

睡觉宁心、大笑放心、饮茶安心、喝粥健心 养心、灭火、祛湿 酷暑养生必修课

养生驿站

夏季防治“空调病” 针灸专家来支招

炎炎夏日,人们在享受空调带来凉爽的同时,最怕因贪凉而引发身上的多种不适,如风寒感冒、恶寒发热、头身疼痛、脘腹胀满、恶心呕吐、咳嗽气喘、痰凝气滞等“空调病”。且夏季暑热与湿邪同时出现,若不及时清热除湿,又容易出现长痘,易患皮肤、肝胆及颈肩腰膝酸痛困倦等症。

在这里向大家推介由著名中医学家、教育家、中医针灸大师张碧波的弟子们所整理的两种夏季防治“空调病”及防暑湿体的行之有效的验方,供大家体验。

艾灸大椎穴

大椎,俯伏或正坐时头略前倾,于后正中线上,第6颈椎棘突下凹陷中。大椎穴为手、足三阳与督脉之会,主治热病、疟疾、咳嗽气喘、项强、肩背痛、五劳虚损、中暑、霍乱、呕吐、风疹等症,灸上可疏风散寒,解暑除湿,同时能旺盛血液循环,使白细胞及淋巴细胞增多,增强身体抵抗力。

在有空调的环境中久留后,可灸大椎穴,由家人辅助,手持点燃的艾条,垂直悬距皮肤表面3~4cm处,使皮肤感到温热不烫为宜,每日1次,每次10~15分钟即可。

若大家工作繁忙或有其他因素不方便艾灸,还可采用第二种方法。

煎服“紫苏”水

据本草经记载,紫苏,味辛性温,有发汗解表、行气宽中、清痰利肺、通心经、益脾胃的功效,可温中散寒、开胃下食、润肠通便,用于外感风寒、咳嗽痰多、脾胃气滞、胸膈呕吐、心腹胀满等症,且还有解鱼蟹毒的作用。又经现代科学研究,紫苏有增强记忆、抗菌抗癌等药理作用,含维生素B、氨基酸及挥发油等成分(其中所含挥发油有缓和的解热作用,能扩张皮肤血管,刺激汗腺分泌,增进胃肠蠕动的作用)。

吹过空调后,可煎服“紫苏”水,一人一天3~5g煮水,不宜久煎(水开后20分钟即可,服500ml左右)。切记,热汤服用。“紫苏”水是夏季饮用佳品,服过发汗后会顿觉身心舒畅。

(注:“紫苏”水因人而异,虚寒泄泻者尤忌,且应适量饮用,不可贪多或长期服用。)

供稿:张碧波中医门诊部

在中医看来,季节和五行五脏是对应的,夏季属火,对应的脏腑为心,所以“养心”是夏季养生关键点。河南省中医院名老中医毛德西说,中医所谓“养心”,并非完全与现代医学“心脏”概念相同,而是包括心脏在内“主神”的整个神经系统。而进入中伏,空气中湿度的增加,也让养心、灭火、祛湿成为夏日养生必修课。



养心——“四步走”

暑天“养心”首先要做到让心静下来,清心寡欲、闭目养神都有利于“心”的养护。而听悠扬的音乐、看优美的图画,或钓鱼、打太极拳等缓慢运动,都有利于调节精神、保持心情舒畅。

睡觉宁心 夏天要有充足的睡眠,“热天睡好觉,胜吃西洋参”。睡眠好,心情好,有利于心神的宁静。所以应该在作息上符合当季需要,如晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化,而相对不足的睡眠则可以用午休做适当补偿。

大笑放心 笑是夏天养生的良药。“笑一笑,十年少”,不无道理。笑是精神愉悦的一种标志,夏季气候闷热,易使血压升高,心烦意乱,这时若能笑口常开,就能改善情绪,从而协调人体各脏器的功能。

