

伏天如何调节饮食作息科学养生

三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段,所谓“热在三伏”,民间也有“小暑大暑、上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生?日前,国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

北京中医药大学教授鲁艺说,夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状,这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪,容易耗气伤津,造成疲惫。第二个特点是湿邪,容易困脾,造成脾胃运化方面的问题。同时,容易困表,造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以,在饮食上,主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪,可以增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等,性味甘淡,清热化湿。针对湿邪的特点,可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物,如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表,可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物,燥湿解表,醒脾开胃。夏季高温,人体阳气更多浮于表,内里阳气往往偏虚,因此要特别注意养阳,不能贪食寒凉的食物,以免造成寒湿困脾。

高温天气,如何保持情绪稳定?鲁艺说,夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和,精神要饱满、向上,这样才能使气机更加宣畅。静以养心,尽量减少过度消耗体力,避免进行剧烈活动,因为大汗伤阳,容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚,可以选择一些体力消耗不大的行动,如散步、打八段锦等。小睡安神,在夏季的中午进行短时间的午睡,有助于收敛心神。如果没有条件午睡,可以静坐或者闭目养神。穴位揉按,可以揉按两个穴位,一个是劳官穴,一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄,泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮,如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛,伴有口舌生疮、口干舌燥等现象,可以泡一些清心火的药茶,如竹叶、

莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好,可用小麦、龙眼肉煮粥,有益气健脾之功效。

中国疾病预防控制中心研究员潘力军说,气温升高,湿度变大,在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温。如症状无缓解或加重,应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病,一是做好空调清洁;二是设定好空调的温度,不宜低于26摄氏度,而且每隔2到3小时,开窗通风20到30分钟;三是从户外刚回到空调房间的时候,要防止室内外温差过大,因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说,夏季是儿童腹泻的高发季节,在孩子的生活护理方面需要做好以下几点:注意食品卫生安全,保持食材新鲜,食物存放和加工时应该生熟分开,尤其是动物食品要煮熟煮透,蔬菜水果要洗净削皮,不喝生水,不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制,不要暴饮暴食,不要贪凉,少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手,做好餐具消毒,剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制,减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风,空调温度不要过低,也不要让风扇直吹,以免受凉。暑假期间,保持良好的生活作息制度,合理饮食,坚持锻炼身体,适量户外运动,增强对疾病的抵抗力。

据《人民日报》

“冬病夏治”正当时 养生切莫盲目跟风走极端

今年7月15日三伏天正式开启。中医认为三伏天是“冬病夏治”的养生好时机。什么是“冬病夏治”?适用人群有哪些?

江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师徐静介绍,“冬病”主要是指人体受寒侵袭容易发作或加重的疾病,通常呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。例如,夏季养生不当而

诱发的过敏性鼻炎、咽炎等慢性呼吸系统疾病,慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等寒性疾病。

“‘夏治’即利用夏季阳气升发,皮肤腠理开泄的特性,进行预防性调理,以益气温阳、散寒通络,提高机体的抗病能力,达到减轻冬季易发疾病症状的传统中医药特色疗法。”徐静表示,常见的“夏治”方法有穴贴、中药、针灸、推

拿、药膳、艾灸等。“三伏贴”就属于穴贴的一种,是目前普及最广的“夏治”方法之一,它是将中草药熬成膏药、油膏或将药物赋形做成药饼,贴敷于人体体表特定部位,以刺激穴位、激发经气,使药物成分渗透吸收发挥治疗作用。

徐静指出,不建议患者自行在家贴敷“三伏贴”,因为“三伏贴”药方成分不同,作用不同,在非医疗机构购买的“三

伏贴”很可能存在质量参差不齐的情况,存在一定安全隐患。她还强调,三伏天养生不要盲目跟风走极端,“三伏贴”“三伏灸”“天灸晒背”等都是针对哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎等有寒症的患者。这些“冬病”须由中医师通过辨证论治,诊断出确实属于中医“阳虚体质”的“寒”性特征,才能运用“冬病夏治”的方法治疗。

据光明网

体检发现“肿瘤标志物”升高,应该怎么办?

体检时,相信不少朋友都关注过一项指标:肿瘤标志物。这个名字很容易让人联想到自己是不是得了癌症,也让不少朋友看见它就焦虑。那到底肿瘤标志物是什么?如何正确解读肿瘤标志物呢?

