

心脑血管怕凉 注意“秋收冬藏”



俗话说,一场秋雨一场寒,尤其在早晚时段,能够感受到明显的凉意。除了遇冷感冒外,秋季也是心脑血管病的高发期。如何通过调整生活习惯、进行适当补益等方法减少发病率?心脑血管病只有老年人才会得吗?生活节奏快、压力大的中青年群体又该注意哪些问题呢?

心脑血管病来袭 气虚血瘀是根源

心脑血管病受气温的影响较大,所以每逢换季的时候,心脑血管病患者就需要格外注意身体健康。秋天天气变冷,引起血管收缩,早晚温差大,给心脑血管造成的压力也大,容易引发高血压、血脂高、心脑血管动脉硬化等疾病。

从中医所讲的“虚实”来看,心脑血管病的易患人群是老年群体,因为年纪大的人血管的运血能力变差,代谢能力差,容易引起“痰瘀”。“痰”是指人体中水湿积聚不化,原本用来润养身体的水谷精微无法被完全代谢掉,积聚成废物就是“痰”。而“瘀”则是指血液瘀滞,由血液运行不通所导致。当痰积聚到达血脉时,就会引起“痰瘀”,从而导致心脑血管病的发生。

同时,心脑血管病的病因大多缘于气虚血瘀的毛病。中医讲“肾是先天之本,脾是后天之本”,老年人脾肾两亏、气血不足,更容易气虚血瘀,因此更易患上心脑血管病。老年人可通过补脾肾来通血瘀,气血足了、体质变强,自然能够减少心脑血管病的反复。另外,秋季预防心脑血管病还需要多喝水,并且保持良好的作息和生活习惯,如忌辛辣、不熬夜等,尽量减少天气变凉和变干燥对人体造成的影响。

小心疾病年轻化 提早防治很关键

许多年轻人认为,心脑血管病离自己很遥远,但疾病的年轻化让他们不得不开始注意身体健康。年轻群体中时常谈起又十分担心的猝死,其实正与心

脑血管病有关,猝死被解释为脏腑的急性衰竭,其先兆表现就是心脑血管不适。

不少人分不清冠心病、心绞痛、心脏早搏等一系列心脏相关疾病及症状的区别。其实心脏病最明显的症状就是胸痛、心悸,如果明显发生了心悸、心跳过快、心脏漏跳,那么很可能是心脏早搏,就要格外注意了,建议及时就医检查。

另一方面,如果脑血管出了毛病,症状一般表现为头晕、头痛,尤其是在头晕时出现了1至2秒的大脑空白,很有可能是发生了脑缺血。就算在短时间内缓过来了,也一定不能轻视,因为这些都是猝死的先兆表现,可能发展为脏腑的急性衰竭,需要引起足够的重视。

不少年轻人都在问,“太作”是不是真的会出问题?答案是肯定的,很多时候身体出毛病都是由于不良的生活习惯累积而成的,换句话说就是很多病都是“作”出来的,比如夏天贪凉,每天都离不开冷饮,尤其在天气炎热时喝冰啤酒,非常伤阳气。

熬夜、作息不规律也是年轻人普遍存在的不良生活习惯,长期熬夜、作息不规律让身体无法得到足够的休息,就会伤肾,也就是伤阴精,人就老得快。如果一直不注意生活作息,不改正生活上的坏习惯,“太作”很可能就会导致阴阳两亏、气血不足,致使免疫力低下,从而大大影响身体健康,引发包括心脑血管病在内的许多疾病。

秋冬进补养生 小心过犹不及

很多人都听过“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,但

真的明白要怎么“养”的人却少之又少。中医里所讲的“养”和“补益”,并不是让大家在秋冬时节吃很多补品,吃了不适合自身体质的补品,或是吃得太多,反而会伤身。“养”其实指的是根据天气变化、季节特点,通过调整生活习惯来让身体达到一个比较好的状态,比如坚持每天在晚上11点以前睡觉,就是养阴了。

俗话说“春生夏长,秋收冬藏”,原本是指一年中的农事,春天万物生发,夏天生长,秋天收获,冬天储藏。在中医理论中,其实也有这样的说法,就是讲到了天气寒冷的秋冬,人们要把气血“收藏”起来,注意保暖,不碰寒凉之物,以防寒气入体,对身体造成危害。

