

炎炎夏季养生祛湿

◆ 陈成川 沈融

夏季因环境温度高,湿度大,易感湿邪,若再由饮食不节损伤脾胃可出现湿阻。湿阻最常见表现为全身乏力、肢体困重、胸闷腹满、口淡、胃口不佳、腹泻便溏、小便不利、水肿、舌苔厚腻等。由于五脏六腑密切相关,牵一发而动全身,因此脾脏被湿所困还可以引起体内各大系统的病变。

夏季是阳气旺盛生长的季节,饮食摄养宜清淡,忌油腻,多食营养丰富的蔬菜、瓜果之品,同时注意“夏不欲凉”,不能过食生冷以防耗伐生发之阳,从而做了“湿”的帮手。

在我们平常的食物中,有一些具有一定的健脾利湿作用,举例如下。

山药 味甘,性平,归脾、肺、肾经。功效益气养阴,补肺脾肾,固精止带。可以用于脾胃虚弱,能够补肺脾肾三脏。脾虚食少、体倦便溏及妇女带下、儿童消化不良腹泻等皆可运用。

白扁豆 味甘,性微温。归脾、胃经。功效健脾、化湿、消暑。可以用于脾虚湿盛,运化失常而导致的食少便溏,白带增多等等。

大枣 味甘、性温。归脾、胃经。功效补中益气,养血安神,缓和药性。

可以用于脾虚食少便溏,倦怠乏力。

薏苡仁 又俗称作米仁,味甘,性淡、微寒,归脾、胃、肺经。功效利水渗湿,健脾,除痹,清热排脓。可以用于小便不利、水肿、脾虚泄泻等。

冬瓜皮 味甘,性微寒,归肺、小肠经。功效利水消肿,可以用于水肿、小便不利等体内水液代谢不利的疾病。

玉米须 味甘,性平,归膀胱、肝、胆经。功效利水消肿,利湿退黄。同样可以疏利小便,达到排除壅积的水液和湿气的的作用。另外,它还具有一定的降血糖作用。夏季正值玉米上市之时,变废为宝将玉米须一起煎汤煮,代茶饮,十分适合糖尿病患者。

赤小豆 味甘酸,性平,入心、脾、肾、小肠经。功效利水除湿,通乳,解毒排脓。

绿豆 味甘,性寒,归心、胃经,功效清热、消暑、利水、解毒。能够用于暑热烦渴、感冒发热、吐泻、水肿尿少。绿豆汤在夏季不失为解暑祛湿的好饮品。

需要注意的是,无论多么好的具有食疗作用的食物均不宜偏颇地过量食用。以红豆和薏米为例,虽然

它们均有较好的健脾利湿作用,且口感好容易被接受,但这两样食物均有较高的碳水化合物含量,如对糖尿病患者来说,过量进食或加餐红豆薏米可能会加重糖代谢的紊乱;而大麦芽含糖量比较高,虽然有健脾养胃、调中补血之效,但是糖尿病人也不适宜过多食用;另外,有些以“湿热”表现为主的朋友,如见心烦口渴、小便黄赤等,还是应该以清化湿热为主,红豆薏米并非合适。

还有,如绿豆、冬瓜皮等品,性比较寒凉,属脾胃有寒的人就不适宜吃(脾胃有寒的人常表现为胃脘部冷痛,大便溏薄,喜爱喝热水并能缓解症状)。

除此之外,虽然夏季容易出现“湿”重而影响健康,但每个人体质不同,并非每个人都会为“湿”所困。如果体内并无湿阻反而还属于津液亏虚的体质,却“跟风”大量食用利水渗湿的食物和药物,则会加重体内气血津液和阴阳的失衡,导致身体的不适。

(作者单位:上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科;陈成川为老年科主任,主任医师、教授,硕士研究生导师)



酷热老人易中暑 注意先兆与急救

◆ 李鸿林

酷暑盛夏,高温延绵,人们很容易中暑,特别是老年人。由于老人的体温调节功能低下,皮肤温度受环境温度影响大,再加上皮肤排汗的能力不强,大量的体热不得外泄,因此更容易中暑。老年人中暑有什么显著的先兆特点?老年人中暑该如何急救?炎炎夏日老年人又该如何预防中暑?

现在条件好了,许多老年人家里都安装了空调。由于老年人极不耐热,在外界气温33摄氏度人们并不觉得很热时,他们却可能中暑。究其原因,在高温环境下人体会产生一种应激蛋白,可使机体免受伤害。而久享空调的老年人因为少了这种刺激,此类蛋白便明显减少,而更使耐热力大大下降,一旦外出或暑天停电,外出遇到并不很高的气温,便因缺少应激蛋白的保护而发生中暑。

老人一旦中暑后,便出现显著的先兆中暑的症状:开始感到全身疲乏,四肢无力,胸闷,心悸,头昏,注意力不集中,口渴,大汗,体温可正常或略有升高。此时,如果能到通风、凉爽的地方休息,在短时间内即可恢复正常。医学上称为“先兆中暑”。若症状继续发展,会出现颜面潮红,胸闷加重,皮肤灼热,并且大量出汗,恶心呕吐,血压下降,脉搏加快等。但经过休息后,在4小时内,仍可恢复正常,称为“轻症中暑”。如果除上述症状外,还伴有昏厥、昏迷或高热者,叫做“重症中暑”。此时,若不及时处理,可危及生命。

那么,老年人如何预防中暑呢?

