

夏季补阳养心很关键 不妨试试两道汤二茶饮

眼下已进入三伏天的初伏。天气炎热,一些老年朋友常感到烦躁,疲乏无力,食欲减退,甚至头晕、胸闷、恶心等,这些症状中医认为是“暑伤气”。

高温天气,人体内血流加快,汗液挥发多,心脏负荷增大,此时心悸、心力衰竭等心血管疾病最易发生。因此,高温天要注意养“心”。

同时,根据中医“春夏养阳”理念,三伏天是一年中阳气最旺盛的时候,通过合适调理方法,可补助不足之阳气,对人体抵御外邪的能力有很大的提升。

对此,中医师推荐养生汤和养心茶,对此时节补阳、养心都有一定益处。

大补虚劳:老鸭汤

材料:老鸭1只、水发黑木耳100克、薏米30克(提前泡发)、姜4片、葱适量、新会陈皮1/3个、枸杞20克(提前泡发)、黄酒2汤匙、水3000毫升。

做法:鸭子洗净后,锅中放入水、葱、姜、鸭子,火力调至中火,

待水开后撇去浮沫。继续加入黄酒、薏米、陈皮、黑木耳,火力转至小火,煲1.5小时。出锅前放入枸杞即可。

此汤大补虚劳,最消毒热,利小便,除水肿,消胀满,利脏腑,退疮肿,定惊痫。

生津止渴:葛根绿豆脊骨汤

材料:脊骨500克、葛根300克、绿豆50克、蜜枣1个、食盐适量。

做法:脊骨洗净,斩件,焯水;葛根去皮,洗净切块;绿豆浸泡1小时,洗净;蜜枣洗净。将适量清水放入煲内,煮沸后加入以上材料,猛火煲滚后改用慢火煲2小时,加盐调味即可。

生津止渴、清热解毒、醒酒除烦。适宜口干口苦、湿热泄泻、烟酒过多、皮肤疮毒者饮用。

养心安神:龙眼双仁茶

材料:龙眼肉20克,酸枣仁、柏子仁各12克。



用法:将以上3味水煎取汁,代茶饮。每晚1剂。

有助补血、养心、安神。

养阴清热:双冬枣仁茶

材料:天冬10克、麦冬10克、酸枣仁(微炒捣碎)10克、蜂蜜30克。

用法:将天冬、麦冬共制粗末,与酸枣仁一同放入保温杯中,用沸水冲泡,候温,调入蜂蜜,代茶饮。每晚1剂。

可养阴清热、宁心安神。

据广东中医药微信公众号

腕管综合征 预防四注意

腕管综合征是一种神经损害疾患,为女性常见病,其发病率逐年上升。虽称“鼠标手”,但并非办公一族“专利”。许多中老年女性,随年龄增长,腕横韧带退化增厚,腕管狭小,加之反复活动手腕,导致肌腱磨损,滑膜和筋膜发炎粘连,挤压正中神经。

专家提醒,日常预防需注意四个方面。

注意避免频繁或长时间反复点击鼠标或刷手机动作,必要时使用护腕或护腕垫。使用电脑、手机间隙适当做些小动作,如手腕伸展运动,以免肌腱过度劳损。

注意减少腕关节重复或过度运动,中年女性须注意干家务要适度,劳累后不妨用热水浸泡手腕。

注意防止手腕受风受凉,避免寒湿阻络。

风湿、类风湿、痛风等疾病患者,注意控制好原发病,防止腕管内滑膜炎。

据《中国中医药报》

膝盖易受凉 中医有办法

炎炎夏日,往往穿着清凉,将膝盖露在外面。进入空调房后,冷风之下,膝盖可能因受凉而难受。

专家表示,大家不妨试试一个泡脚方,将艾草20克、伸筋草20克、牛膝20克放入1000毫升水中,煮沸20分钟,然后倒入泡脚盆中。

按揉内外膝眼,也对缓解膝盖发凉有益。处于正坐姿势时,双腿自然下垂,在膝关节髌韧带两侧各有一个凹陷处,内侧是内膝眼,外侧是外膝眼。用双手大拇指指腹和食指指腹,揉按双膝内外膝眼,每次3-5分钟,每天两次,穴位有酸胀感即可。

据 CCTV 生活

睡太多或危害健康 三方面入手有助调整

不分时间、地点犯困,如与客人谈话或在工作中,都会有睡眠发作,但一般不会引起其他器质性病变。

环境、身体、药物和脑部因素等会引起老年人嗜睡。

抑郁症患者白天感到过于困倦的概率是正常人的3倍。糖尿病患者出现日间嗜睡可能性是其他人的近2倍。甲状腺功能减退症患者因基础代谢低,也常有嗜睡表现。

危害不小 尽早评估

如何判断嗜睡?可进行初步评估,看以下情况有无打盹、瞌睡发生。评分标准:“从不”0分,“很少”1分,“有时”2分,“经常”3分。总分超过9分,就可能存在嗜睡。

坐着阅读时;看电视时;在公共场所坐着不动时,如在剧场看剧或开会时;长时间乘车时中间不休息,超过1小时;坐着与人谈话时;饭后休息时(未饮酒);开车等红绿灯时;下午静卧休息时。

嗜睡有哪些危害?会导致身体疲劳、衰弱;引起明显的苦恼或影响工作和家庭生活;当嗜睡发生在从事活动的时间段,有发生危险

的可能性;可能引起猝倒和睡眠瘫痪现象;可能引起记忆力下降或记忆中断;可能引起视觉障碍。

寻找病因 控制症状

嗜睡原因很多,目前没有特效药物进行治疗。因此,主要目标是寻找病因,控制原发病和患者症状,改善患者生活质量。

患者可以在专业医生指导下用药,且白天要有规律地小睡。

对于嗜睡患者来说,因为不能完全发挥自己的潜能,所以有可能被家人和同龄人认为是懒惰或不愿意活动,可以采用心理治疗,去除与发病有关的不良心理因素。

多参加体育活动,加速体内循环,提高大脑的供氧量,振奋身心;多参加集体活动;有积极的生活态度,每天制订生活和学习计划,并认真努力完成;注意饮食调节,有研究认为,嗜睡与人体蛋白质缺少、处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,因此犯困时调理饮食应注意增加蛋白质摄入,如鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉和花生等。

据人卫健康微信公众号



嗜睡是一种神经功能性疾病,能引起不可抑制性睡眠的发生。

嗜睡可发生于任何阶段,且多不合时宜,如正说话、吃饭或驾车时,最常发生在不活动或单调、重复性活动阶段。当其发生在从事活动的时间段,可能导致危险。

并不少见 原因多样

很多人觉得失眠的人比较多,其实嗜睡也不少见。引起嗜睡的原因有很多,主要有以下几点。

夜间睡眠差、睡眠时间过短,或有睡眠呼吸暂停,即睡觉时打呼噜,并有呼吸间歇现象,影响睡眠质量,时间长了使生物钟紊乱。

营养不足,能量摄入偏低,导致疲乏、嗜睡,补充蛋白质会使嗜睡好转。

发作性睡病,多在青春后期起病,主要症状是白天嗜睡,表现为