



三伏天,如何“冬病夏治”

◎田晓航

“三伏天”到来。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。专家介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏,共30天。专家说,三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续3年为一个疗程;一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。专家提示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

据不完全统计,超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。专家提示,患者应到正

规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养生方法也有不同。北方夏季干燥,“暑热”更易伤及津液,因此养生更注重养阴、生津、润燥;南方常湿热,养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照顾,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火,主心,心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。

中医认为,夏季应坚持“夜卧早起”,只要睡眠过程相对安稳、效率高,醒后精神饱满、精力充沛,无任何不适,就无须忧虑或强行延长卧床时间;但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降,则需予以调养。

专家建议,晚上11点前睡觉,通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”;晚餐宜清淡,最好不吃夜宵;晚上7点后避免剧烈运动,中午适当午休。此外,中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐,人们贪凉,容易导致“空调病”。

中医认为,“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉,表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调,避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位;已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥,或用生姜、苏叶泡水代茶饮,促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”:外出可携带淡盐水,少量多次饮用;睡前避免过多使用手机等电子设备,保持心神安宁;每日按揉内关、合谷等穴位三分钟,可帮助散热、防止头晕。

沉迷短视频影响老年人身心健康

◎张佳星

不少老年人通过刷短视频打发时间、消解寂寞。但随着手机的过度使用,有些老年人沉迷于短视频内容,甚至产生依赖、成瘾问题。

有一些老年人会出现控制不住使用手机的行为,一旦看上视频,会影响他们做饭、吃饭、休息。专家表示,老年人沉迷手机、沉迷短视频的问题值得社会关注。过度使用手机、过度沉迷短视频对老年人的身、心两方面健康都会带来影响。

不刷手机就会觉得特别烦躁,生活特别空虚,甚至影响睡眠。如果老年人出现这些现象,则意味着可能已经出现了医学领域所称的“行为成瘾”特征。

手机等数字工具的应用在提升老年人生活便利度、丰富生活内容等方面发挥了积极作用,但成瘾后,在身体方面,会造成老年人眼肌疲劳、影响视力,加重颈椎、肩颈的负担,导致颈椎病、肩周炎等疾病转重;在心理方面,由于长期难以保持与其他人的际交往水平,难以维持健康的生活节奏,老年人放下手机后往往会受到不良情绪的困扰。

一些网络信息平台还会向老年人推送负面不良信息,造成老年人误判误解,这对他们的身心健康会产生更不好的影响。专家建议,老年人使用手机时,在内容的选择上要有所辨别。家里人可以帮助他们设置相关提醒,关闭一些无关紧要的推送。

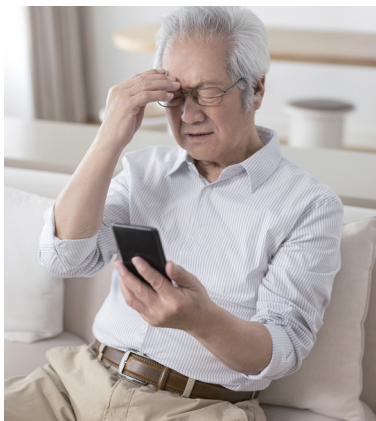
如果家里有老年人明显出现了沉迷短视频的现象,可以带去精神科或心理科进行评估、咨询,进行必要的治疗。专家表示,老年人的心理健康问题应得到及时关注。

研究显示,约半数老年抑郁症患者到医院就诊的首次症状不是心情不好、抑郁等典型表现,而是各种各样的身体不舒服。

有一些老年人多次去医院看病,反复说身体不舒服,胸闷、乏力、头晕、食欲不好、睡不着觉,但是做各种检查,又发现不了是什么问题。专家解释,这其实是一种抑郁躯体化表现,应该及时开展抑郁相关的诊治。

但由于识别困难,这类抑郁的诊治往往会被延误。我们要正确识别“身体假象”背后的心理实质,了解老年人潜在的心理需求,给予更多心理关爱,帮助老年人提升生活质量。

专家强调,抑郁症不是意志薄弱,也不是简单的情绪不好,而是一种常见的心理障碍,可以表现为闷闷不乐、反应慢、嗜睡、入睡困难、食欲不好等多种症状,需要及时评估、诊断和治疗。



器官“年龄”影响寿命

◎张梦然

美国斯坦福大学科学家此前曾发现,我们的身体不止有一个年龄,而是每个器官都有自己的“生物年龄”。这项指标,或许比生日更能预测我们的健康,甚至寿命。而凭借这种办法,只需一滴血,就能判断你身体里的器官是否正在提前变老。

科学家在寻找器官衰老的线索时发现,三分之一的参与者至少有一个器官处于“极度衰老”状态;四分之一的人甚至有多个器官在加速衰老。

那么,哪个器官的“年龄”最关键?答案是大脑。

大脑一旦“提前变老”,患阿尔茨海默病的风险将大幅增加。大脑处于“极度衰老”状态的群体,未来十年内的患病概率是“大脑年轻”群体的12倍。同时,他们在15年内的死亡风险也高出182%。而“大脑最年轻”的那一群,死亡风险则下降了40%。可见,大脑是决定健康与寿命的重要“守门人”。

其他器官的年龄则与疾病风

险密切相关。

心脏衰老的人,更易出现心律失常或心衰;肺部衰老则可能导致慢性阻塞性肺病;肾脏、肝脏、胰腺等器官老化,与糖尿病、肝肾病等慢性病风险上升密切相关。

换句话说,哪个器官老得快,哪个器官的病就更容易“找上门”。

这一研究不仅有助于预测疾病,也有望成为检测抗衰老疗法是否有效的指标。通过追踪“器官年龄”的变化,我们或许能在疾病还未出现前,精准阻止其发生。