

夏天没胃口?

聊聊“啥都不想吃”这点事

夏天到了,又是一个丰收的季节。眼花缭乱的瓜果,五花八门的冷饮,欲罢不能的冰淇淋,在我们大快朵颐、陶醉其中的时刻,有谁会想到“胃的感触”呢?让我们来听听来自胃的发问:

- 1、谁会喜欢无休息的加班熬夜?
- 2、谁会喜欢无节制的过饥过饱?
- 3、谁会喜欢无意识的紧张焦虑?
- 4、谁会喜欢无规律的冷热交替?
- 5、谁会喜欢无尽头的久病不愈?

请注意,我们并非需要满足以上全部五个条件,才可能会出现食欲减退,看啥都不香,每次吃饭就勉强吃一点,量虽不大,却也觉得胃胀、胃满等诸多症状。正如我们临床常被提问:“大夫,我以前夏天啥冷饮、麻辣的都爱吃,现在咋就没胃口了呢?”下面让我们听听北京中医药大学东方医院亚健康科李壮医生为大家讲讲这其中的原由。



中医认为主要原因有三:

其一,夏天本就湿气重,其性粘滞,就如同在我们的味蕾上包了一层膜,根本尝不出任何味道,那又哪来的好食欲呢?再说这湿邪停在胃部,影响食物的消化吸收,使本应该是营养物质的成分都堵在胃部,成了垃圾成分。说白了,一肚子垃圾,怎么能不胀?怎么会还想吃东西?

其二,生活条件好了,我们却选择了不良的生活习惯,不思“粗茶淡饭”,一味

向往炎炎夏日,举杯痛饮冰镇啤酒,或者冰镇碳酸饮料,这可真是“贪凉一时爽,一直贪凉火葬场”,日久必致脾胃虚寒,就不止“啥都不想吃”这点事了。

其三,日益加重的工作强度,长期的焦虑抑郁状态,也会引起气机逆乱,阻滞于胃部,出现“食之无味”的症状。

那么,我们该如何避免“夏季食欲减退”这个问题呢?

给您三条建议:

第一,保持良好的作息规律,避免辛辣、油腻、寒凉的食物,多吃清淡且有营养的食物,做到细嚼慢咽,减小胃肠的工作压力。

第二,保持健康的情绪状态,可以尝试自己的兴趣爱好,或者播放舒缓的音乐,适当转移注意力,心情愉快自然可以改善食欲。

第三,选择药食同源的中药代茶饮,由医生根据您的舌苔、脉象,判断您的亚健康状态和体质特点,提出适合自身的中药代茶饮方案。

但是,并不是所有的代茶饮都适合您。

常听说枸杞子、大枣泡水养生,却不知这不适合湿热体质的亚健康人群;

常听说用薏苡仁、赤小豆煮水祛湿,却不知这不适合脾虚体质的亚健康人群;

常听说用金银花、菊花清热利咽,却不知这不适合虚寒体质的亚健康人群。

可见,选择中药代茶饮可不能跟着自己的感觉走,小心用错了药。所以,温馨提示,选择适合自己的中药代茶饮还是请咨询医师。(综合)

查原因 改习惯 好心态 早治疗

四步摆脱慢性疼痛

在65岁以上人群中,80%起码患有一种慢性疼痛,至少50%被两种及以上慢性疼痛困扰。迁延不愈的疼痛不仅是原有疾病的信号,也是诱发新疾病和意外情况的罪魁祸首。

老年朋友的疼痛问题如何解决?

第一,积极查找原因。疼痛是一种信号,绝不能忽视。在排除脏器的器质性病变前,盲目、大量服用镇痛药物是不正确

的。排除器质性问题后,需去疼痛科就诊。

第二,精准、微创治疗。精准、微创是疼痛科治疗的核心理念,也是特别适合老人的方法。找到病因,进行针对性微创治疗,可有效帮助老人提高生活质量。

第三,改善生活习惯。常见的疼痛往往是不良生活习惯造成的。在疼痛微创

治疗的同时需改善生活习惯,并配合各种运动和肌肉拉伸,这样才能有效、持久解决慢性疼痛问题。

第四,保持乐观心态。长期的疼痛可能导致情绪不良、睡眠障碍,从而进入恶性循环,使疼痛性质更复杂,治疗更困难。打破恶性循环,一方面靠医生治疗,另一方面也要老人积极配合。良好心态能使药效更佳,悲观、低落的情

绪是药物的拮抗剂,会使治疗大打折扣。

在此提醒老年朋友,当遇到疼痛问题时,别忘了前往医院疼痛科,及时向专家进行咨询与求助。疼痛科为老年疼痛人群在药物治疗与手术治疗之间又增加了一项新的选择,为提高晚年生活质量起到保驾护航的作用。

(综合)

三种有色噪音能助眠

躺在床上时,每种噪音(从床板的吱吱声到伴侣的呼气声)都会让大脑保持高度警惕。然而,某些类型的噪音,特别是白噪音、粉红噪音和褐色噪音,可以屏蔽和遮盖上述声音,让人感到更安心,从而有助眠作用。美国“自然母亲”网站对此进行了介绍。

白噪音。白噪音包含人类可以听到

的所有频率的声音。它听上去像雨滴的淅沥声或风吹树叶的沙沙声。白噪音对各个年龄段的人群都能起到一定的助眠作用,而且它还能改善听力。瑞士巴塞尔大学研究人员发现,人们在连续的白噪音背景中听到纯净声音的能力变得更加精确,这一发现可用于更好地开发耳蜗植入物。

粉红噪音。它是自然界中最常见的噪音,主要分布在中低频段,比白噪音更深沉、更柔和,瀑布声和小雨声都可称为粉红噪音。北京大学研究成果显示,当参与者在夜间和午睡期间暴露于粉红噪音或没有噪音的环境中,75%的人表示听着粉红噪音睡得更安稳,他们在夜间的睡眠安稳程度提高23%,午睡安稳程度提高

45%。需注意,听粉红噪音助眠,最好用电脑或手机的扬声器播放,不戴耳机,否则会扰乱睡眠。

褐色噪音。褐色噪音的频率主要集中在低频段,它听起来更深沉、更强烈,像海边特有的潮汐声或瀑布顺流而下的咆哮声,跟工厂里“轰隆隆”的背景声相似。(综合)