

夏天要防三“邪”

其中湿邪最容易伤脾胃



春天以风邪为主,秋天以燥邪为主,冬天以寒邪为主,而夏季的主要邪气有三个:暑邪、湿邪、寒邪。因为人体要面临多方面邪气的侵袭,增加了防病养生的难度。所以,夏季往往是一年四季当中最难养生的季节。

祛暑邪:冲泡生脉饮

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑中风、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。

这是因为气阴两伤会引起气虚,气伤了以后,推动血液运行的能力就弱了,所以血液容易运行迟缓,同时出汗太多会引起津伤,血液变得黏稠,它运行得也会迟缓,所以很容易发生心脑血管疾病,尤其是脑梗、心梗。

预防夏季心脑血管病高发,中医经典方剂生脉饮不错。取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把人参、麦冬、五味子放到杯子里用开水焖半个小时到一个小时,喝焖出来的

水即可。这些药材可以反复冲泡,冲泡到最后还可以把这三样吃掉。

人参也可用党参或西洋参代替,西洋参用量不变,党参加至10克。

当然,初次使用前最好在中医指导下酌情调整比例。

防湿邪:佩戴香囊

进入盛夏后,雨水逐渐增多,湿邪最易乘机而入。中医认为,湿邪通于脾,所以湿邪最容易伤到人体的脾胃功能,导致厌食、腹胀、腹泻、身体消瘦。

臊焦香腥腐为五气,其中香专门入脾,所以中药里边闻起来比较香的那种,都有健脾的作用。

临床中遇到一些不喜欢服用中药的人,我都会建议他们做一个香囊,佩戴在身上,既可以起到健脾祛湿的作用,还可以预防蚊虫的

叮咬。

可以取肉豆蔻5克、砂仁5克、佩兰10克、藿香10克、丁香5克备用。先将肉豆蔻,用蒜臼砸开花;加入砂仁,砸扁;再放入丁香、佩兰和藿香;混合以后装入香囊袋子中即可。

驱寒邪:每天喝杯姜水

夏天在空调房中工作生活,这是一种外在的寒邪;另外,很多人到了夏季,由于炎热,就喜欢偏凉的食物,饮食的这种寒邪从口而入,这些都会增加寒邪侵犯人体的概率。轻者易得阴暑症,即鼻塞,流清鼻涕等这些风寒感冒的症状;重者,寒从肢体入侵人体,导致肢体关节的病症,如类风湿。建议每天喝杯姜水,对调治抑郁、胃病、痛经、过敏性鼻炎有效果。但晚上不宜吃姜或喝姜汤。(贺娟)

流鼻血,蒜饼贴脚心

10余年前我去外地出差,火车厢内有一妇女双侧鼻孔出血不止,紧急寻医救治。了解发现,这名30岁左右的妇女经常有流鼻血的毛病,这次由于路途劳倦又发作。在使用填塞、按压及举手抬头等方法治疗均无济于事,我突然想起李时珍《本草纲目》有足心敷蒜可治鼻衄的记载,赶紧找来大蒜捣成蒜泥敷于患者的双足心底部,十几分钟就不出血了。后来临床上每遇到习惯性鼻衄服药无效且忧心不宁者,总能以此法获效。

该方法具体如下:紫皮大蒜去皮捣烂如泥,做成直径约5厘米,厚1厘米的圆饼,敷贴于足心,用伤湿止痛膏或胶布固定。需提醒的是,左鼻孔出血时敷右足心,右鼻孔出血时敷贴左足心。双侧出血时贴于双足心,连续4小时~6小时,或者病人感到足心灼热发红难忍时,或鼻血止后拭去蒜泥。若起水泡,用纱布覆盖,第二日刺破放水即可,一般无需用药,注意清洁即可。

大蒜辛温,入脾、胃、肺经,而肺开窍于鼻,胃经起于目下鼻旁,脾经过足心,大肠经止于鼻,故足心与鼻息息相关。《本草纲目》中记载:“治鼻衄不止,服药不应者,足心敷蒜法立瘥。”《普济方》中也记载:“大蒜贴足方治鼻衄不止、诸药不效。”大蒜敷足心,通过皮肤的通透性,刺激经穴,激发经气,通五脏,达诸窍,避邪恶,引热下行,火不能往上走则鼻衄可止。

(据《生命时报》)

五招应对熬夜伤

医学研究表明,熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例,经常熬夜的人发病率要比一般人高出3倍多。因为癌细胞是在细胞分裂过程中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。熬夜会影响细胞的正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。今天我们告诉你,五招应对熬夜伤。

吃 熬夜容易上火,不过这多是虚火,可以吃些枸杞子、黄芪、当归、阿胶来调养,起到益气滋阴、清热降火、消除疲劳、增强免疫力的作用。吃夜宵不要吃寒凉油腻的食物,稀饭是优选。

喝 熬夜少喝咖啡,咖啡易引起失眠,还消耗体内B族维生素,更易累,可喝枸杞大枣茶,补水又去火。

护 熬夜时,最好每工作45分钟左右休息10分钟,或隔半小时做做深呼吸,做做眼保健操,并适当吃些富含维生素A的橙黄色果蔬,防止视觉疲劳。

睡 如果非要熬夜的话,建议在子时(23点到1点)最好能睡一会儿,把阳气养起来,第二天不要一整天昏睡,最好是减少上午补眠的时间,中午适当补眠,下午的补眠时间不要超过3小时。

按 熬夜的人可按摩一下足三里穴,帮助熬夜者调节机体免疫力,还能调理脾胃补中益气。同时按压攒竹穴(在眉头内侧)、睛明穴(在内眼角的地方)、太阳穴,以缓解眼睛疲劳和水肿,预防近视。

(据《健康时报》)

信阳市中心血站 专栏

什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。只给病人输入治疗需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板7天~9天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。

(石磊)

鼻炎久治不愈
龚庭鼻炎馆
找 免费检查 免费体验
长按二维码添加好友
漯河店: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 112 享受幸福生活
专解男题
信阳男科专线: 6565 888