

夏季注意心脾养生 高温天气如何保持情绪稳定?

1 气温高,湿度大,哪些疾病容易发生?

中国疾病预防控制中心研究员潘力军:气温升高、湿度变大,在户外容易出现中暑,在室内容易患空调病。

中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员,特别是高温环境下人员。

空调病,是指人们在封闭的空调环境下工作、学习时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、儿童及妇女。

预防这类疾病:一是做好空调清洁;二是设定好空调的温度,不宜低于26℃,而且每隔2到3小时,开窗通风20到30分钟;三是从户外刚回到空调房间的时候,注意防止室内外的温差过大,因为温度骤变,易引起空调病的症状。

2 夏季关注两个脏腑:心和脾

心在中医理论中是君主之官,性属火,其气通于夏。也就是说,在夏天阳气非常亢盛的时候,我们的心气也容易过旺,因此很容易出现心情烦躁甚至包括睡眠不好这些症状,尤其是对于有一些基础性的心脑血管疾病的老年人来讲,这些就更加常见。对于这样的人群,我们建议在夏天的时候,可以减少过度消耗体力,多静少动。同时,还要避免过度忧思,避免干扰伤心血。

此外,夏季由于出汗过多,因此经常会伤及心阴,因此出现胸闷、口干、短气这些症状,这些症状同时伴随的有非常常见的症状,就是非常的疲惫。如果出现这样的现象,尤其是体弱人群如果出现这样的现象,可以服用一些像生脉饮或者西洋参茶来改善这些症状。

养脾:避免过食寒冷

脾在中医理论中属土,喜燥恶湿,在时节对应上来讲,是通于长夏季节。脾的生理特点是主运化的,主身轻降浊,我们的食物进入体内之后要经过脾胃的运化才能够化生气血,濡养全身。

在长夏时节,湿邪很容易困脾,造成脾胃功能运化的失常,比如会出现消化的障碍,会出现腹胀,甚至食欲下降还有腹泻等等。因此我们在养生的时候,可以有意识地多服用一些健脾的食物。像薏仁、山药、陈皮这些食物,可以多吃一些。另外,要避免过食寒冷,非常寒凉的食物往往会伤及我们的脾阳,造成寒湿内运。

3 蚊虫叮咬后会引发哪些疾病?

中国疾病预防控制中心研究员潘力军:夏季降雨量增加,又持续高温,为蚊虫孳生提供了理想的自然环境,也增加了蚊虫引起的登革热、乙脑等传染病传播的风险。

蚊虫叮咬后,如出现严重过敏反应,如全身荨麻疹、呼吸困难、支气管痉挛等症状,应及时就医。

第一,清除蚊虫孳生的场所。定期清理家庭卫生死角,如每天清理水池,保持台面干燥不留积水,每周向地漏补水一次,保持地漏处于水封状态;清理庭院内的积水,包括花盆托盘或者废旧盆罐。家中的水培植物每3-5天更换一次水。

第二,选择合适的防蚊产品并且合理使用。购买正规厂家生产的电蚊拍、蚊帐和驱蚊用品。要选用高密度蚊帐才能起到足够的防护效果。使用电蚊拍时忌用手或者导电金属棒接触高压电网,以防发生意外。

第三,合理选择活动区域和个人防护用品。黎明和黄昏的时候,尽量不要去潮湿、泥泞的室外或花草树木较多的场所。室外活动时,穿上长裤、轻薄的长袖和能遮住脚趾的鞋子;如果带婴儿外出,婴儿手推车应挂上蚊帐。

预防蚊虫叮咬三大措施

4 高温天气该如何调整心情,保持情绪稳定?

北京中医药大学教授鲁艺:在高温天气,情绪确实是很容易发生一些波动,人们很容易心情烦躁。在中医的理论中,尤其是在《黄帝内经》里面,其实也专门针对夏季情绪的调摄提出了一些建议。

“使志无怒、使气得泄”。一是建议大家静以养心,保持心情的愉悦和平静,避免过度消耗体力,避免在高温的时候进行一些剧烈的大汗淋漓的活动,因为大汗伤阳,尤其是心阳,容易造成心悸、心慌、胸闷的现象。

另外,建议大家的气候温和的时候,比如早晨或者傍晚,可以选择一些体力消耗不那么大的行动,比如散步,或者打八段锦这些活动,帮助我们气血的流通。

总之,夏季第一个建议是尽量减少体力的消耗,来保证我们心神的健康。

第二点就是小睡安神。一年里,阳气最亢盛的季节是夏季,一天之中阳气最亢盛的时候是中午。在夏季的中午,建议大家能够进行一个短时间的午睡,我们叫做子午觉。因为中午这段时间,11点到1点午时是心经当令,

也是阳气从阳转阴的时间,这个时间内,如果我们能够进行一个短时间的休息,可以有助于我们收敛心神。

如果没有条件午睡,我们也可以比如说打坐、静坐,或者闭目养神,这些都可以帮助收敛心神,使得我们变得平静。

第三个建议,可以借助穴位揉按或者食养进行调摄。可以通过揉按两个比较常用的穴位,一个是劳宫穴,半握拳,中指所指的掌心凹陷处,揉按有酸胀感,这是劳宫穴。另外一个穴位是内关穴,在掌纹上两寸,也就是三指的地方,肌腱中间的凹陷处,揉按这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。

另外,可以通过泡饮一些药茶或者食用一些药膳来改善心情。比如觉得心情特别郁闷,经常有压抑的感觉,可以用一些药食同源,具有疏肝解郁功效的茶饮,比如说茉莉花、薄荷来泡茶喝。如果是心火比较亢盛,比如总是心情特别烦躁,而且伴随有口舌生疮、口干舌燥的现象的时候,可以泡一些清心火的药茶,比如竹叶、莲子心,都可以帮助清心火。

如果我们疲惫的感觉非常明显,感觉精神总是提不起来,身体非常疲倦,伴随这样的现象,而且睡眠也不好,不妨用小麦、龙眼肉煮粥,益气健脾,缓解精神不振的现象。

5 夏季游泳馆和空调房应该注意哪些健康问题?

中国疾病预防控制中心研究员潘力军说,游泳可以提高人的心肺耐力和身体柔韧性,改善人的体脂率,因此受到越来越多人的喜爱,但游泳场所存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生,感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险也较高。

而长时间待在有空调系统的公共场所内,如新风量不足或者空调系统清洁不到位,除了患空调病以外,还会增加感染呼吸道疾病的风险。

夏季游泳馆应如何做好个人防护

第一,前往场所前,要注意自身的健康状况。有

高血压、心脏病患病史,或者皮肤病、性病、急性结膜炎、肠道传染病等患者不宜在公共游泳池游泳。

第二,进入场所前,要观察场所的卫生质量。如是否有卫生质量公示栏,室内空气是否有刺激性气味或异味或发现游泳池水浑浊,尽量避免使用此类场所。

第三,进入场所时,合理安排活动时间,做好个人防护。游泳时,佩戴好泳帽、泳镜和耳塞。另外游泳时间不宜过长,否则一些体质敏感的人可能会出现皮肤过敏等不良反应。游泳后不要立即大量补水,注意保暖、休息等。室内活动时,尽量选择有自然通风的房间。另外,也要保持良好的个人卫生习惯。

第四,离开场所后,如果出现发热、腹泻等症状,要及时就医。

(据工人日报客户端)

