

芒种时节,如何养生?

芒种是二十四节气中的第九个节气,也是进入夏季的第三个节气。芒种,顾名思义就是“芒”和“种”,“芒”是指有芒作物成熟,“种”是指夏种开始。那么,芒种时节有哪些养生注意事项呢?下面,就一起来看看吧。



起居以“夜卧早起”为要

进入芒种后,气温升高,空气中的湿度增加,很多人会出现疲惫乏力、困倦等症状,工作、学习提不起精神,整天犯困,俗称“夏打盹”。此时宜“夜卧早起”,提倡早起晚睡,中午小憩可助缓解疲劳。

在高温的天气里,人体也应当适当接受阳光照射,以顺应大自然阳气充盛的特点,从而利于人体气血运行。大家可以在早上适当晒太阳,在白天出门最好打伞与戴帽;要充分饮水,并可适当加入少量盐,以补充体内盐分;勤洗澡,可使皮肤腠理疏松,毛孔通畅,阳热易于发泄,但大量出汗后不易立即洗澡,正所谓“汗出见湿,乃生痤疮。”

饮食以“增苦清补”为上

苦味的食物多具有清热解毒、入心脾胃经的作用,芒种节气后人们可以适当多吃一点苦味的食物,如苦



瓜、莲子心、芥蓝、荞麦、生菜等,对人体有益处,正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

芒种气候以湿热为主,湿热之邪侵犯人体,脾胃虚弱的老人、小孩易出现食欲不振、便溏腹泻等症状。因此,芒种节气在饮食上提倡“清补”,即清淡滋补,进食易消化的食物,多吃新鲜的蔬菜水果,如青瓜、冬瓜、木瓜、西瓜、香瓜等;多喝粥,如绿豆莲子粥、薏米赤小豆粥等都是不错的选择。

此外,芒种时节要少食冷饮及过于辛辣刺激的食物。冷饮并不能真的让你凉快,这些寒凉之气都要靠脾胃来承担,冷饮也伤肺,肺主皮毛,所以夏季的胃肠道疾病、皮肤病都会增多,最解渴的是凉开水和时令水果。啤酒可以喝一些,有解渴开胃助消化的作用,但不要太过冰凉,且避免一饮而尽。

治病以“防风热”为重

芒种过后天气逐渐炎热,开空调、吹电扇、喝饮冷是这个时期人们防暑降温的通常做法。但夏日贪凉过度,又往往容易引起伤风感冒,出现鼻塞流涕、咽痛声沙、咳嗽咯痰等“风热感冒”症状。芒种节气人体容易湿热内阻,若外感风寒之邪,则很快从热而化,变为风热之证,形成风热感冒证候。

预防风热感冒,可从以下几方面入手:(1)起居出入防寒。空调降温不宜过冷,以免室内外温差过大造成人体不适引发感冒;(2)保持空气流通。空调房间应适时开窗通风,尽量保持空气清洁、流通;(3)远离传染源,避免接触感冒患者。感冒常常通过飞沫传播,若接触了感冒患者的物品,应该及时洗手;(4)保证睡眠,适当锻炼,增强体质;(5)药物预防。风热感冒属中医“热证”范畴,若有身热、咽痛、口干等症,可服用板蓝根、五花茶、菊花茶等清热解毒。

来源:新华网

心脑血管“偷懒”人就犯困

睡眠不足或过度疲劳时,人们常要打个盹恢复精力。但如果你晚上保证了充足睡眠,白天还打瞌睡,就要注意可能是心脑血管在发出求救信号了。

大脑是人体的“司令部”,时刻控制机体各器官的生理活动,同时维持白天的觉醒状态。一般情况下,心脏泵出的血液,约有1/5供给脑组织使用,大脑代谢受到心脏收缩功能的影响非常大。一旦心脏“偷懒”,工作效率下降,向外泵出的血液减少,大脑就会出现缺血缺氧现象,从而引起精神不振、打瞌睡等症状,还可能表现为心悸、胸闷、气短及胸痛等。冠心病、高血压及心律失常,均可导致心脏结构异常及泵血能力减弱。此外,不少认知功能障碍症(即老年痴呆)患者早期也会出现睡眠异常。研究发现,夜间睡眠质量不佳、白天常感觉疲倦、午睡太久、服用助眠药物的人群,在两年内更易患上认知功能障碍症。睡眠问题越显著,患病症状越严重。