饮茶安心 夏季天热容易出汗,尤其大暑时节达到一年最热的时候。而中医向来视汗为“心之液”,出汗过多自然易消耗心脏阴液。用金银花、金莲花、百合花这三种花一起泡茶喝,可以起到清心火、清热解暑的作用。

喝粥健心 喝粥养生是大暑时节比较效好的选择,暑天喝粥不但可以生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。鲜荷叶1张,薄荷30克,粳米100克煮粥,然后加冰糖食用,既养心又清火。

灭“火”——分内外

夏季本来就是一个火热的季节,尤其暑天更是达到一年中最“火”的时候,所以清火也是养心重要途径。毛德西说,“清火”又有清内火和清外火之分。

“外火”是指自然界高热的气温。它可使皮肤松

弛、多汗,引起日光性皮炎,亦可导致体温中枢的散热障碍,使温热蓄积而发生中暑。“内火”是指体内阴阳平衡失调而出现的内热症。有心火、肺火、胃火、肝火、肾火。暑天重点是清“心”火。夏天暑热,最易肾水不足,心火过亢,水火失济,而出现心悸、心烦、失眠、头痛、腰酸、大便秘结、舌尖痛、口腔溃疡等症。因此,夏天必须注意补肾之水,以清过亢的“心火”,这样才能水火相济,阴阳平衡。

“避湿”——忌生冷

大暑后温度将达到一年中的顶峰,其闷热程度也达到顶峰,毛德西说,此时也是湿气最重的时候,人非常容易受湿邪热毒侵袭,经常会出现胃口不好、大便黏腻、腹泻呕吐、口舌生疮等症,所以此时养生还要注意“避湿”。

“避湿”,首先要避开生冷食物,因为在中医看来,生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜无限量食用。

其次要坚持适当运动。体内湿气重的人大多数饮食油腻、缺乏运动。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。所以夏季一定要适当锻炼,使身体能够时常出汗,这样可以促进身体器官运作,加速湿气排出体外。

最后不要睡凉地板。尽量不要住地下室(潮气重),也不要直接睡地板。空气中水分会下降且地板重,容易入侵体内造成四肢酸痛。最好睡在与地板有一定距离的床上。

教您一招

马齿苋 赶走夏季湿疹

夏季天气炎热,而且比较潮湿,而湿疹跟湿气重有很大关系,所以在这个季节湿疹患者很多。一般表现为在皮肤表面出现红斑、小疙瘩、水泡等,大多比较痒。

在护理方面,如果方法不恰很可能造成皮肤感染,治疗起来更麻烦。皮肤科医生在这儿推荐了一个好方法,就是在公园草地或野外采集一些鲜马齿苋(也叫长寿菜),回来洗净后煮水喝或者外用涂抹,可以起到祛湿清热的作用,对于治疗湿疹效果很好。

当然,采摘马齿苋直接凉拌吃,既能当菜,也能祛湿。 书芝

便血6年被误诊为痔疮 “专病诊疗模式”让他终获健康



50岁的张大叔在一家诊所治疗痔疮已经6年了,但多次“痔疮”手术总是不能解决“便血”问题。近日,他来到郑州肛肠医院,希望通过“专病诊疗模式”解决“痔疮复发”问题。肛肠医院的专家初步诊断他并非痔疮复发,经过韩国电子肛门镜检查果然发现他直肠及结肠下段有5颗息肉。最后进行了镜下息肉切除术,病理检查属于良性。如今被便血困扰6年的张大叔终于康复了。

■肛肠疾病误诊率高,“专病诊疗模式”让您远离误诊

据悉,在非专业医疗机构肛肠疾病的误诊率高达83%。“专病诊疗模式”能从源头上降低疾病的误诊率,同时在诊疗和手术等方面提供全面保障,成为患者的首选!

