

暑邪、湿邪、寒邪

夏季养生需注意防三“邪”

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,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,就喜欢偏凉的饮食,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。

(综合)

夏季这些茶饮解渴又保健

现在正值天气炎热的时节,茶饮的消费需求大大增加。茶叶中富含多种有益成分,并有保健的功效,既解渴又解乏。那么在后疫情时代,我们如何通过茶饮提高自身免疫力,更好地预防疾病呢?

首先,夏季高温,人体排汗量大,身体水分流失速度快。加上人们长时间处于空调房中,体内和皮肤都容易出现干燥的症状。室内通风不良,容易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。百合、桑叶、菊花、麦冬和陈皮制成的百合桑菊茶能够起到清热解暑、滋阴润肺的功效,有助于预防肺炎。金银花、菊花、麦冬、青果和薄荷

组成的清咽利喉茶能够疏风清热,有益于缓解咽喉不适、大便偏干。百合、麦冬、茉莉花、甜杏仁和淡竹叶配制成的润肺止咳茶多用于干咳痰少、口干咽痛的情况。

对于温热体质的人群来说,红景天、菊花、夏枯草、绿茶和薄荷的搭配对口干舌燥、夜眠不安有较好的功效。在雨水充沛的三伏天里,湿气重会导致患者出现四肢无力、食量下降、头脑昏沉等症状,由黄芪、陈皮、薏苡仁、大枣、草果、生姜、陈皮做成的散寒除湿茶能够有效缓解脾胃不和、口淡黏腻、畏寒怕冷等问题。

其次,对于医务工作者和居家隔离的

人群来说,容易因超负荷工作、饮食不规律导致口腔糜烂、牙龈肿痛、口腔异味等问题,可采用藿香、薄荷、佩兰、绿茶和柠檬做成口腔保健茶进行缓解。合欢花、玫瑰花、淡竹叶、灯心草制成的清心安神茶可以缓解因情绪紧张、压力超负荷所造成的心悸失眠、口舌生疮、溲赤便秘等症状。山楂、山药、陈皮、白茶、厚朴花的组合可以解决食欲不振、消化不良和恶心呕吐。易感冒人群可以选择黄芪、防风、浮小麦、乌梅和白术来预防感冒,缓解头晕乏力、容易出汗的问题。

此外,体弱和患有基础病的老年人是

肺炎感染的高危人群,因此老年人的日常防护显得尤为重要。用金银花、沙参、麦门冬、黄连、芦根、薏苡仁配制的茶,能够起到清热生津、降糖的作用,适用于糖尿病患者和血糖偏高的人群。菊花、桑叶、钩藤、白芍、枸杞子、茯苓可以降压,适合高血压患者。心脑血管慢性病患者可以参考丹参、党参、麦冬、五味子、金银花的搭配。慢性支气管炎、支气管哮喘等慢性呼吸系统疾病的预防,可以采用金银花、生黄芪、白术、陈皮、防风、麦冬等进行搭配,起到益气健脾的功效。

(来源:科普中国)

从事这些职业的人要警惕膀胱肿瘤

肿瘤是一个刺眼的字眼,又经常发生在我们身边,掌管尿液产生和排泄的泌尿系统也难逃其害。膀胱作为贮存尿液的主要器官,有时也会与肿瘤纠缠不清,而且发生率高。其中,男性比女性多发,中老年男性尤其好发。

膀胱肿瘤绝大部分发生于尿路上皮,90%以上是尿路上皮乳头状癌,这就意味着膀胱肿瘤多数都是恶性的。整个泌尿系统从肾盂肾盏到输尿管,再到膀胱和尿道,其表面黏膜均被尿路上皮覆盖。因此,如果是肾盂肾盏或输尿管尿路上皮乳头状癌,肿瘤细胞会随着尿液脱落至膀胱,导致继发性膀胱恶性肿瘤,还可能再

引发尿道肿瘤。所以,膀胱肿瘤可以是原发的,也可以是继发的。在诊断膀胱恶性肿瘤时,需要警惕有无上尿路恶性肿瘤存在及有无尿道内侵犯。

导致膀胱恶性肿瘤的原因首先与职业有关。从事染料、油漆、皮革等工种,长期与芳香族类物质接触的人群,膀胱肿瘤的发生率将增加。其次,吸烟也是导致膀胱肿瘤发生的重要因素,其危险性与吸烟的强度与时间成正比。第三,膀胱内结石、异物或反复感染,如细菌、病毒甚至寄生虫等,对膀胱黏膜的长期刺激和破坏可能导致尿路上皮发生癌变;最后,膀胱肿瘤的发生与家族遗传史有很大的关系。

膀胱恶性肿瘤的发生主要是因为尿路上皮细胞接触到这些致病因素后,细胞基因发生了突变,导致肿瘤细胞无序增生。

专家提醒,从事上述职业的人群要特别警惕,操作时认真做好个人防护很重要,避免毒性物质直接通过呼吸道、皮肤等途径进入人体。同时,还要根据规范掌

握好操作与间隔休息的时间,避免长时间与有毒物质接触。吸烟对呼吸道疾病的危害众所周知,其中,尼古丁对膀胱尿路上皮细胞格外青睐,不吸烟、减少吸烟频次、不吸二手烟,这些都有利于保护膀胱黏膜。

(来源:科普中国)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社