

中医教你怎样战胜“秋老虎”

尽管处暑已过,然而多地“秋老虎”仍盛行,闷热、高温、潮湿的天气让很多人胃口不好、消化功能下降,出现乏力、倦怠等症状。“秋老虎”在气象学上是指三伏出伏以后短期回热后的35℃以上天气,一般发生在8月底到9月中旬之间。天气特征是早晚清凉、午后高温暴晒。

由于我国地域辽阔,“秋老虎”的表现略有所不同,如华南地区的“秋老虎”要比长江流域的来得迟,一般推迟2~4个节令。另外,每年“秋老虎”控制的时间有长有短,半个月至两个月不等;有时“秋老虎”来了去,去了又回头。“秋老虎”天气虽然气温较高,但总的来说空气干燥,阳光充足,早晚不是很热,不至于热得喘不过气来。

中医专家指出,节气的变化直接影响人体生命节律的调节。倘若自然变化违反常度,必将影响人体正常的气血运转,造成功能节律紊乱、正气下降、阴阳失调,极易感邪致病。所以,中医学常将节气与人体生理、疾病的诊断和转归以及养生等方面密切联系起来。

坚持睡眠 生活规律

入秋之后,“秋老虎”很是威

武,暑热还没有完全褪去,此时应“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,而暑热最易伤心,热扰心神,人常表现出心烦不宁,坐卧不安、思绪杂乱等症。此时更应做到作息守时、生活规律、劳逸结合。尤其是要午睡,保证适当的睡眠和休息,保护好心脏,避免过度疲劳,提高机体对高温的耐受能力和对“秋老虎”的抵御能力。

若睡眠不好者可以尝试按压印堂穴。印堂穴是督脉的一个要穴,属心属脑,印堂这个部位的颜色变化常常可以反映一个人的身体状态。一旦印堂发红就说明身体有问题,比如有睡眠有问题,这就要安神。怎样安神呢?印堂称之为“开天门”。其方法是用食指和中指并拢,从印堂的位置依次螺旋状往上按摩。这种方法适用于晚上临睡

前,自己按揉3~5分钟,可以让你睡得安稳。还可以找一粒绿豆,用胶布贴在印堂穴上,这样就可以给印堂一个持续的压迫感,让你一晚好眠。

坚持秋练 循序渐进

进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,快走、慢跑、游泳、爬山、球类运动等都很不错。可选择一天中气温较高的下午进行锻炼,此时人的运动中枢神经较活跃,适当锻炼对人体健康十分有益。秋冬运动量与夏季相比可适当增大,运动时间可适当延长,但要注意防晒避暑、循序渐进。

这里给大家介绍一种在家可做的秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内

闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分3次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念晒字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。

坚持秋防 防暑除湿

《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”自然的变化是循序渐进的过程,立秋是由热转凉的交接节气,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。

经过炎热的夏季后,人体内耗较大,导致免疫力下降。入秋后天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。气温忽冷忽

热,病毒乘虚而入,借助呼吸道侵入人体,一些常见病、多发病就容易出现了,如中暑、感冒、气管炎、胃炎、关节炎等。老人们常说:“秋老虎过不好爱生病”就是这个道理。所以秋防是指预防疾病,防止旧病复发。

儿童和老人要注意预防换季感冒,根据气温变化适时增减衣物,保持室内空气新鲜和流通。患有慢性胃炎的人要特别注意胃部保暖,晚上睡觉时关好门窗,腹部盖上薄被,防止秋风流通使脾胃受凉引发胃痛或加重旧病。白天只要室温不高不宜开空调,可开窗使室内空气流动。

红豆薏米粥是中医保健当中常用的一个膳食,主要用于湿气比较重的人群。红豆有利尿、活血的作用,生薏苡仁有去湿的作用,两物混合在一起,熬出的粥,不但口感好,而且有去湿作用。(中国中医药网)

孕妇喝咖啡 胎儿肝受伤

爱喝咖啡的人会“上瘾”,几天不喝就难受。但我国科学家的一项最新研究提醒,孕妇再馋也要忍住,因为孕期喝咖啡或可伤及胎儿肝脏发育,并增加孩子成年后患上肝病

的风险。武汉大学研究团队让怀孕中的实验大鼠摄入咖啡因,结果发现,在子宫内暴露于咖啡因的幼鼠出生后体重较低,胰岛素样生长因子1(IGF-1)(这是儿童期的重要生长因子,其分泌细胞广泛分布在肝脏等器官组织中)水平较低,而压力激素皮质类固醇水平较高。

研究人员指出,孕期摄入

咖啡因的大鼠所生后代的生长和应激激素水平都发生了改变,肝脏发育受到影响。虽然幼鼠在出生后,肝脏发育会有代偿性的“追赶”阶段(其特征表现为IGF-1水平增加),但产前摄入咖啡因对孩子肝脏的有害影响很可能是长期性的,会导致其非酒精性脂肪肝易感性增大。