一是注意收听高温预报,合理安排作息时间。遇高温天气,尤其



是中午10时到下午3时,尽量减少外出,适当午睡,饮食宜清淡,多喝些淡盐开水、绿豆汤,每天勤洗澡、擦身。

二是服补气药可防暑,如生晒参、西洋参、黄芪等。黄芪有敛汗、固表、补中益气功效。盛夏来临之时,老年人可选用上述补气药,用水煎服。

三是外出时一定要带上防暑工具,如遮阳伞、太阳镜等,不要长时间在太阳下曝晒,注意到阴凉处休息,年老体弱者外出一定要有家人陪同。

一旦发现老人中暑,要迅速将病人移至阴凉、通风的地方,同时垫高头部,解开衣裤,以利呼吸和散热;可用冷水毛巾敷头部,或冰袋、冰块置于病人头部、腋窝、大腿根部等处。这样处理后,若患者仍不能清醒,必须送医院急救治疗。

老人爱瞌睡或是疾病信号

◆ 彭永强

老年人一般睡眠比较少,很多人每天早早就睡醒了。同时,也有一些老人不仅在清晨睡不醒,而且白天也常常昏昏欲睡,甚至坐下来看会儿书或者看会儿电视,也会不由自主地打起瞌睡,乃至不知不觉睡着了。很多人认为老年人爱瞌睡是正常现象,其实不然,整天睡不醒对于老年人来说,可能正是某些疾病的发病信号。

首先,爱瞌睡可能是老年人心脏病的信号。大脑时刻控制着人体的各个器官,指挥和协调着人体从事的各种活动。由于大脑所需要的血液和营养大多通过心脏输入大

脑,因此大脑代谢受到心脏收缩功能的影响非常大。一般情况下,当老年人心脏收缩功能减弱时,大脑就会出现缺氧现象,大脑缺氧则会造成老年人神经系统有所紊乱,爱瞌睡就是其中表现之一。

其次,爱瞌睡要警惕脑血管疾病发生。老年人的脑血管如果发生了硬化、萎缩以及脂质沉积等,就会造成血脑屏障的通透性降低,脑组织就会出现缺氧、缺血的现象。久而久之,缺氧、缺血的现象越来越重,老年人就可能患上脑萎缩、脑血栓等相关脑血管疾病。同时,脑组织缺血、缺氧在日常生活表现上,会造

成人总是睡不醒,以及睡眠频率、睡眠时间发生改变等。因此,老年人经常爱瞌睡还要警惕脑血管疾病。

再次,老人爱瞌睡还可能是一些慢性疾病的先兆。老年人如果患上慢性肾炎、糖尿病、慢性肝病、甲状腺机能减退等慢性疾病,人体新陈代谢的速率就会降低,人体内一些有毒的代谢物就无法顺利地排出体外,这样就可能影响人体植物神经的调节功能,导致经常爱瞌睡、多汗等症状。因此,老年人如果经常出现爱瞌睡、多汗等症状,应及时到医院就诊,尽早预防各种疾病的发生。

暑天还要应对低气压

◆ 宁蔚夏

暑天,尤其是入伏以后,经常会出现闷热、潮湿的天气,让人感到压抑得透不过气来,对此人们常责之于高温,其实真正的原因是低气压,而当雷阵雨和热带风暴、台风来临之前,正是气压最低之时。一项气压和身体关系的调查显示,6成的人因气压下降感觉身体变化,其中40岁女性最为显著。

调查对象为气压1小时下降1百帕地区的人,共3524份。身体出

现某些变化的人为64%。具体到健康状态变化的内容,最多的是“倦怠”占42%,其次是“头痛”占24%,再次为“关节痛”占13%。仅1%的人回答“无影响”。其中女性占49%,40岁的女性占23%。

除了上述生理效应外,低气压还会造成烦躁不安、容易冲动、注意力不集中等心理效应。低气压被称为“情绪杀手”,实质上是人体缺氧的表现,而且与空气中的离子有很

大的关系,此时空气中正离子增加,从而对心理产生负面影响。数字表明,低气压天气可使工伤、心脑血管病、车祸及精神病发作增加。

有鉴于此,人们特别是中年女性要像测血压一样,注意关心气压变化,要控制好情绪,谨慎对待,或暂停工作和调整轻便工作,加大风扇风量使空气流通,喝点茶水,吃点水果,加强身体管理,以此顺利渡过低气压的袭来。

椰子油抑制龋齿病菌

◆ 屈象

英国的一项新研究发现,椰子油所含的天然抗菌素有助于对付导致龋齿的病菌。椰子油是一种药材,椰子所含蛋白质与大部分蔬菜相当,还含有多种维生素与矿物质。鲜椰子和椰肉干都是很好的纤维素来源,它可以促进消化道的正常运行。

研究负责人布拉迪博士表示,经酶处理的椰子油还有助于抗击导致鹅口疮的白假丝酵母菌,又称白色念珠菌。研究表明,经酶处理的椰子油具有极大的市场价值,这一发现有助于研制出全新的高效口腔护理产品。

爱尔兰阿斯隆理工学院研究

人员,测试了自然状态下椰子油的抗菌作用,以及经过酶处理的椰子油的功效。结果发现,经酶处理的椰子油对抑制链球菌生长具有极强的功效。此类链球菌,包括变形链球菌,也称转糖链球菌是口腔的常见细菌,是造成龋齿的主要病原菌之一。