

浑身困重提不起精神?没有胃口又不能不吃? 体内湿气排不出去?长夏时节这样做!

你有没有觉得稍微活动就是满身大汗,可不活动又感觉浑身困重、提不起精神?

你有没有因为天气热而没有胃口,身体消耗却没有减少,不想吃又不能不吃?

你有没有感觉身体沉重、排泄黏滞不爽,体内有股子湿气就是排不出去?

从中医药角度看,这些都是长夏时节需要注意的养生保健问题。在国家中医药管理局近日举行的发布会上,相关专家围绕“长夏的中医药养生”话题,讲解长夏时节的养生保健知识。

长夏运动养生指南

避开湿热, 轻量坚持



第一类: 低强度户外运动

- 清晨或傍晚凉爽时进行
- 快步走、散步、慢跑都可以
- 每次约30分钟
- 避开正午高温高湿时段



第二类: 习练八段锦

- 动作缓慢柔和
- 调理气息与气血
- 适合日常坚持



随身带水: 温水、糖盐水、电解质水

少量多次补充津液

AI制图

中医推荐长夏两类运动

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉指出,长夏的特点是湿和热交蒸,更需要适当运动,帮助身体推动气机的运行。

刘清泉说,中医对于长夏的运动建议是八个字——升阳保津,微汗即止。就是说,运动感觉到精神振奋,身体轻度发热,额头或者背部微微出汗即可,不要追求大汗淋漓。长夏时节的运动不是让人出多少汗,而是要学会关注身体状态,体会锻炼的恰到好处、适可而止。

怎样判断运动量是不是适可而止?刘清泉表示,运动后感觉神清气爽,轻度的疲劳可以尽快消除,周身是轻松的,说明运动量刚好。

吃饭要清补,喝水有讲究

对于长夏时节如何吃饭、喝水,江苏省中医院主任医师、消化科主任徐陆周给出了相关养生建议。

先说吃饭。

徐陆周介绍说,从中医角度看,长夏饮食总的原则是“清补”,既清淡又有营养,既能清热解暑,又不损失脾阳。

他建议,适当吃苦味的食物,能够清泄暑热、开胃醒脾;饮食中加入一些健脾利湿的食材,帮助身体排出湿浊;酸甘搭配,生津养胃,适当饮用酸梅汤,补充因出汗丢失的津液;蛋白质不能少,可以选用鱼、鸡肉、豆腐、鸡蛋羹等容易消化的蛋白质,补充营养的同时又不增加脾胃负担。

再说喝水。

徐陆周说,喝水虽然简单,但是怎么喝

水,喝什么样的水,却很有讲究。

他建议,要多次少量饮水,不要等到口渴了才饮水。建议每20分钟左右喝一次水,每次100~150毫升,每天饮水1500~2000毫升;

喝温水,不建议喝冰水。饮用30~40摄氏度的温水,能够使身体毛孔打开,通过排汗的方式来散热,起到降温作用;

如果长时间在户外大量出汗,汗液带走了很多盐分,只喝白开水容易导致体内电解质出现失衡。应该饮用淡盐水或运动型饮料,也可以饮用酸梅汤,既能生津止渴,又能补充身体的能量。

出汗以后不要马上大量饮水,尤其是在剧烈运动或长时间户外工作后,呼吸、心跳还未平稳。应该先休息几分钟,等呼吸平稳后再小口慢饮。

长夏祛湿核心是“健脾”

从中医的角度怎么看待湿气重这个问题?又有何祛湿良法?

北京市昌平区天通苑南社区卫生服务中心主任医师杜栩名表示,浑身沉、大便黏是湿气重的信号,这些表现和脾的关系非常密切。外界湿气太重,超过了脾的正常运化功能,水湿就会停滞在体内。长夏祛湿的核心就是“健脾”,把脾的功能调动起来,湿浊自然就有了出路。

杜栩名介绍了三个在家就能操作的祛湿健脾之法:

