

小暑至盛夏始 忌两事吃三宝

本报讯(记者 刘涛)7月7日是二十四节气中的小暑。一到小暑,外面是桑拿,屋里是蒸笼,白天头昏脑涨,晚上空调一吹又腰酸腿痛,湿热、寒邪一起折腾身体。7月6日,山西大一院中医科主任郭洪波表示,小暑到来,盛夏开始,此时养生忌寒凉、忌熬夜,小暑调得当,入伏少受罪。

“小暑时节养生,一定要忌寒凉、忌熬夜。”郭洪波提醒,一是忌寒凉,寒饮冷食伤脾胃。小暑虽热,可人体阳气已浮于外,脾胃正处在“外虚内弱”的状态。一旦喝太多的冰镇饮料,阳气被寒邪打压,脾胃就受伤,先腹胀、大便溏,后湿热互结成痰,关节也跟着疼。郭洪波建议,冰箱里拿出的水果、饮料,

放10分钟再入口;一天喝冷饮不超200毫升,最好换成温热绿豆薏米汤,既解暑又祛湿。二是忌熬夜,心神失养易上火。小暑以后入伏,地表散热慢,人体心火最旺。熬夜伤肾伤肝还伤心,第二天脸上冒痘、口舌生疮都是常见的表现。郭洪波建议,每晚10时30分前睡觉,睡前泡脚10分钟,水温40℃左右,助阳归根;若晚睡,临睡前喝一杯百合莲子汤,敛心火、养心阴。

“此时养生建议吃‘三宝’,就是薏苡仁、莲叶、黄瓜。”郭洪波表示,薏苡仁甘淡微寒,入脾胃,对夏湿最对症。用薏苡仁30克、赤小豆20克、莲子10克,煮粥当早餐,一周吃3次。脾虚便溏者,要先炒薏苡仁至微黄,性温

不伤阳,再熬粥。

莲叶,俗称“荷叶”,味苦微涩,入心脾,有清心功效。把一片鲜荷叶剪丝,加茉莉花3克、蜂蜜少许,沸水冲泡当下午茶饮用,可苦泄心火、芳香化浊。

黄瓜,甘寒多汁,可清热生津,且纤维柔软不伤胃。建议黄瓜带皮切丁,与木耳、胡萝卜小炒,滴两滴陈醋,补钾又护胃。脾虚腹泻者食用黄瓜,一次别超过半根,寒凉过度反伤阳。



图片来源于网络

特色诊疗小组 精准服务患者

本报讯(记者 刘涛)为更好地满足患者多元化的健康需求,7月1日,太原市第四人民医院中医科开设三大特色诊疗组,开展肺系疫病诊治规律研究及医院制剂研究,实现“专家看专病、专病用专方”的中医精准化诊疗模式。

三大特色诊疗组包括中医结核病门诊、中医门诊、中医护理门诊,均依托侯燕玲名中医工作室,开展肺系疫病诊治规律研究及医院制剂研究,实现多发病的中医药治疗。其中,针对肺结核后遗症患者,开展四花灸中医康复服务项目,促进患者功能恢复并快速康复;针对肺部疾病后遗症患者、服药出现副作用患者以及亚健康人群,定制调理方案;针对慢性颈、肩、腰、膝等虚劳患者,提供平衡火罐、火龙罐、脐灸、八爪鱼灸、耳穴全息刮痧、三伏贴等全方位绿色中医康复项目,实现非药物治疗。

今后,医院将在肺系疾病领域及疫病领域深耕细作,挖掘研究中西医结合治疗规律,更好地保障群众健康。

市妇幼暑期增开 减重门诊

本报讯(记者 刘涛)7月3日,市妇幼保健院传来消息,为满足肥胖儿童及成人的暑期就诊需求,医院营养科从本周开始,每周六上午增开减重门诊。目前,减重门诊为0元惠民号。

有需求的市民,可通过手机微信搜索“健康山西”公众号,点击“挂号缴费”—“去挂号”—选择“太原市妇幼保健院院长风院区”—“营养科”—“医学减重营养门诊”,根据提示完成线上预约挂号。

医院提醒,市民就诊前需准备资料,包括体重记录、饮食记录、运动记录、人体成分报告、近期体检结果或生化检验结果等。减重门诊出诊时间为每周四、周六上午。



图片来源于网络

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区1 喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区2 频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

健康解读来了

误区3 伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区4 抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区5 动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

新华社北京7月6日电



图片来源于网络