

夏季养生分3个阶段

■ 张秋霞

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为疾疢,奉收者少,冬至重病。”这里的“夏三月”,指的是农历的四、五、六月,又分别称为孟夏、仲夏、季夏。虽然都属于夏季,但养生方面却存在差别。



孟夏

天气变化大,要保暖

夏季始于农历四月,公历5月,谓之孟夏,包括立夏和小满两个节气。此时天气逐渐炎热,万物繁茂,人的生理状态会发生一些改变。

“立夏”(每年5月5日,或6日、7日),属春夏之交的标志,此时春天刚过,万物呈蓬勃的生长趋势。尽管气候逐渐炎热,但天气仍然不够稳定,还会出现阴晴

交替、冷暖变化的情况,所以要注意随时增减衣服。

立夏后,随着气温升高,人们容易出汗,此时要注意不可过度出汗,运动后要适当饮温水,补充体液。

“小满”(每年5月20日,或21日、22日),麦穗饱满,标志炎热夏季正式开始。小满后气温明显升高,雨量增多,但早晚仍会较凉,温差较大,尤其是降雨后气温下降更明显,因此要注意适时添加衣服。

尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,避免着凉受风而感冒。同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律,早起,适度晚睡(不宜晚于23点),保证睡眠时间,以保持精力充沛。

仲夏

高温来临,忌凉

仲夏阳气盛,忌冷水浴。夏季的第二个月称为仲夏,即农历五月,公历6月,包括芒种和夏至两个节气。

“芒种”(每年6月5日,或6日、7日),标志高温、高热的盛夏时节即将到来。

“夏至”(每年6月20日,或21日、22日),盛夏开始,进入阳气最旺时节。这一时节的养生保健,要顺应夏季

阳盛于外的特点,忌冷水冲头、淋浴,饮食上宜清淡,不宜肥甘厚味,精神要放松。还应及时补水,多食杂粮,冷食瓜果要适可而止。

季夏

进入伏天,注意避暑

此阶段是夏季的最后一个月,即农历六月,公历7月,包括小暑和大暑两个节气,是一年之中最热的月份,因此有“小暑大暑,上蒸下煮”的说法。

“小暑”(每年7月6日,或7日、8日),炎热即至,此时是人体阳气最旺盛的时候,也是进入伏天的开始。“伏”即伏藏的意思,所以人们应当少外出以避暑气,防中暑。民间度过伏天的办法,就是吃清凉消暑的食品。

这一时节的饮食,一定要注意卫生,且要节制,不可贪食过量;不要过食辛辣刺激食物。

“大暑”(每年7月22日,或23日、24日),炎热至极。大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后,是一年中最热的时期,气温最高,出汗较多,人们常出现“无病三分虚”的情况。因此,除了及时补水,还应常吃一些益气养阴的清淡汤水,如用沙参、西洋参、玉竹、淮山等煲汤,以强健体质。

我国互联网诊疗服务加速发展

新华社北京电(记者 王秉阳)国家卫生健康委办公厅日前发布了关于进一步完善预约诊疗制度加强智慧医院建设的通知,明确提到,推动互联网诊疗服务和互联网医院健康、快速、高质量发展。

互联网诊疗活动指由医疗机构使用本机构注册的医务人员,利用互联网技术直接为患者提供部分常见病、慢性病复诊和家庭医生的签约服务。通知提到,各医院要在线开展部分常见病、慢性病复诊,积极联合社会力量开展药品配送等服务。这意味着,部分患者今后有望通过互联网实现复诊和买药。

按照通知精神,目前已经有医院在行动。北京协和医院互联网诊疗服务于5月21日上线,并迎来“开门”首位患者。北京协和医院介绍,根据国家卫生

健康委的《互联网诊疗管理办法(试行)》要求,可通过医院官方App预约“线上诊疗”的患者均为复诊患者,即半年内曾在北京协和医院就诊的患者。

北京协和医院本次上线的科室包括心内科、内分泌科,运行平稳后将逐步扩大至全院各临床科室。互联网诊疗能够覆盖患者复诊的主要流程,支持在院病历调阅、在线问诊、检查检验开具、处方开具、电子病历书写等功能。并且采用互联网诊疗的北京医保患者可在线进行互联网复诊费的脱卡直接支付。

