

“上火”分种类 需对症下药

夏季天气闷热、潮湿,不少人会出现眼睛干涩、牙龈肿痛、长痘、口腔溃疡等症状,其实,这些都是“上火”的讯号,必须引起重视,对症下药。中医把人体的“火”分为三类,即把头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状称为“上焦火”,把口渴、胃脘痛等中间部位的称为“中焦火”,把便秘、尿赤等偏下部位的称为“下焦火”。降火只有分清部位,才能有效。

最容易诱发“心火”,出现口腔溃疡等症状。想要去除心火,可以试试百合枸杞绿豆汤,有滋阴、降心火的功效。取枸杞、百合、绿豆各20克,白糖适量。将上述药物洗净后放入锅中,加水大火煮开,改用小火煮至绿豆开花、百合酥软,加入白糖调味即可食用。

的原则,要节制饮食,少食煎炸炒及甜腻的食物,多吃些绿色蔬菜与时令水果,以补充维生素和无机盐的不足。本文为大家推荐一款黄瓜粥,取黄瓜50克,大米100克。先将黄瓜去皮切片,与大米同煮粥,随餐服食。黄瓜粥可有效防治胃火旺盛等导致的口臭等症状。

尖下方凹陷处。照,意为照射;海,意大水,“照海”顾名思义指肾经经水在此大量蒸发,具有吸热生气作用,正好能缓解“上火”症状。按压时以感到酸、麻、胀为宜,时间5-10分钟即可。

第二个是涌泉穴,位于脚掌前部1/3处,脚缘两侧连线的正中处。涌,外涌而出也;泉,泉水也。从名字可以看出,这个穴位对于滋阴降火有非常重要的意义。按压时将拇指放在涌泉穴上,用力按揉20-30次,两侧交替进行,晨起和睡前按摩较好。

熬夜吃出“中焦火” 喝碗黄瓜汤

夏季天气炎热,昼长夜短,一些年轻人喜欢吃夜宵、喝啤酒,次数多了,容易导致胃阴不足、津液亏损,引发中焦火,特别是胃火。这种火有虚实之分,实火会导致牙龈肿痛;虚火会导致口干舌燥。胃火调节应当遵循清热、清滞

缺水引发“下焦火” 按揉两穴位

夏季人体大量出汗,如果不注意补充水分,很容易诱发小便黄、大便结、便秘等症状。除了常见的食疗方法降“火”外,还可按揉两个穴位,它们分别是照海穴和涌泉穴。

第一个是照海穴,位于足内侧面,内踝

熬夜诱发“上焦火” 百合枸杞绿豆汤缓解

很多人都知道熬夜容易上火。中医认为,夜间是阳气潜藏入内、阴气外守的时段,此时应安静入睡,如夜里不睡觉,使体内阳气得不到正常的休整,会耗损阳气,

小验方

治慢性鼻炎方

取苍耳子30-40粒,捶破,放入清洁小铝杯中,加麻油50克,小火煮沸;去苍耳子,待冷后,装入小瓶中备用,用时以消毒棉签蘸油涂鼻腔,每天3次,15天为1个疗程。

治慢性鼻窦炎方

取冰片、细辛各9克,丝瓜络12克,共研成极细末,装瓶备用。用前擤干净鼻涕,取药粉适量,以管吹药粉入鼻腔内,每天2次,连续用2个月。鼻出血患者禁用。

治过敏性鼻炎方

取鹅不食草100克,研细末,将药棉放入凉开水中浸湿拧干后,包药粉少许,卷成细条塞入鼻中,双侧各塞30分钟后取出,每天1次。

治鼻息肉方

取杏仁(研末)、轻粉各6克,雄黄8克,麝香1克,搅拌均匀密封备用。使用时以药棉蘸药粉少许,涂在息肉上,每天1次,对于小鼻息肉一般用药1周可愈。



提醒

糖尿病会遗传吗

我母亲10年前确诊糖尿病,现已并发视网膜、末梢神经病变。请问,糖尿病遗传吗?

读者:谷女士

谷女士:

糖尿病的发生与遗传有关,不过,糖尿病并不是“遗传病”,也就是说,最终是否发病不仅与遗传因素有关,还与个人生活方式有关,如营养过剩、缺少运动、饮酒、吸烟等。因此,糖尿病患者的子女无需过分担忧,可以通过改变饮食习惯和生活方式来预防糖尿病的发生。

但是,有研究表明,父母任意一方患病,子女的遗传率为8-14%,若父母双方均患病,子女遗传率则为50%左右。因此,考虑到糖尿病的遗传因素,建议青年人在择偶时尽量避免双方家族中均有糖尿病人的情况,以减少下一代患糖尿病的危险性。



