

此时节易患“双心”病 清火食疗穴位按摩助你轻松一“夏”

本报记者 徐小翔 通讯员 江晨

随着天气变热,很多人容易出现烦躁情绪。浙大一院中医科专家提醒,立夏之后尤其要注意养心,警惕“双心”疾病。

此前,53岁的汪先生在睡梦中突然憋醒,胸闷气急,需要开窗通风才能减轻症状。尽管在附近医院就诊后,没有发现器质性问题,汪先生仍然忐忑不安,便来到浙大一院中医心血管专科就诊。

“结合症状及既往检查排除器质性病变,考虑是‘双心’疾病。”该院中医心血管专科熊福林医生表示,“双心”疾病指的是心脏和心理相互影响,具有类似与不良情绪、心境有关的心血管躯体症状,同时伴(或不伴)有器质性心血管疾病的一种疾病。医生对汪先生进行益气活血、宽胸理气法治疗两周后,他胸闷气急等症明显缓解,夜间能安然睡眠。

中医所说的“心”有两层含义:

其一为主血,发挥着推动和调控血液在脉管中运行、流注全身的作用;其二为心藏神,是指心有统帅全身脏腑、经络、形体、官窍生理活动和主司精神、意识、思维、情志等心理活动的功能。因此,中医范畴的“心”除了心脏,还包含精神的意思。

浙大一院中医科主任吴国琳表示,中医理论认为,心通于夏气,心阳在夏季最为旺盛、功能最强,更有“暑易伤气、暑易入心”的说法。因此,在春夏之交,应顺应天气变化,注意保养心脏。

专家推荐,老年朋友可在家自制酸枣仁莲子老鸭汤,进行食疗养生。酸枣仁能养心安神兼敛汗、敛阴生津,莲子可益心补肾、健脾止泻。

此外,中午可适当午休以放松身心,缓解疲劳,建议睡大约半小时即可。

立夏后暑热渐重、心火偏亢,通过居家穴位按摩可起到调理作



少府穴



内关穴

用,可每天早晚用拇指顺时针揉按神门穴(握紧拳头,手掌缘靠近小指侧,腕横纹上凹陷处)、少府穴(位置在手掌心,第4、5掌骨之间,握拳时小指指尖处)、内关穴(手腕内侧腕横纹向上三横指处)30-50次。

吃错可能加速衰老 三类食物隐藏“老化剂”

有一些食物会加速身体衰老,这几个隐藏的“老化剂”要格外注意。

反式脂肪酸:心脏“老化剂”

过多摄入含反式脂肪酸食物会升高体内“坏胆固醇”水平,降低“好胆固醇”水平,进而增加患动脉粥样硬化、心肌梗死等疾病的风险。

含反式脂肪酸食物常见于饼干、糕点、油条、膨化食品、咖啡伴侣、方便面、速冻食品、奶茶等。

需要提醒的是,食品中反式脂肪酸含量小于等于0.3%时,可标注“0反式脂肪酸”“不含反式脂肪酸”字样。

想尽量减少反式脂肪酸摄入,还是少吃为好。

植物油中也会含有反式脂肪酸,特别是经过反复高温后的植物油含量更高。日常要注意烹调油用量控制在25-30克,少高温油炸,别等油烧得冒烟了才开始炒菜。

添加糖:牙齿“老化剂”

糖分会给口腔中细菌提供舒适生长繁殖环境,如形成龋齿,不及时治疗,进一步会形成龋洞,严重的会导致牙齿丧失,咀嚼困难。

有研究显示,高糖饮食还会增

加近视风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每天添加糖摄入量最好不超过25克。添加糖不仅限于白砂糖、蔗糖、红糖、冰糖,很多食物中添加的果糖、糖浆等也属于添加糖。

高盐食物:胃“老化剂”

高盐饮食的危害不只是高血压,胃炎的发生也与其密切相关。盐摄入过高会刺激胃黏膜,可能导致胃壁细胞脱落。壁细胞一旦被破坏,会增加罹患胃炎风险,严重还可能导致胃癌。

建议菜肴即将出锅时再放盐;可用醋调味,少量醋能加强咸味的口感;可放些天然调味料,以减少盐的使用量;少吃腌菜、黄豆酱、腐乳、火腿等含有隐形盐的食物;放酱油就少放盐。

另外,购买包装食品时要看营养成分表,尽量不买高盐食品,也就是钠含量大于等于800毫克/100克的食物。

据学习强国、科普中国

体虚少吃水果 尤其是三类人

多数水果性质寒凉,也就是中医学所讲的生冷。

如果胃火旺,脾胃健壮,适量吃水果及其他生冷食物如凉拌菜是没问题的。

但对于那些胃火不足、脾胃虚寒的人来讲,生冷食物既难以消化吸收,又会损伤阳气,增加寒气。那多吃水果就不仅无益,反而有害了。

哪些人不适合吃水果呢?

脾胃虚弱的人:吃水果后出现胃胀、胃痛或腹胀、腹泻等症状,不宜多食水果。脾胃虚弱,消化吸收不了寒凉水果,身体利用不上。

阳虚怕冷的人:一年四季手脚都是凉的,恶寒喜暖,也不喜欢喝水,喝也只能喝热水,平时还常大便稀溏。

贫血孱弱的人:面色黄白,缺少血色,看上去身体很瘦弱,舌淡唇淡,平时应多吃补血的食物。

据养生中国

六种营养素 是“坏胆固醇”克星

低密度脂蛋白胆固醇被称为“坏胆固醇”,它是导致动脉硬化,造成心脑血管疾病的“第一杀手”。

日常饮食中,以下6种营养素可谓“坏胆固醇”的克星,不妨在均衡饮食的前提下多加补充。

膳食纤维:主要来源包括蔬果、杂粮、坚果、豆类等。

类胡萝卜素:主要来源包括芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜等。

维生素B2:主要来源包括动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等。

烟酸:主要来源包括动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等。

维生素C:建议每日摄入100毫克,其最佳膳食来源是新鲜果蔬。

钾:瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等都是膳食中钾的优质来源。

据 CCTV生活圈

眼干眼涩、长时间用眼、视疲劳,试试叶黄素

原装进口好品质,限时59元

原装进口高含量,每天1粒眼睛亮

眼睛干涩,视物模糊,是眼部衰老的开始。叶黄素人体自身就含有,主要存在视网膜黄斑区。眼睛的视网膜好比相机的胶片,成像就靠它。给黄斑区补足营养,眼睛更明亮。叶黄素因此被誉为“眼睛的粮食”。

美国进口高品质叶黄素大配方,高含量,在补足叶黄素的同时,补足7大营养,每天1粒就能满足眼睛需求,服用方便。

原价398元,限时抢购59元

“尊老护眼活动”全国启动,3000瓶美国原装进口叶黄素,限时抢购。大包装高含量,原价398元,50岁以上人群,现在每瓶仅需59元,每人限购一次。

MEBETLON 蓝莓叶黄素凝胶果糖

每天一粒好营养 (美国原装进口)

市场价:398元/瓶

规格:730毫克×60粒

海关编号:011820221000024160

0.9元

全国咨询热线:400-1186-888

送货上门 货到付款 30天退换货保障