌苔厚、大便黏……其实,这些都是体内湿邪在作祟。

中医认为“干寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”湿气有重着、黏滞、趋下的特性,遇寒则成寒湿,遇热则成湿热,遇风则成风湿。炎炎夏日,尤其是三伏天,很多人都认为“热字当头”。殊不知,“暑多挟湿”“暑必兼湿”,所以此时预防暑湿才是当务之急。不健康的生活方式会让湿气“乘虚而入”,以下几个坏习惯最好避免。

1.洗头后用毛巾捂着。中医认为“头为诸阳之会”,人体十二经脉中,手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。湿邪性黏腻,易伤阳气,会出现“因于湿,首如裹”的情况,因此,洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。

2.晚上9点后洗澡。洗澡本身并不会导致体湿,但总是在晚上9点后洗澡,湿邪就很容易入侵。养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,一天之中也有春夏秋冬之分,晚9点至次日凌晨3点为冬,此时要把自己“藏”起来。晚9点又为亥时,是太阴之

时,这个时候阳气伏于体内,体表缺少保护,是人体防御能力最弱的时候,此时洗澡,湿气容易进入体内,出现寒湿。

3.过食生冷。夏季很多人会进食生冷食物来解暑,但这种方法是非常不可取的,因为生冷寒凉之品会影响脾胃运化和气机升降功能,使水湿停滞胃肠,引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

4.猛吹空调。夏天空调的使用,对身体非常不利,夏天出汗本是一个散湿的很重要途径,而空调营造的凉爽环境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内。当然,空调也不是绝对不能开,而是要适当用,室内外温差不要过大,湿气较重时,最好开启除湿功能。

5.喝酒不节制。夏夜吃烧烤、喝啤酒,很多人认为这是一件舒爽惬意的事,但是酒助湿邪,容易引起体内湿气聚集,致脾胃功能失调。

6.久坐不动。《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的就是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。因此,要想摆脱湿气缠身,还要动起来,可根据自己情况选择健步走、慢跑、太极拳、八段锦等。

(生命时报)

规范诊治 交流知识

省精神科专家齐聚信阳开展学术研讨

信阳消息(张祖芳)7月的信阳,空气中多了一些酷热,但阻挡不住精神科专家及学者们的步伐。在7月7日—7月9日,来自省内的20多位精神科知名专家和广大精神卫生工作者齐聚在信阳市精神病医院进行学术交流。

在开幕式上,郑州第八人民医院院长霍顺利作为大会主持人介绍了本次参会嘉宾,他们分别来自河南省不同地市。大会由信阳市精神病医院院长王威致欢迎词。王威在开幕词中提到,加强精神疾病诊治规范,加强学术领域知识交流。

在交流中从事精神医学科学研究、临床治疗、康复、预防领域的专家学者分享了工作中的新知识和新发现,探讨了工作中的疑点、热点和难点问题。他们分别来自:郑州市第八人民医院副院长胡雄的课题——心理治疗在精神科的应用;驻马店第二人民医院副院长郭华的课题——精神科不良事件分析;信阳市精神病医院(信阳市第六人民医院)副院长周刚柱的课题——一些新的精神科药物在临床中的应用。

此次学术交流会规模大、参会人多、内容丰富、质量高、临床应用性强,达到了预期效果,它将推动河南省精神卫生事业的发展,会议在热烈的气氛中圆满结束。

隔夜饭菜真的会吃出癌症吗?

一般隔夜菜亚硝酸盐含量不足以致癌

与新鲜蔬菜相比,隔夜菜中的亚硝酸盐含量会增加,但这个量正常饮食的情况下也不至于达到致癌的量。以绿叶菜为例,如果烹调后不加翻动放入冰箱,24小时之后亚硝酸盐含量约从3mg升到7mg。人体摄入0.2g亚硝酸盐才可能发生中毒,这说明要达到中毒的量,至少一顿需要吃上几十公斤隔夜菜,就正常人而言,这明显是不可能的。

隔夜菜的“黑锅”不应“夜”来背

温度的高低决定了细菌繁殖的速度,“温度”与“保鲜”才是隔夜菜健康与否的关键词,大家最常见的保鲜措施就是把剩菜放进冰箱,但是要注意用密封性能较好的保鲜盒盛放较好。

隔夜菜对健康最大的不利实际上是营养损失大

虽然“隔夜菜致癌说”只停留在理论层面,但是专家依然建议大家最好少吃,原因在于隔夜菜营养损失较大。比如,维生素C比较怕热,炒菜时损失一般能

达到30%—40%,如果二次加热,维生素C的含量就会保存得更少了。

最好不吃隔夜菜,带饭先选这些菜

如遇特殊情况需要带隔夜菜,除了上面所说的注意隔夜菜的保鲜,还要有选择地带。比如叶类菜,特别是深绿色的菜,不适合带饭。可以选择茄子、冬瓜、土豆、胡萝卜、菜花、蘑菇等作为带饭的首选菜品。

(代波)

消防安全培训



为切实做好夏季消防安全工作,近日,市中医院在门诊五楼会议室开展2017年夏季消防安全专项培训,医院100余名职工参加。此次消防安全培训邀请河南省安居防火宣传中心教练李成功授课,培训结合典型火灾案例,深刻讲述了消防安全的重要性以及如何提高单位消防安全的“四个能力”、火灾隐患的防范、消防器材的正确操作等,进一步提高了大家的消防安全意识和应急避险能力。

何璀璨 摄

信阳市中心血站专栏

为什么经常献血可以降低血脂

有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按规定期限献血,减少了体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。

(石磊)

龚庭 鼻炎馆

长按二维码添加好友

狮河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场
电话:17637602637 (微信同号)

信阳现代男科医院

关爱男性健康 11.22 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: 6565 888