



【二十四节气】

小暑

昨日迎来小暑节气。这是一个承上启下的节气,预示酷暑就要到来。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。这个关键时节,应该如何养生呢?

郑州晚报记者 蒋晓蕾



扫描二维码或搜索“郑州晚报TOP养生”微信公共账号



官方微博:

<http://weibo.com/u/2276442871>

小暑来袭精神乏 养生还需过『四关』

养阳关:别贪凉

“很多人不明白,夏季是一年中阳气最为旺盛的时节,为何还要养阳呢?这是因为夏季人体的毛孔都张开,容易让阳气发散。同时,大量出汗且没有及时补充水分,很容易伤津耗阳气。”郑州市中医院治未病科薛杨建议,要调节好体温和室温间的差别,房间内温差不能太大。如果长时间呆在空调房里,要注意关节的保暖,并且随时通风。

“天热,冰淇淋、雪糕、冰镇饮品等从冰箱拿出来的食物很受大家的青睐,有的朋友从外面一回来就冲凉水澡,殊不知这些对身体健康非常不利,引发身体不适,埋下健康隐患。”

情绪关:别心烦

夏日天气炎热,人的情绪容易波动。很多人容易烦躁不安,爱犯困,少精神。所以,对应这一时节的特点,在养生方面应该根据季节与五脏的对应关系,养护好心脏。薛杨认为,平心静气可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和缓,既有助于心脏机能的旺盛,也符合“春夏养阳”的原则。所以,夏季养生以“心静”为宜,心静自然凉。

饮食关:宜清淡

“小暑时节的多雨、高温,使得本来就在夏季属于高发病的消化道疾病更加多发。所以此时节一定要注意饮食卫生,而且饮食要节制,不可贪食、过量。饮食要以清淡、富有营养为宜。”郑州市第七人民医院消化内科主任张勤生指出,天气炎热,有些人喜欢吃一些清凉的食物,如菊花茶、金银花茶、绿豆汤、酸梅汤等,这是可以的,但不要贪多,特别是肠胃虚寒的人更要少吃。“郑州人夏季很喜欢吃凉拌菜,这样很好,只是夏季容易滋生细菌,做凉拌菜时一定要注意卫生。”

睡眠关:打个盹

夏季人们总是有昏昏欲睡的感觉。“这和日长有关系。夏季白天时间长、夜晚时间就短,因而总会觉得睡眠时间不够。”薛杨说,夏季天亮得早、黑得晚,因此,起居和作息时间应作一些相应的调整。可以早起晚睡。不过“晚睡”指的可不是晚上十一二点睡,而是9点以后。睡眠时间不够,可以通过午睡补充。午睡时最好平躺,不要趴着。

另外,夏季天气炎热,很多人喜欢在室外露宿。这种习惯不好,因为当人睡着以后,身上的汗腺仍不断向外分泌汗液,整个机体处于放松状态,抵抗力下降。夜间气温再下降,很容易导致腹痛、头痛、关节不适,引起消化不良和腹泻。



河南肺病问题大普查

你知道什么是肺纤维化吗?

5种症状 当心肺在纤维化

当间质性肺炎、老慢支、哮喘、肺气肿、慢阻肺、肺心病等慢性肺病出现下列症状之一,必须高度重视,表明你的肺正在发生纤维化或即将恶化。1.阵发性呛咳,咳不净,少量白色泡沫痰,继发感染出现脓痰。抗炎后无改善,伴有气管鸣、气短。2.间断性反复少量血痰,或痰中带血丝,还出现胸背痛、胸闷、发热等症状。3.胸闷胸痛,以前症状轻,定位模糊。当痛感侵及胸膜、胸壁时,疼痛加剧,定位较前明确恒定。4.肺炎、肺不张、恶性胸腔积液、弥漫性肺泡病变等引起的气促加剧。5.阻塞性肺炎或恶性毒素所致的经常发热,并出现较明显的恶病质。

慢性肺病 根在肺纤维化

几乎所有的肺病,如同质性肺炎、慢性

支气管炎、哮喘、慢阻肺、肺气肿、肺大泡、肺心病等,之所以久治不愈、越治越重,其根本原因在于肺纤维化。

肺纤维化是指肺部沉积了大量的纤维结缔物质。如果把肺比做可以正常吸水的海绵,那么纤维化后的肺,则像是吸入了胶水的海绵,凝固变硬,不能吸水。这样一来,肺交换氧气进入血液的能力就会丧失,让人呼吸困难并最终失去生命。

逆转纤维化 遏制肺病恶化

因为肺纤维化早期影像学不易查出,仅显示肺纹理增粗紊乱,所以许多老肺病患者对自己病情重视度不够,最终导致病情加重、肺纤维化恶化。最后,呼吸困难不能活动时才到医院急救,错过了最佳的治疗时间。

一般来说,老肺病患者如果有每年咳

嗽发病3个月左右、长期痰多甚至有血丝、嗓子发紧、气喘且呼吸困难,呼吸时嗓子里有声响、反复感冒感染、低烧盗汗这7种现象中的2~3种,就应该马上进行抗肺纤维化治疗了。

肺纤维化自测

- 1.是否发病缓慢,多有慢性咳嗽、咳痰史?
- 2.是否在劳累时感觉呼吸困难?
- 3.是否气短,并且一年比一年严重?
- 4.是否慢性轻咳?
- 5.是否当继发感染时,出现胸闷、气急、紫绀、头痛、神志恍惚等呼吸衰竭症状?
- 6.是否胸闷、气急加剧?
- 7.是否有扩大的桶状胸?
- 8.是否呼吸运动减弱?
- 9.是否呼气延长?
- 10.是否伴少量黏痰?

蒋晓蕾

“河南健康爱心工程” 郑州站启动

为帮助广大肺病患者早日摆脱疾病折磨,北京知名呼吸病专家周静怡主任近日将莅临郑州,面对面为老肺病患者提供免费咨询、快速康复方案。同时,城乡低收入、久治不愈的肺病患者凭电话预约,可享受医院提供的特大爱心救助,限额30名,即日起开始报名。

报名热线
0371-86688255
400-0056-120