此外,在专科医生开具处方后,还有临床药师实时在线审方,为患者合理用药再上一把“安全锁”。据介绍,北京协和医院后续还将实现“点对点”药物配送,让患者足不出户就可以全方位、全流程享受诊疗服务。

慢性肾病患者应重视运动康复

新华社长沙电(记者 帅才)近年来,慢性肾病的发病率上升,患者随着肾功能下降,可能出现不同程度的心肺功能下降、肌肉萎缩。专家建议,慢性肾病患者应重视运动康复,通过科学运动增强心肺功能、改善肌肉力量。

中南大学湘雅三医院内分泌科主任金萍告诉记者,很多慢性肾病患者都患有高血压、糖尿病,这些患者要积极降低心血管疾病风险,控制好血压、血糖,不可滥用药物加重肾脏损伤。慢性肾病患者还应制定科学的运动康复处方,进行一些有氧运动、抗阻运动和灵活性运动。有研究显示,慢性肾病患者科学进行有氧联合抗阻运动,可以降低心血管疾病风险。

金萍建议,慢性肾病患者应该基于身体状况以及日常活动能力制定个体化处方,不宜进行太激烈的运动,慢性肾病患者如果患有糖尿病,应该在运动前、运动时和运动后测量血糖。一般而言,慢性肾病患者可以选择体操、步行、骑车、游泳、健身舞、韵律操等有氧运动,科学结合沙袋、弹力带等抗阻运动,还可以选择太极拳、瑜伽、八段锦等舒缓的运动方式。

金萍还建议,慢性肾病患者一般在科学运动3至6个月以后,身体功能得到改善,如果停止运动,患者的生理功能会在一段时间内还原至运动前的状态,因此建议慢性肾病患者尽可能持之以恒地进行科学的运动康复训练。

总用一侧牙吃饭伤听力

■ 敏 稳

吃东西时只用一侧牙齿进行咀嚼不仅影响食物消化,也会伤害到口腔健康和面容形态。韩国延世大学的一项研究表明,咀嚼方式还能影响人的听觉功能,单侧咀嚼或可能造成听力损害。

研究小组以参加韩国国民调查的1773名40-89岁成人作为对象进行研究。参试者被分为单侧咀嚼倾向低、

中、高三个组。在随后开展的听力损失关联性调查中发现,高单侧咀嚼倾向组的人,听力损失情况比低单侧咀嚼倾向组严重,听觉测试得分明显较低。研究结论发表在《日本流行病学杂志》上。

研究人员表示,日常生活中,人们应尽可能避免只用一边咀嚼。

如何判断自己是否缺蛋白质

■ 于 康

如果有以下3种表现,则说明自己可能缺乏蛋白质:

1.指甲病态:指甲变软、分层、易断裂。

2.头发变脆变细:为了保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会脱落或者变细。

3.水肿:当蛋白质摄入不足时,下半身会水肿。可以这样检测:用手按压身体,如果凹痕很久没消退,则可能出现了水肿。

如果存在以上表现,并经医师排除了其他相关疾病及禁忌,可适量补充蛋白质。健康的人和蛋白质缺乏的人,通过饮食摄入蛋白质的量是不一样的。

健康的人采用1+12+2吃法:每天适量吃主食之外,喝1袋牛奶,1个鸡蛋,2两瘦肉,2两豆腐,不算其他食物,则能够达到每日所需的量。

蛋白质缺乏的人采用1+13+3吃法:每天喝1袋牛奶,1个鸡蛋,3两瘦肉,3两豆腐,来逐渐补充蛋白质。