研究员温茵贤说:“该研究加深了人们对咖啡因所致体内激素变化的理解。虽然这项发现尚需在人类身上得到进一步证实,但我仍建议,女性怀孕期间尽量避免摄入咖啡因。”研究报告发表于《内分泌学杂志》上。(人民网)

多吃生辣椒可防糖尿病

美国哈佛大学的一项新研究表明,吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的早亡风险,若吃一些生辣椒,患II型糖尿病概率也会下降。

研究小组以既往无癌症、心脏病、脑卒中病史的30~79岁中国男女约48.7万人对象进行了前瞻性队列研究。平均历时7.2年的跟踪调查结果表明,即使是少量的辣椒调味,辛辣菜肴的摄入次数和上述疾病

风险也呈逆相关,即吃辣次数越多,疾病早亡风险越低。这一点在不饮酒的人身上体现得更明显。此外研究人员还首次发现,与吃干辣椒相比,生辣椒的摄入量多,II型糖尿病患病概率有所下降。

研究人员表示,生辣椒比干辣椒营养更丰富,爱吃辣的人们不妨多吃些生辣椒,不仅可以预防糖尿病,还能减少患多种生活方式病的可能。(中国妇女报)

老年护理需向末端延伸

把医院护理延伸到家,既能解决稀缺医疗资源被康复和护理占据的问题,也能够为疾病治疗提供连续性医疗服务,提升卫生与健康服务水平。

近日,国家卫健委召开新闻发布会介绍我国老年护理工作有关情况。国家卫健委聚焦4000万失能和半失能老年人护理需求,制定了《关于开展老年护理需求评估和规范服务工作的通知》以及《关于加强医疗护理员培训和规范工作的通知》两个文件,从国家层面给老年护理建立评估标准。而近期公布的《健康中国行动(2019—2030年)》特别提到,推动医疗卫生服务延伸至社区、家庭。

老年人在社区、家庭最需要的医疗卫生服务是康复和护理。随着年龄增长,老年人身体各器官机能下降,往往患有一种或多种慢性病。统计数字显示,我国超过1.8亿老年人患慢性病,患有一种及以上慢性病的比例高达75%。失能、部分失能老年人也需要长期护理。这些人群需要长期服药,定期治疗,如果出现并发症,还需要更多的治疗、康复和护理。比如糖尿病患者出现糖尿病足,需要精心护理;一些脑卒中患者病情稳定后,需要长期康复训练;有些

卧床养病的老人,需要定期输液、换药等等。这说明,康复和护理与疾病治疗同等重要,需要向社区、家庭这个末端延伸。

大量研究证明,效果好的社区,家庭护理是覆盖全病程的,与医院提供的医疗服务是一体化的、延续的。这种服务模式的一个重要特点,就是充分体现了“以人民健康为中心”的理念,延续医院一体化的治疗方案,整合有关资源,对全病程进行医疗资源合理分配和管理,最大化提高医疗卫生体系服务效率,节约医疗资源,提高疾病治疗效果,满足患者日益多样化、多层次的护理需求。

现实中,针对老人的康复、护理或提供慢性病健康管理的专门连续性医疗机构很少,老年患者从医院出院后直接回到家,靠家人进行护理。一些老人担心出院回家后护理不好,康复不到位,拒绝出院。然而,大医院肩负治疗疑难重症的重任,长期占用大医院稀缺的医疗资源进行康复和护理,不合理也不科学。正因此,把医院护理延伸到家,既能解决稀缺医疗资源被康复和护理占据的问题,也能够为疾病治疗提供连续性医疗服务,提升卫生与健康服务水平。这

些年来,从“网约护士”到“护士到家”,都是沿着这一思路进行的。但从全国来看,仍需要建立护理延续到家的供给体系,从全病程出发对医疗资源进行合理分配和管理。

眼下,应着手利用现有的医疗资源,推动医院延伸、社区接续形成一体化的护理服务体系,满足老年人急迫的康复、护理需求。一方面,大医院应利用医联体优势,指导、联合社区卫生服务机构或是其他专门的护理、健康管理机构,一体化延伸医院护理服务到社区、家庭。另一方面,社区卫生服务机构应接续起医院护理服务,医院、社区实现信息互联互通,家庭医生团队接受大医院指导和技术培训。当然,还应鼓励一些一、二级医疗机构转型成为康复、护理机构,或是设置专门的康复、护理病房,并培养专门的护理人才。

人人都希望老年也能维持生活质量,过健康无忧的生活。对此,健康中国战略已做谋划,提出为人民群众提供全方位全周期健康服务。接下来,应推动医疗卫生服务体系转型,发挥家庭医生作用,完善护理服务供给体系,保障好老年人的护理需求,搭建一个健康的老龄社会。

(人民日报)