改善环境,减少湿气侵袭 夏天夜间湿度较大,卧室湿气过重。建议在晴天上午9~11点开窗通风,把夜间积聚的湿浊之气置换出去。雨天则要关窗防潮,空调调到除湿模

式,风扇对着墙壁吹,形成循环风,促进空气流通。床单、被套要勤换勤晒。

晨起按揉脾经,健脾利湿 每天早上起床后,沿着脾经在小腿内侧的循行路线,从内踝尖向上,沿胫骨内侧后缘一直到膝盖内侧前缘,用拇指的指腹自下而上轻轻推按3~5遍,重点按揉三阴交、地机、阴陵泉三个穴位,每个穴位按揉1~2分钟。按揉时以局部酸胀为度,不宜用力过猛。

适当出点汗,把湿气从体内透出来 出汗是人体排出湿浊的重要方式。建议每天清晨或傍晚进行一次温和运动,以身体微汗为度,让皮肤毛孔打开、腠理开泄,把困在体内的湿浊透出体外,等汗收了再进入空调房。

据中新社微信公众号

输液比吃药好得快 是真是假? 这些风险要当心

“孩子发烧咳嗽,赶紧去输液!作用直接,比吃药好得快。”“输液既能治病还能预防,一举两得。”这些说法常能听到。很多人把输液当成治病“万能符”,甚至主动要求输液。殊不知,输液不是“加速药”,更不是“万能药”,盲目输液可能带来健康风险。

输液是将药物直接通过静脉输入血液,可让药物快速到达全身。但这并不意味着“输液就一定好得快”,而是混淆了“起效快”和“痊愈快”。比如普通感冒,大多是病毒感染引起的,本身就没有特效药,无论是口服药还是输液,都只能缓解症状,无法缩短病程。

盲目输液还可能带来一系列风险,包括过敏反应、热原反应、局部刺激、溶血反应等不良反应。另外,输入的药液会在一定程度上加重肝肾负担,严重者可能造成肝肾功能损伤。

很多常见疾病并不需要输液,例如普通感冒、急性支气管炎、轻度腹泻等,可优先选择口服药对症调理。

在一些特定情况下,输液是必要的:

- 第一,患者严重感染,口服药物控制效果不佳,需要通过输液快速控制病情;
 - 第二,患者恶心、呕吐,无法口服药物,或严重脱水、血压偏低,需要通过输液补充水分和电解质;
 - 第三,一些特殊疾病,例如严重哮喘急性发作、本身有糖尿病并且出现酮症等,需要通过输液快速给药,缓解症状。
- 患者是否需要采取输液治疗需要具体问题具体分析,一定要遵循医嘱,请专业医师进行判断。
- 据“健康中国”微信公众号

爬楼梯可降低 心血管疾病死亡率

英国东安格利亚大学和诺福克与诺里奇大学医院科学家开展的一项新研究表明,爬楼梯能显著降低人们死于心血管疾病的风险,有助延年益寿。相关论文发表于最新一期《美国心血管药物杂志》。

团队重点探讨了爬楼梯能否降低心血管疾病死亡及过早死亡的风险。在梳理近1900项研究后,他们聚焦分析了9项高质量研究中48万多名参与者的数据,中位随访期为14年。研究人群既包括健康者,也涵盖有心脏病史的人。年龄跨度从35岁到84岁,其中53%为女性。

结果显示,与不常爬楼梯者相比,经常爬楼梯的人死于心脏相关疾病的风险降低39%,全因死亡风险降低24%。同时,他们罹患心脏病发作、中风和心力衰竭等严重心血管疾病的几率也更低。

研究引用的论文表明,每周几次、每次几分钟的爬楼梯,即可改善心肺健康并降低胆固醇。另一项大型队列研究显示,每天爬六段楼梯或能带来最大获益,不过最佳“剂量”仍有待进一步探究。

团队强调,全球逾1/4成年人未能达到推荐的身体活动水平,而选择走楼梯正是一种现实可行、易于推广的干预方式。鼓励人们在工作场所、公共建筑乃至家中多爬楼梯,可成为降低心血管疾病死亡率的广泛策略之一。心血管疾病是全球首要死因,1990年至2019年间,病例数几乎翻了一番。

尽管益处明显,团队也提醒,爬楼梯并非人人适宜,尤其行动不便或患有有关节疾病者需谨慎。

据《科技日报》