读者来信

夏季天气炎热,容易引起人体代谢、内分泌、体温调节等一系列功能失调,吃点酸味食品对健康有利。

杀菌防病。夏季用醋调味既可增进食欲,又能够杀死菜中细菌,可预防肠道传染病。

敛汗祛湿。夏季出汗多而易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

夏天吃酸性食物有好处

利于营养素吸收。夏天最需全面均衡营养,在高温环境里,人体营养物质消耗相当大,多吃点酸味水果和食品可以增加和帮助钙等营养素的吸收。

增强胃液杀菌能力。夏天饮水多了会稀释胃液,降低胃酸杀菌能力,吃些酸味食品可增加胃液酸度,健脾开胃,帮助杀菌并有助于消化。

肾有“三怕” 饮食要当心

生活中,一些食物是肾脏的“大敌”。怕大鱼大肉,蛋白太多。大鱼大肉,导致蛋白质摄入量超标。一些人经常应酬,长期的高蛋白

摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态。已有肾功能损伤的人群,蛋白质的摄入更要严格控制。此外,当热衷于食用高蛋白食物,或盲目补充高蛋白营养品时,不利肾脏健康。

怕老火靓汤,嘌呤过高。如今,很多人“无汤不欢”,吃饭时多爱喝碗老火靓汤。老火靓汤一

般都加入不少肉类,且煲上两三个小时。长时间熬制,大量的嘌呤会溶解到肉汤中。经常喝嘌呤过高的汤,会造成尿酸在血液中堆积,尿酸含量升高,既容易导致痛风,也会损害肾脏。

怕饮食偏咸,水分难排。饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的,吃得过咸,肾脏的负担自然加重,再加上盐中的钠会令人体的水分不易排出,又进一步加重肾脏的负担,从而导致肾脏功能的减退。同时,饮食过咸会导致血压升高,肾脏血液不能维持正常流量,从而诱发肾病。

“眼中风”是怎么回事

一提到“中风”,人们通常想到的是脑中风。“眼中风”是怎么回事呢?

“眼中风”的医学名称是“视网膜中央动脉阻塞”,属眼科急症。视网膜动脉硬化是血管壁局部纤维增厚所致,是周身血管系统的一种衰老现象,其发病比较突然。事前眼睛并无疼痛和其他明显不适的感觉,但视力却急剧下降甚至失去光感。眼科检查,可见视乳头充血,动脉变形,视网膜上可见形状大小不一出血。这种眼病比较凶险,因为

视网膜缺血超过90分钟,细胞、组织和光感受器坏死后将不可逆转,时间一长,组织、细胞坏死,视力就会严重下降甚至丧失,因此眼中风患者会突然发生一眼无痛性

失明,如阻塞严重、治疗不及时就会致盲,因此必须紧急救治。“眼中风”多发生在患有高血压、糖尿病、高血脂症、心脏病、颈动脉粥样硬化等的中老年人。发生原因主要是因

为血管痉挛或血管疾病,使管腔变窄或管壁增厚,以致血栓形成而发生阻塞。还有少数是从心脏瓣膜的赘生物脱落的栓子所阻塞。另外,有的是由于眼压或眶压增高,如青光眼眼压增高、网脱术后、外科手术时俯卧位时,都可能诱发眼中风。炎热、严寒等刺激也是诱因之一。

近年来也有青年罹患“眼中风”。其诱因主要是工作和精神压力较大,有的沉迷网络,长期熬夜,有的吸烟、酗酒,这些不良的生活方式也会诱发。

家电也要“避暑”

盛夏来临,天气炎热,人要避暑,家电也要“避暑”。

电视机。夏天电视机的“常见病”,是因保险电阻烧毁而“中风”,原因是长时间收看造成热量累积无法散发。气温过高时不宜长时间使用电视机,一般每使用4至6小时关机半小时。夏季雷雨较多,关机最好拔下电源插头,以免遭雷击受损。

电脑。电脑工作时产生热

量较多,散热全靠机内风扇,核心部件CPU在机内温度超过65℃极易烧毁。平时应经常检查散热风扇的工作是否正常,

主机后侧应至少留出15厘米空间,以利散热,在无空调的房间内连续使用电脑不宜超过4小时。

冰箱。冰箱安装冷凝器的一面,离墙的距离应在10厘米以上,以利散热;尽量减少开门次数,每次开门压缩机就要重新启动,启动时电流强度大于额定值5至8倍。

吸尘器。吸尘器气温较高时连续使用不超过半小时为宜,以免主机升温过高;应经常检查附件管道吸入口和出风口是否堵塞,若堵塞,电动机就不易散热,易出故障。

这样吃水果 利于健康

早上吃苹果、梨、葡萄。早上吃水果,可帮助消化吸收,有利通便。人的胃肠经过一夜的休息之后,功能尚在激活中,消化功能不强。此时宜吃酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常合适。

空腹不宜吃橘子等水果。有些水果是不可以空腹吃的,如橘子、山楂、香蕉等。橘子中含大量有机酸,空腹食之易产生胃胀、呃酸。山楂味酸,空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。

饭后宜吃菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂等水果。菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体内消化酶的不足,增强消化功能;木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效;猕猴桃、橘子、山楂等,富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

夜宵后睡眠不好吃桂圆。夜宵既不利于消化,又易造成热量过剩,导致肥胖。如果睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让您睡得更好。