还有不少年轻人崇尚的“朋克养生”,如“可乐泡枸杞”“熬最长的夜,敷最贵的面膜”等等,其实是不合理的,长期下来很可能对身体造成比不良生活习惯更坏的影响,如果想要通过进补来调整身体,最好遵医嘱,找到最适合自己的补益方法。

另外,错误的理解不只在“吃”上,不正确的运动理念也会让身体受到损害。

一些年轻人认为运动健身应该出的汗越多越好,甚至去穿曾经风靡的“爆汗服”,其实这是错误的理念,适量运动应该是让人感觉身体舒畅,而不是追求尽量多地出汗。中医讲“汗血同源”“气随液出”,如果每次运动都是大汗淋漓,甚至产生了无力感、手脚发麻,那就对身体造成了不良影响,尤其体虚的人更不能过量运动。

肖北

慢性咽炎久治不愈怎么办



部黏膜的防御功能,造成功能障碍。因此,慢性咽炎患者应保持合适的室内温度和湿度,保持空气新鲜。养成早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙的好习惯。这样可以保持口腔清洁,避免口腔炎症等疾病蔓延到咽部。

慢性咽炎患者的饮食调养也很重要。患者以清淡易消化饮食为宜,再辅助摄入一些清爽去火、柔嫩多汁的食品,如橘子、广柑、菠萝、甘蔗、橄榄、鸭梨、苹果等,或多喝水及清凉饮料,但饮料不能太浓。忌食酒、姜、椒、芥、蒜等辛辣之物。

点压左手无名指指尖可治疗咽喉痛。咽喉炎发病后若出现疼痛难忍、吞咽困难等症状,通过点压左手无名指指尖,可起到良好的止痛、消炎效果。点压方法为:用右手大拇指和食指直接有节奏点压左手无名指指尖,饭前点压,坚持3~4日,每日3次,每次点压10~15分钟。

此外,静坐调息可治疗咽炎。具体方法是:静坐,两手轻放于双腿,两眼微闭,舌抵上腭,宁心安神,自然呼吸,注意力集中在咽部,口中蓄津,待津液满口,缓缓下咽,持续15~20分钟。然后慢慢睁开两眼,以一手拇指与其余四指轻轻揉喉部,自然呼吸,如此按揉5~7分钟。每日练2~3次,每次15~30分钟。

宁远

慢性咽炎是一种常见呼吸道疾病,发病率极高。这是因为咽部是呼吸道和消化道的第一道防线,许多免疫细胞“驻扎”于此,以抵御外部病原体入侵,容易出现炎症反应。不仅如此,咽部是呼吸、进食的必经之地,受到的外部刺激比较多。因此,咽部是炎症高发部位。慢性咽炎病程较长,症状顽固且不易治愈,自我调养很重要。

居室空气干燥及过冷、过热、过湿都会影响咽

老人补钙牢记四点

人过了60岁是要适当补钙的,因为60岁以后消化吸收不如从前,大多数老年人都会缺钙,适量补钙对老人是有益处的。补钙,首先推荐食物补钙。从营养的角度来说,如果能从饮食中获取足量的钙,就无须额外补充。通过平衡膳食摄取合适的钙量,是最经济、最安全、最合理的补钙方法。富含钙质的食物包括牛奶、豆类及其制品、虾皮、鱼、海带等。

当食物补钙仍无法满足身体所需时,可选用钙制剂。钙制剂的用法很有讲究,一定要牢记以下4个要点:

1. 最好在餐后服用钙片。这样可最大限度减少对消化道的影响,避免胃不舒服或者便秘等问题。
2. 胃酸少的人,可选择“有机酸钙”。尤其是萎缩性胃炎患者、炎症性肠疾病或有消化不良的老年人,可优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品,这些钙产品不需要很多胃酸来帮忙溶解钙。
3. 适量补钙,不要追求钙含量特别高的制剂。最好选择100至300毫克的小剂量钙片,一天分两三次吃,而不要一次吃太多,否则利用率反而会降低。
4. 选择好吞咽的产品。老人可选择易吞咽的补钙产品,比如细长的小钙片、小粒的咀嚼片、粉状的补钙品。

于世林