

又是一年“三伏天”

冬病夏治好时节

健康视点



■ 本报记者 侯赛

俗话说,“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙”,冬病夏治由来已久。近日,接受记者采访时,医生提醒,三伏天是一年中最热的时候,也是多种疾病的高发期,三伏天养生保健不容忽视。

慢性和虚寒体质可“冬病夏治”

“很多慢性疾病都可以冬病夏治。”海口市人民医院中医科主任王德告诉记者,哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎、支气管炎、小儿感冒以及一些虚寒性的疾病,如胃痛、关节炎、肾虚引起的腰痛,都可以在三伏天治疗,以取得很好的效果。

王德表示,冬病夏治的方法很多,除了三伏贴,还有在三伏天扎针灸、拔火罐、穴位注射、隔姜灸、艾灸等治疗手段。病人应根据自身病症,在以上治疗方法中选择使用。

王德向记者推荐了两种目前很流行的冬病夏治方法:三伏贴和三伏天拔火罐。这两种方法具备4大优点:高效、安全、经济、副作用小。冬病夏治一般以30天为一个疗程,一般需连续3年。为巩固疗效,病人最好于冬至日到医院复诊。

“夏练三伏”要因人而异

现代医学证明,在炎热的高温天气中,人体内会产生一种应急蛋白,可抵抗暑气对人体的伤害。在大寒大暑的气候中锻炼身体,可提高身体适应不同环境的能力。古人认为“冬练三

夏季女性如何恰当保暖?

4种行为让人寒上加寒

寒是许多妇科疾病的根源,所谓“百病因寒起”。夏天也要做好保暖工作,以防痛经等妇科病的发生。以下四种行为容易让女性寒上加寒:

1、经常节食,不吃肉类。许多女性为了减肥,保持身材不吃肉,只吃蔬菜、水果,生冷沙拉更是节食女性最爱。其实,经常使用生冷的蔬果,特别是黄瓜、西瓜、梨等寒凉蔬果,会让寒气聚集体内。

2、久坐不动。久坐不动容易使血瘀积在盆腔,长此以往容易诱发炎症。运动有升阳之功效,可驱散寒邪,保护女性健康。

3、离不开空调房,爱穿露脐装、低腰裤、低胸衫。夏天一直待着空调房里,寒气就容易乘虚而入,乳腺病、

(桑文)

九,夏练三伏”可以百毒不侵。

“夏练三伏”应避开高温酷暑时段。王德提醒,“夏练三伏”这种锻炼方法对普通人不适宜,年老体衰之人、长时间生存于适宜温度环境的人和孩子尤其需要注意。因为以上人群适应异常气候和环境的能力较低,所以在伏天还是避暑为妙。

但是,为了避暑,人们不能总躲在有空调的家中不出门,那样会使身体的适应能力更差。日常生活中,人们应走出家门进行适当运动。例如,可以开展游泳、练太极拳等活动或到避暑胜地旅游。

三伏天慎进补重调理

暑邪耗气伤津,有人认为三伏天更应进补。王德认为,这种观念是不科学的,三伏天应慎进补、重调理。

三伏天温度高、湿度大、白昼时间长。在这种环境中,人相对会晚睡早起,休息时间减少;易出汗,会造成人内部各种营养物质的大量消耗。高温天气,人们摄入减少,消耗增多,不少人夏季体重下降。

但是,即使如此,也不适宜在三伏天大量进补。老百姓常用的补药属性温热,夏季进食会引起上火。中医主张“以通为用,以通为补”,疏通六腑,畅达气机,升清降浊。一年之中,在夏至、入秋前都不宜过补。

王德建议,夏季如果过食肥甘油腻之物容易损胃伤脾,影响营养消化吸收。饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主。绿豆、薏苡仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鳝鱼、鸭肉等均是夏季养生佳品。

痛经也容易随之而来。

4、酷爱冷饮。冷饮不离手对身体极为不利,尤其容易引起痛经。

那么,日常生活中,女性夏季应如何正确保暖?

