



特别关注

三伏捏脊 提升孩子免疫力

每年入伏,都有一些人盲目养生,以下误区需要避开——

◆ 伏天汗出透了才排毒

当天气热时,比如三伏天,人出汗是为了更好地散热,皮肤通过出汗来释放热量、调节体温,这是正常的生理现象。

但是,汗出得太多,水分流失过多,容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说,是指汗是津液转化而来的,津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微(营养物质),当汗出太过时,其血必虚。

因此,微微出汗即可,适时避暑才是正解。

◆ 伏天养生应以热制热

三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳,在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气,效果最佳。

但“以热制热”并不是一味热着,可以把冰镇饮品换成温或常温凉茶,用温水洗澡而不冲凉水澡。

误区警示

伏天养生误区

张帆

◆ 随身携带藿香正气水防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中,可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻,以及湿浊过盛引起的恶心呕吐(暑湿感冒)。

藿香正气水并不是用于防中暑,而是用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑,远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

◆ “夏练三伏”适合所有人

夏练三伏是一种传统的养生方法,指在夏季最热之时,通过适当运动增强身体的耐热性,预防中暑等疾病,主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。

但三伏天有气温高、空气湿度大的特点,“夏练三伏”需要有技巧:

时间:三伏天白天长,作息方面可晚睡早起,选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好;

运动:更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动,既能强身健体,也不会因过度锻炼而伤害身体。

保健有方

晒背养生法

张雯

晒背是夏天比较常见的一种养生方式,也是一种传统的中医养生方法。尤其在三伏天晒背能够带给我们很多好处。

晒背可促进血液循环,补充维生素D,可以舒缓疲劳,改善睡眠。可以说,晒背是一种天然、简单、安全又有效的治疗和养生方法。

晒背的方法如下:

1.选择阳光明媚的合适时间,一般早上8点到10点或下午5点到7点是比较适合的时间,可以避免强烈的紫外线辐射。

2.准备一个合适的地方,建议选择户外,距离楼房、树木等高物体遥远,避免日晒不均匀。

3.裸露背部,让阳光照射背部。初次进行晒背时不要选择过长的晒背时间,可以从5~10分钟开始,逐渐延长至15~20分钟。

4.注意保持正常呼吸和放松状态,最好不要进行其他剧烈运动或活动,以避免身体过于紧绷。

5.在晒背过程中,让眼睛不受阳光伤害,可以戴上太阳镜或遮阳帽。

6.晒背后,及时用清水洗净背部,并涂抹身体乳液或芦荟胶,以保持肌肤水分和滋润。

需要注意的是,晒背要适量,不要晒得太久,避免中暑等不良后果。如果患有一些皮肤疾病或体质较弱的人不适合进行晒背。

(作者单位:山西省中医院)

“冬病夏治”正当时

家有小宝宝,冬天总是感冒咳嗽,有时还总犯鼻炎、哮喘等,家长忧心不已。传统中医根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,结合针灸、经络和中药学,施以冬病夏治,借助三伏天气温最高,阳气最盛的特点,进行局部穴位贴敷,达到疏通经络,温阳利气,驱出“内伏之痰”的目的。

其中,易感冒、易咳嗽、鼻炎、扁桃体炎、免疫力低下等少儿肺系疾病和消化不良、厌食、形体消瘦、腹泻腹胀等少儿脾系疾病都适合中药贴敷。然而,也有一些孩子对胶布过敏,或是儿童好动、易出汗,导致贴敷不牢的,家长就可以选择更为简便易行的小儿捏脊。

三伏捏脊可行

日前,原省人民医院中医科小儿推拿门诊主任医师、山西中医药大学中医师导师何玉华为家长们介绍了一些捏脊知识。

三伏捏脊绿色安全,通过捏提手

温馨提示

三伏天是全年气温最高的时间,也是心脑血管疾病的高发时期,持续的高温环境下,高血压患者明显增多。有些患者会突然出现突发性的头晕及行为障碍,眼前发黑,舌头不受控制,说不出话来,频繁打哈欠,血压突然升高,肢体麻木,步态异常,蹒跚走路,腿脚无力等,出现此类症状要高度重视,及时就医。

高血压患者需注意以下几点:

防脱水。夏季天气炎热,出汗较多,血液粘稠度升高,易造成体内脱水,极易形成血栓,增大心肌梗塞、脑梗死的风险。因此,高血压患者每天要喝2000毫升左右白开水,只有补足