如果脑血管“消极怠工”,出现硬化和脑供血不足,甚至形成血栓、脑梗塞等,久而久之影响大脑正常功能发挥,人们也会出现爱打瞌睡等问题。患者可能还会合并头晕、头痛、肢体麻木无力等症状,需要高度警惕。另外,高血脂患者体内的血液“懒惰”,流动相对缓慢,会影响红细胞的携氧能力。而且,高血脂在动脉内形成粥样硬化斑块,会造成血管管腔狭窄,导致大脑缺血缺氧,出现疲倦无力、爱打瞌睡等问题。

建议35岁以上人群每年做一次常规体检,通过血生化检测、心电图、脑CT等基本项目,筛查是否患有心脑血管病。如果发现某项指标异常,应到相应专科进一步诊治。如果存在心脑血管病家族史、肥胖、高血压,已有冠心病、脑卒中、糖尿病、慢性肾病,或有长期大量饮酒、摄入高脂、高糖饮食等危险因素,且经常犯困,应尽早去医院检查。若出现不能缓解的持续胸痛、剧烈头痛、肢体活动异常等急症,要高度警惕,尽快就医。日常生活中,要规律作息,合理膳食,适当增加运动量,稳定情绪,戒烟限酒。

来源:光明网

颈椎保健从细节做起

颈椎反弓是一种常见颈椎病,主要表现为肩部肌肉酸痛、上肢麻木、头晕、恶心等。长期低头用电脑、伏案工作、卧床看书、低头玩手机、不适当用枕,都与颈椎生理曲线相悖,易导致脊椎变形,是颈椎反弓常见的诱因。为避免颈椎反弓,应做好以下这些事情。

避免长期低头弯腰

不卧床看书报、看电视,掌握正确的写字姿势;长期从事电脑工作者,建议抬高电脑显示器,降低座椅,尽量平视或者轻微仰视屏幕;伏案工作者避免久坐,定时起立做颈椎拉伸锻炼。

选择合适的枕头

枕头高度一般以10-15厘米为宜。不过具体的高度还要参考个人情况,比如颈部的生理弧度。肩宽体胖的人可以枕较高的枕头,身材瘦削

的人可以枕较低的枕头。

睡姿在一定程度上也会影响选择枕头的高度。习惯仰睡的人,枕头的高度应该相当于一拳高度;习惯侧睡的人,枕头的高度大约等于一侧肩宽的高度。

但不管仰睡还是侧睡,能维持颈椎正常生理曲度的枕头才是最好的。有侧卧睡姿者,睡前将枕头塑形成中凹状,枕头分成三等分,两边可高出10厘米,以适应侧卧时颈椎的正常生理曲线。

勤做颈椎保健操

长期伏案工作者,每小时应有5-10分钟的休息时间,并做颈椎自我保健操。

如在工间或工余时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,临床上称之为“米字操”。每天坚持做2-3分钟,可以有效缓解颈肩部肌肉劳损,

缓解和预防颈椎病发作,对颈肩背酸痛、僵硬、落枕、颈型颈椎病等部分常见的颈椎疾病有调理作用。

但对脊髓型颈椎病者而言,以及椎动脉型、交感神经型颈椎病症状严重者,骨折、骨质严重疏松等人群,建议在医生指导下用药与康复,不建议贸然练习。

积极参加体育运动

适当参加体育运动,如羽毛球、篮球、游泳、倒退行走等,对颈椎自然曲度变直有着很好的辅助治疗效果,同时可以改善颈椎供血,防止和延缓颈椎退行性病变的发生年龄。

如经常出现“落枕”或颈肩臂痛、转头性眩晕,应及时到医院骨科确诊,切忌盲目推拿或使用各类电子按摩仪器。

来源:新浪网