◎专病诊疗模式 是全面精准的检查

专家介绍90%以上的患者认为便血是上火或痔疮,从而久拖不治或盲目自治,有的接受了误诊误治导致疾病恶化。

“专病诊疗模式”从检查开始细分,根据患者的细微症状、病情轻重程度针对性的进行检查,如:常规检查、组织学检查、可视内镜检查、超声检查、直肠压力测定、盆底肌电图检查等,同时可开展大便潜血实验、模拟排便实验,从源头大大降低了疾病的误诊率。

◎专病诊疗模式 是科学的就诊流程

不规范的就诊流程会给患者造成伤害:医生看病不问诊会忽视患者的心理需求;不进行检查直接手术会造成误诊误治或治疗不全面;没有术前化验会造成交叉感染等。

肛肠“专病诊疗模式”对于就诊流程有严格的要求。详细的问诊有利于对病情的初步判断;视诊可观察肛门及周围有无外痔、脓肿、肛裂等。指诊可试验肛门括约肌的松紧度,判断肠壁有无触痛、肿块等;电子肛门镜检查可清晰观察病灶。还可通过化验检查、超声检查、X光检查等来确诊。手术患者必须进行术前化验,避免交叉感染;术后会交待注意事项。完整的诊疗流程和细节体现的是专业精神!

◎专病诊疗模式 是专业的手术标准

据了解,“专病诊疗模式”下手术室必须达到层流净化标准,由万例手术无事故专家操作,遵循微创、微痛原则。

郑州肛肠医院拥有以河南省权威专家吴存亮教授为首的专家团,他们都经过万例手术无事故考验,并独家研发“肛肠疗法·无刀除痔”被业界誉为“21世纪人性化痔疮治疗技术典范”。医院引进一流的微创技术,如美国智能PPH微创术、德国HLZ套扎术、意大利纯进口TST微创术、智能STARR微创术等全方位保障患者的安全!

◎专病诊疗模式 是权威的五大认证

中国肛肠病研究院对该院实施严格的五大认证让“专病诊疗”更规范。包括:医院资质认证,符合他对肛肠专科医院的要求;专家资格认证,专家必须持有医师资格证、医师职称证、医师注册证,具备万例成功案列资质;同时还有诊疗细节认证、诊疗技术认证、技师资格认证。医院的实力也获得了中国肛肠病研究院的认可,先后被指定为“中国肛肠病研究院临床科研基地”、“中国首家痔瘘规范诊疗示范医院”、“疑难肛肠疾病远程会诊定点医院机构”。强强联合为患者提供了多重保障!而且也被患者评价为好而不贵的专业医院!

Baidu 百度 郑州肛肠医院 百度一下

专业治痔 好而不贵 全面升级

◎真正的专科!还是全国连锁! 在肛肠外科领域,“肛肠”凭借独一无二的全国连锁优势铸就了专科领先水平!

◎真正的专家!还有100多个! 肛肠全国连锁品牌拥有资深的行业背景,吸纳国内肛肠知名专家100多人加盟。

◎真正的专业!都经过权威认证! 中国肛肠病研究院是肛肠的长期技术合作伙伴,并对该院实施“五大认证”体系。

◎真正的保障!看病还有双保险! 在郑州肛肠医院可享受“肛肠·人寿”双保险,标志着肛肠疾病诊疗步入安全金标准时代!

◎真正的不贵!医保最高可报95%! 郑州肛肠医院是医保、新农合定点医院,医保最高可报销95%,新农合最高可报销70%。

◎真正的认可!“好而不贵”是患者说的! 在“万元现金买答案”活动中,认为郑州肛肠医院“好而不贵”的患者占了83.6%。

有如下症状可拨打电话60997777可预约“专病诊疗模式”,无痛查痔仅需18元!

- ☑ 便血、便痛者;
- ☑ 腹泻、便秘者;
- ☑ 肛门或肛周疼痛者;
- ☑ 肛门有肿块突起者;
- ☑ 肛门坠胀、排便不净者;
- ☑ 肛门发痒者;
- ☑ 肛门有异物脱出者;
- ☑ 肛门直肠有异物感者;
- ☑ 肛门流粘液或血水者;
- ☑ 肛肠病久治不愈者。