

梅雨时节,最难将息

肿瘤患者中医调养指南来了

通讯员 叶丽 张煜铎

本报记者 戴虹红

梅雨时节,天地间湿气氤氲,中医谓之“湿邪当令”。对于肿瘤患者而言,本已正气亏虚,脾胃运化功能减弱,此时更易受外湿侵袭,内生湿浊,导致诸多不适甚至加重病情。浙江省立同德医院肿瘤科余志红主任中医师特此奉上梅雨季养生要诀。

肿瘤患者调护要点

肿瘤患者放化疗期间常见恶心、腹泻、乏力等,湿邪侵袭可使之加剧。如畏寒肢冷、便溏等阳虚,以及肿瘤治疗后出现顽固性手足麻木者,可考虑“冬病夏治”,借天地阳气旺盛之时,温补脾肾,散寒祛湿,增强抗病力。

食欲不振时少食多餐,必要时可遵医嘱选用营养补充剂,同时也适当饮用温开水、淡茶,保证水分摄入。此外还要注意,湿邪为患,常与热、寒

相兼,引发多种疾患。

脾胃系疾病:肿瘤患者脾胃虚弱,若饮食不慎,易发腹痛、腹泻、呕吐等症状,湿阻中焦则见腹胀、乏力等。

皮肤腠理疾患:湿热郁蒸,易致皮肤湿疹、癣症、疖子等瘙痒感染。肿瘤患者放化疗后皮肤敏感,更易诱发或加重。

经络关节病症:湿性趋下,易致下肢酸沉,可诱发或加重关节酸痛、腰痛。

情志失调:肿瘤患者心理负担本重,湿邪困阻更易诱发情绪“霉变”。

旧疾复发或加重:湿邪粘腻,易引动体内伏邪或诱发宿疾,如咳喘、妇科带下等。

避外湿健脾胃畅情志

中医认为,梅雨季,肿瘤患者更需扶正祛邪兼顾。

慎避外湿,固护卫表:避免淋雨坐湿。居处当紧闭门窗防潮气入室,晴时通风换气。保持室内干爽(湿度40-60%)。衣物务必彻底干

燥后方可穿着或收纳。注意关节保暖,避免空调风扇直吹,以防风寒湿夹杂。

饮食调摄,健脾化湿:肿瘤患者脾胃多虚,饮食严忌生冷油腻,宜清淡温软、易消化,可常食薏苡仁、赤小豆、白扁豆、山药、莲子、冬瓜、鲫鱼等。

遵循“省苦增辛”原则:少食苦寒(如苦瓜、苦丁茶)以防助心火克肺金;适量佐以辛温(如生姜、葱白、紫苏、陈皮)以醒脾化湿、宣畅气机。

重视食安,谨防霉变:食材少量勤购,妥善密封干燥储存,坚决丢弃霉变食物,生熟分开,餐具清洁。

起居有常,调畅情志:顺应夏季“夜卧早起”之则,保证充足睡眠以养心神。保持平和愉悦,勿使情志过极(尤忌大怒),以免心肝火旺。体虚或白细胞低下者量力而行,避免人群密集处。听舒缓音乐、习字、阅读、与亲友倾诉,疏解郁结。肝气不舒者,可饮玫瑰花、佛手花、绿梅花等。

一味南瓜 老少咸宜

红烧南瓜是一道普通的家常菜,深受大家的喜爱。它的做法简单,口感软糯滑嫩,美味可口,营养丰富,老少皆宜。

南瓜是价廉物美的好食材,它含有丰富的维生素和矿物质,对身体健康有很大益处。

无论是家庭聚餐还是朋友聚会,简单的做法以及美味的口感都让红烧南瓜成为一道广受欢迎的菜肴。

原料:青皮南瓜、蘑菇等。**基本做法:**青皮南瓜洗净后切块,蘑菇切块,过油备用。热锅加油,把蘑菇先煸炒,再放入青皮南瓜块,加清水、调味品,炖熟即可出锅。

据《灵隐清供》

站桩好处多 方法很重要

站桩是一种古老而有效的养生方法,可以调气血、补元气、固阳气。刚开始练习可以从1分钟做起,逐步增加时间,保持在3-5分钟。适应后可增加总练习时长,但以5-30分钟范围为宜,不要过度劳累。

练习方法:调整呼吸,周身放松,下颚回收,百会向上,虚灵顶劲。屈膝松髋,左脚提起,侧方开步,脚尖先落,过渡至全脚,重心在身体中间,两脚开立与肩同宽。两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前。注意:不要在过饱或空腹时练习。屈膝松髋时微蹲即可,膝盖不要超过脚尖。

据CCTV生活圈

中暑发热吃退烧药管用吗



雨一停高温就来,部分地区最高气温甚至达40℃以上,又湿又热的天一不小心就可能中暑。出现中暑症状后,划两个重点。

哪些情况应及时就医

体温升高:体温持续升

高,甚至超过40℃。

头痛:出现持续性头痛。**肌肉痉挛:**全身肌肉,尤其是四肢肌肉不自觉抽动。

呼吸浅快:频率超20次/分。

恶心:有呕吐感但吐不出来。

错误的处理方式

迅速转移到温度过低的空调房。中暑后,应立即远离高温环境,但不宜迅速转移到温度过低的空调房内,适宜的温度为22-25℃。

用过冷的水擦身。过冷的水会造成血管收缩,不利于散热,且过于寒冷的刺激还可能导致患者虚脱。

自行服用退热药。中暑后,是因体温调节中枢功能障碍导致的体温升高,一般退热药无效。因此,不建议自行服药。

据中国新闻网