1、适当食用温性食物,营养均衡。比如红肉、生姜、红枣、动物血、糯米酒等都是不错的食物,尤其是含铁丰富食物对女性有益。

2、少喝冷饮,每日饮水(开水)量要保证。注意腹部保暖,不要喝太冰的东西,少吃寒凉之物。

3、适当运动,别老待在空调房。适度运动,保持全身血液循环,提高免疫力。少穿露脐装、低腰裤,在气温较低的办公室要注意下半身保暖。

(桑文)

2015年第二届海南国际口腔种植牙医疗技术论坛将于7月18日召开

由拜博口腔医疗集团-海南拜尔口腔医院主办,海南医学院、海南省口腔医学会协办的2015年第二届海南国际口腔种植牙医疗技术论坛,将于7月18日在海南医学院召开。会议将分为种植牙技术研讨和徐连来教授《ALL-ON-4》手术分享两部分进行,为期两天。

此次论坛汇聚国内外顶尖口腔种植专家,致力于探讨种植技术发展趋势和行业标准诊疗规范,对种植牙新进展、新知识、新经验进行交流和研讨,共同促进口腔种植技术的发展。此次种植牙论坛会议得到拜尔口腔医疗集团的高度重视,并获得瑞典NO-BEL公司、德国ANKYLOS公司、韩国OSSTEM公司、AB牙科设备有限公司鼎力支持。届时,拜博口腔医疗集团董事长黎昌仁、拜博口腔医疗集团



海南拜尔口腔医院 特约

24小时咨询热线:66556933

官网:www.hnbyer.com

地址:海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)

三伏养生饮食篇

俗话说“热在三伏”。户外阳光火辣辣地晒着,室内空调冷飕飕地吹着。忽冷忽热中,即使身体健康的人也难免头晕目眩、心绪烦躁、食欲大减、胃肠道功能紊乱。因此,三伏天饮食上要注意以下方面:

1 补水养生

中医理论讲究“阴阳五行”在三伏天,人稍劳作或运动就会大量出汗,产生强烈的口渴感。因此,补水养生便成为三伏天的重中之重。

2 多酸多甘

古代学者认为“夏季暑湿,适宜清补”。夏天酷热高温,人们喜冷饮,喝水多,导致湿气侵入人体,而外湿入内,使水湿固脾,引起脾胃升降,令人的消化功能产生障碍,引起食欲不振等。按中医养生的观点,暑湿对脾非常不利,而味苦的食物具有泻燥的功能,不宜多食。因此,日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜。同时,夏季归心,而心喜凉,宜食酸,所以夏季应适当地多吃一些性酸的食物。如:菠萝、西瓜等。

3 补气去火

炎炎夏日不仅带给我们身体上的不适,还容易导致越来越多的人火气上升。表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等,这些症状在医学上称为“夏季情感障碍”。“去火”也是夏日食补的必备功课,苦瓜、西红柿、鸭肉等则是夏日饮食佳品。

4 食生冷食物

中医认为,胃为后天之本。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时不妨吃些新鲜蔬果,但要注意不要贪食生冷或不洁的食物。

(侯赛辑 张昕/图)

4种药必须扔掉

药物本来是用来治疗疾病的,但有些药物不及时丢掉,可能给健康带来威胁。

超过保质期的药

用药前要仔细检查药盒上的有效期,发现过期应及时丢掉。过期的药物疗效很差,而且药物会分解成其他产物,可能引起严重的不良反应。

保质期内,但“变样”的药

例如颜色、气味发生变化,出现变黄、变黑或点、斑点;胶囊往往很难从颜色来判断其是否变质,但如果油有败味,最好不要再吃;膏药如果出现异臭、酸败味、油水分离则不能再用。如果发现药物发生上述可疑变化,即使在包装盒上的保质期内,也建议丢掉。

没用完的抗菌药

每次感染时,致病菌种类都可能不同,每种抗菌药有不同的抗菌谱和适应症。以前剩下的抗菌药不一定有效,还可能引起耐药和二重感染。

开封超过1个月的眼药水

眼药水开封后,极易在使用和保存过程中被泪液及空气中的微生物污染,建议开封后1个月内用完。超过这个时间不建议再用。

需要注意的是,这些药品不能随便乱扔。普通药品可用水先泡开,再倒入下水道。处理胶囊时应先将外壳剥开丢弃,再将内容物泡开处理。用水泡开相当于稀释了药品,比直接将药片扔到垃圾中影响要小。处理液体药物时,应分开放入下水道,注意不要将多种药水、口服液等混杂,以免发生反应,引起不良后果。喷雾剂应避开高温彻底排空,再丢掉空瓶。