法作用于督脉及足太阳膀胱经,由于督脉总督诸阳,背部足太阳膀胱经(第一侧线分布区,棘突旁开1.5寸)又是脏腑背俞穴所在,所以,捏脊具有振奋阳气、调整脏腑功能以及增强机体抗病能力等作用,在健脾和胃方面功效尤为突出。

捏脊时,小儿俯卧位或半俯卧位为宜,卧平、卧正,让孩子背部平坦松弛,充分暴露治疗部位,同时注意保暖。家长站在小儿右侧,小儿俯卧于软枕上,先放松小儿背部皮肤(用双手手掌上下推、擦幼儿背部皮肤,以皮肤温热、肌肉放松为度),再用拇指桡侧顶住皮肤,食、中二指前按,三指同时用力捏拿皮肤,双手交替捻动向前。操作时两手交替进行,既要有节律性,又要有连贯性,捻动须直线进行,不可歪斜,每次操作3遍~6遍,一般先做3遍捏法,再做3遍提捏法,提捏法就是捻动经过相应的穴位时用力提拿,即所谓“捏三提一法”。

小儿捏脊一般选择在两餐之间或睡前进行,每天或隔天捏脊1次,6次为一个疗程。特殊情况下也可一日两

次。慢性疾病在一个疗程后可休息1周,再进行第二个疗程。家长可按以上方法,在早晨起床或晚上睡前给孩子捏脊,不仅可增强孩子脾胃消化能力,提高孩子免疫力,同时又增进了亲子关系。

捏脊适合人群

三伏捏脊适合1~14岁的儿童及青少年,可以促进生长发育,增强体质。孩子有反复感冒、咳嗽、鼻炎、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃体炎等呼吸系统不适;食少、厌食、消化不良、消瘦或虚胖、腹泻等脾胃虚弱、脾胃不和等消化系统问题;以及夜卧不宁、多汗乏力、烦躁易怒、多动抽动等心肝问题的都可适用。需要强调的是,患有皮肤病、血液病、外感发热等疾病的孩子不适合三伏捏脊。

专家还给出了三伏捏脊疗程的时间安排:伏前、初伏、中伏、强伏、末伏,共5个疗程,每个疗程连续或间断推拿3次,共15次。

记者 魏薇

高血压患者安然度夏

闫慧琴

水分,才有利于降低血液粘稠度,使血流通畅,加快新陈代谢,减少和预防高血压意外的发生。

饮食宜清淡。夏季高血压病人以富有营养容易消化的清淡饮食为宜。食盐量每天控制在6克以下,三伏天出汗多,可适当增加到8克。尽量不吃动物的内脏、肥肉等,以免引起高血脂。可适量吃些禽肉、鱼、蛋、奶及豆制品,补充优质蛋白质。也可多吃富含钾、镁的食物,如芹菜、黄瓜、香蕉等,钾和镁既可保护血管,又可促进钠的排泄,有利于保护血压的稳定。

科学使用空调。中老年人高血压患者,从外面高温环境进入低温环境,会

使舒张的血管急剧收缩,血压升高;从空调房间里出门,血管便迅速扩张,血压下降。这样一热一冷,血压不停地在波动,容易诱发心脑血管疾病。

坚持适度的活动。适度的体育锻炼,可使血管壁的弹性增强,提高大小血管收缩和舒张的功能,有效地改善小血管的痉挛,对降低和维持血压稳定十分有利,宜选择动作较慢、强度较低的全身运动,如健身操、游泳、太极拳等。

规范用药。夏天出汗多血压容易波动,建议严密监测血压,有异常及时医院就诊,不可盲目增减药物。

(作者单位:太原市第二人民医院)

养生之道

糖尿病患者三伏天注意事项

李娜

◆ 注意防晒,尤其是眼睛

糖尿病患者的皮肤和眼睛都比较脆弱,应避免强光直射。暴晒会对身体产生刺激,容易导致血糖升高,患者应避免在高温的室外久待,外出穿好防晒衣,戴好墨镜。

◆ 注意试纸和胰岛素的保存

二者都不宜置于超过30摄氏度的高温下,否则易发生变质失效,夏季注射胰岛素时,选择注射部位最好避开出汗多和阳光照射的地方,因为高温会促使血管扩张,胰岛素吸收加快,会影响药效,还会增加低血糖风险。

◆ 运动勿过度

Ⅱ型糖尿病的常见并发症有高血压、心脏损害等,所以夏季运动一定要适度。过度运动在夏季更易加重心脏负担,糖尿病

患者多会有神经损伤,这会影响到汗腺分泌汗液,身体的降温功能异常,很容易导致热衰竭和中暑,所以建议夏季在清晨或傍晚锻炼。

(作者单位:太原市第二人民医院)