A 肿瘤标志物 身体中特别的“信号分子”

肿瘤标志物是我们身体里一些特别的“信号分子”。这些信号分子可能是蛋白质、酶、激素,甚至是某些基因片段。

它们在体内的含量或结构异常,可能提示我们身体某些地方出了问题,部分情况下和癌症存在关联。常见的肿瘤标志物,比如甲胎蛋白(AFP)常被用于检测肝癌,前列腺特异抗原(PSA)常

被用于检测前列腺癌。

肿瘤标志物在实际临床中的应用也是多方面的。首先,它们在癌症的辅助诊断中扮演重要角色;其次它们帮助医生评估治疗效果,比如化疗是否有效,肿瘤是否在缩小;最后肿瘤标志物还能在病人治疗后的随访中,充当“警察”的角色,监控癌症是否有复发的迹

象。

不过,值得注意的是,肿瘤标志物虽然功能强大,但也并非完美无缺。它们有时会发出“误报”——出现假阳性或假阴性结果。因此,医生们通常不会单凭肿瘤标志物的检测结果下诊断,而是会结合影像学检查、病理学检查等多方面信息,进行全面评估。

B 肿瘤标志物 升高有多种原因

当你看到体检报告上某种肿瘤标志物升高时,心里可能会咯噔一下,想着“糟了,我是不是得癌症了?”其实,大可不必这么紧张。肿瘤标志物升高有很多原因,并不一定是癌症在作祟。

首先,炎症和感染也能导致肿瘤标志物暂时升高,甚至某些正常情况也有可能升高。一次普通的感冒、慢性

支气管炎,甚至是牙龈炎,都可能让这些标志物“跳高”。比如甲胎蛋白(AFP)升高,可能意味着肝炎而不是肝癌。

再比如,生活习惯也会影响肿瘤标志物的水平。长期吸烟者的癌胚抗原(CEA)水平通常比不吸烟者高。饮酒过多的人,铁蛋白(SF)也会升高。绝经前女性,喝咖啡有可能导致CA125升高。

还有一些特殊情况会导致肿瘤标志物升高。例如,妊娠期间和婴儿的AFP也有可能升高,而随着年龄增长,部分绝经前女性的月经期间CA125也会升高。

所以,肿瘤标志物升高并不等于患癌,肿瘤标志物升高只是身体发出的一个信号,这时候正确的应对方式非常重要。

C 发现肿瘤标志物升高 应该怎么办?

首先看见体检报告上的肿瘤标志物升高,不要紧张焦虑,也不要盲目检查,擅自用药,尤其是某些打着“降低癌症风险”口号的“神药”。

如果只是轻度升高,可以调整好自身的状态,戒烟禁酒、规律作息避免熬夜,间隔1~2周酌情复查,如复查结果正常,则基本可认为很可能是不良生活习惯

生活方式之类的非医学原因引起的升高。如复查结果较前变化不大(允许上下小幅波动),可继续监控,定期复查(每隔2~6个月左右,后续可逐渐拉长至年度复查),动态观察变化情况。

如果复查较之前进一步明显升高,或者后续多次复查结果进行性升高,或者单次就出现了明显升高,达到正常值

的数倍,此时建议到专科就诊,根据医生的建议安排进一步检查。

要知道单独的肿瘤标志物无法建立癌症的诊断,不要自己吓自己,保持良好的心理状态是健康不可忽视的一部分。压力过大会影响身体的免疫功能,从而导致肿瘤标志物的波动。

据央视新闻

生酮/低碳减重 健康人要慎重

生酮饮食是近几年非常流行的一种减肥的方法,它是一种高脂肪、低碳水化合物、适量蛋白质及其他营养素的配方饮食,脂肪占能量来源的60%~90%,其目的是通过限制碳水化合物的摄入而将葡萄糖代谢转变为利用酮体的脂肪代谢。但采用生酮饮食减重存在健康隐患。

目前网络上宣传的生酮饮食减肥法比较流行。不管是生酮饮食还是低碳饮食,都不推荐健康人用来减重,而是应该采取合理均衡的饮食,配合规律的运动,以达到减肥的目的。生酮或低碳饮食减重3月,肌肉量下降,血脂率增高,代谢率下降,体重反弹更严重,得不偿失。

中国居民膳食指南2022年版准则一即为食物多样,合理搭配,核心推荐即坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。准则二即吃动平衡,健康体重。核心推荐即各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2~3天。减少久坐时间,每小时起来动一动。

减重的目的是减脂肪增肌肉,能量摄入量小于能量消耗量,达到能量负平衡,所以需要合理控制饮食物量、增加餐后运动量至关重要。

据新华网