除了这些药物,药瓶里的干燥剂等开封后也不应保留。因为药品一旦开封,干燥剂反而会变成吸附水分的“凶手”,容易使药品潮湿变质,建议及时丢掉。(生时)

清补结合,夏日泻火不过头

冬瓜老鸭汤、薏米老鸭汤、苦瓜排骨汤、冬瓜海白汤都是泻火汤品

■ 本报记者 徐一豪

随着“三伏天”的正式到来,我国多地开启“烧烤”模式,容易“上火”的季节又来了。牙痛、口舌生疮、喉咙肿痛……当你出现这些症状的时候,你极有可能是“上火”了。专家认为,在酷热的夏天,采取一清一补相结合的方式可有效泻火但又不至于“泻”过头。

夏天吃烧烤更易上火

“上火”为民间俗语,又称“热气”。中医理论认为,“上火”是人体阴阳平衡失调的结果,人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。具体症状如眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。“上火”在干燥气候及连绵湿热天气时更易发生。

海南省中医院治未病中心主任陈光裕介绍,“火”分为“实火”和“虚火”两大类,上火的原因也非常复杂。一般认为,阴虚质、湿热质、血瘀质这三种体质的人比较容易上火。在海南,除体质原因外,多属外感上火,主要和气候、饮食有关。

海南天气炎热、湿气重,一旦人体

内热无法发散,就容易上火。此外,饮食不当也易引起上火,如过度饮酒、吃辛辣、煎炸食物等。

“海南天热,不少人喜欢晚上出门活动,吃烧烤、喝啤酒。如果早上起来喉咙痛、口舌生疮、小便短赤,那肯定是要上火了。”陈光裕说。

另外,海南许多热带水果,多吃也易上火,如榴莲、菠萝蜜、芒果、荔枝,都是温热性的水果,应该适量食用,切勿贪口腹之欲。“夏天天热多汗,食物宜清淡,应尽量避免辛温性的食物。”专家提醒。

清补结合泻火不过头

上火后需要泻火。但是,大多数人不知道,如果泻火过头,你很可能走向另一个极端,体质从湿热质转为寒凉质了,具体表现为身体不适,尿多尿频等等。

常见的泻火类药品如菊花、金银花等,都可用来煮水当茶饮。绿豆、苦瓜、冬瓜、老鸭等,属寒凉食物,可用作食疗。“有些人认为自己上火了,菊花茶喝了一壶又一壶,这其实不妥。”陈光裕说,寒凉性的菊花茶,喝多了就容易伤脾胃,应注意控制食用量。

除寒凉性茶饮外,食疗也是泻火的好办法。冬瓜老鸭汤、薏米老鸭汤、苦瓜排骨汤、冬瓜海白汤等都是泻火的食物,夏日自家人煮食,可预防和治疗上火。此外,海南人爱吃的白花菜、革命菜等野菜,也有清热降火的功效,但常吃伤脾胃,应注意控制食用量。

那么,怎样泻火又不过头呢?

陈光裕建议,上火严重的患者,应该及时就医,切勿自己乱用药,上火较轻的患者,可自己煮些常见的凉茶来泻火。但要注意控制好泻火类药品、茶饮的用量,如菊花、金银花等,每人每天的用量在5-6克左右为宜。

另外,可采取一清一补相结合的方式来泻火。即在寒凉药物中加入适量温补药物,避免泻火过头。如在冲泡菊花茶时,可加入四分之一个罗汉果、5克枸杞,即可达到下火的目的,又能适当中和菊花的凉性,还可润肺、补肝肾。

陈光裕说,海南人爱喝的清补凉,就是清补结合的例子。“清补凉中的绿豆、薏米、苦瓜、西瓜,属寒凉食物,可清火,但其中的红枣、桂圆、鹌鹑蛋,又是温补的食物。”陈光裕说,但由于清补凉多加冰,夏天喝太多伤脾胃,也不宜暴饮暴食。

除寒凉性茶饮外,食疗也是泻火的好办法。冬瓜老鸭汤、薏米老鸭汤、苦瓜排骨汤、冬瓜海白汤等都是泻火的食物,夏日自家人煮食,可预防和治疗上火。此外,海南人爱吃的白花菜、革命菜等野菜,也有清热降火的功效,但常吃伤脾胃,应注意控制食用量。

夏季小虫凶猛 7种虫子爱咬人

■ 本报记者 马珂 通讯员 赵翠玉

夏季各种虫子出没,有些人被叮咬后会出现各种各样的症状。日常生活中,如何预防处理蚊虫叮咬呢?近日,记者采访了海南省皮肤病医院皮肤性病科门诊部主任王爱民。



毛毛虫其实是毒蛾类的幼虫。被毛毛虫蜇伤后,人们的皮肤会出现刺痛灼感,随后出现皮肤瘙痒加重,皮肤表面变红肿,甚至化脓溃烂的症状,严重者还会引起荨麻疹、关节炎等全身反应。

防范及处理:如果被毛毛虫蜇伤,可先在放大镜下观察,一定要先使用胶带把红肿部位的毛粘掉,然后在患处涂3%冰水,伤口溃烂时用抗生素软膏涂抹。千万不要因为瘙痒用手搔抓。



隐翅虫常常循灯光飞行,沾染皮肤后出现红斑、水疱甚至糜烂,常常手摸到哪毒液就带到哪,还可能出现全身发热、头痛、恶心、呕吐等全身中毒症状。

防范及处理:若发现隐翅虫落在皮肤表面,不要直接拍打或用手碾碎虫体,可用嘴吹掉或甩掉,或者用手将虫体弹走,防止其酸性毒液沾染皮肤。若虫体已接触皮肤,及时用清水冲洗,并用碱性肥皂或洗手液将皮肤冲洗干净,不能用热水洗烫。



主要在轻度污染的水体中繁殖,如污水沟、洼地积水、泡菜坛檐水,还在竹林、树丛等阴湿环境。

防范及处理:一旦被蚊子叮咬,不要抓挠,否则容易造成局部红肿热痛和细菌感染,可以涂抹一些肥皂水止痒。



被马蜂蜇后,人们的皮肤会红肿疼痛,甚至出现皮肤坏死,并引起头晕、恶心、呕吐、腹泻、血压升高,严重者会出现全身水肿、昏迷,引起心肌炎、肝炎、急性肾衰竭及休克症状。

防范及处理:被马蜂蛰伤后,要马上用碱水冲洗,再用手指挤出毒液,切记不可用红药水或碘伏涂抹,会加重肿胀;伤口近心端结扎止血带,每隔15分钟放松一次,结扎时间不超过2小时。若出现较危急情况要及时送医。



恙虫叮咬时会发出一种酶使人麻痹,所以叮咬时人不会感觉到痛。恙虫病除了眼睛红,会有皮肤红肿、靠近被咬处的淋巴结会出现肿大疼痛、四肢麻痹、恶心嗜睡等。被咬后会出现持续高烧不退、体温出现焦躁、眼角膜充血等,严重时会导致多脏器衰竭,甚至导致死亡。

防范及处理:发现恙虫叮咬,正确做法是立即到医院感染科求助,不要自行处理,以免造成进一步感染。



疾病早期,患者表现为不适、倦怠、头痛(挂神经内科),儿童则有低热或间歇热。疾病进一步发展,可致神经损害,导致脑膜炎(挂脑外科、传染科)、颅神经炎、脊神经根病和脑病。

防范及处理:如果被蟑螂叮咬,千万不要惊慌,不能生拉硬拽,因为强行拔蟑螂,反而会被叮得越来越紧。可用酒精、煤油、松节油涂在蟑螂头部,或在蟑螂旁点蚊香,把蟑螂“麻醉”,让它自行松口;或用液体石蜡、甘油厚涂蟑螂头部,使其窒息松口。如果被蟑螂叮咬,须及时到医院就诊,采取相应的诊疗措施。



螨虫以吃人体皮肤的脱落表皮为生,一般皮肤上会出现一粒粒红包,奇痒难忍,而且越挠越大。

防范及处理:平时要注意清洁,最好每天用清水擦洗凉席,织物类凉席或床单要勤洗勤换,因为阳光是最有效的杀螨武器,新席子和每年刚开始用席子时最好先使用杀虫剂喷杀席子,