

冬病夏治 有五个错误认知



冬病夏治是中医特色疗法,更是智慧结晶。夏季天气炎热,人体阳气最为旺盛,适宜冬病夏治。但临床中发现大家对冬病夏治有一些错误观念,这里为大家逐一解析。

错误一:所有人都适合冬病夏治

冬病夏治是为了温补人体阳气,比较适合阳气不足、不能固护温煦人体,致使阴寒之邪侵袭人体引发疾病的人群。此类人群可通过贴敷、艾灸、拔罐等特色疗法,补益人体阳气,护卫机体,制衡阴寒邪气,再到冬季时,机体就能有效抵御阴邪,即使致病,病情也会大大减轻。而平素阳气充足、阴气亏虚的人群,不适合冬病夏治。如果一味增补阳气,会损害阴气,导致人体阴阳失衡,反而加重疾病。

错误二:“夏治”有效就不用继续治疗了

临床上,不少患者治疗过程中一旦症状有所减轻,就不再继续治疗了。比如,有些患有哮喘、慢性支气管炎的患者在夏季选择了三伏贴,可能只贴了一伏或者两伏,觉得咳嗽气喘不严重了,就不再继续贴敷。这种半途而废的做法非常不可取。慢性疾病迁延不愈,决定了病因和病机十分复杂,治疗方法也必然是长期管理,既中医所谓的“慢病慢治”。冬病夏治法后出现症状减轻,证明温补阳气的治法正确,这时需要的恰恰是巩固疗效,不应自行终止。

错误三:“夏治”可保冬病不发作

人体极为复杂,身体发病与否由多种因素共同导致。例如,青壮年和年老体弱者的敏感性和疾病的抵抗能力就不一样,疾病严重程度、病程长短等因素都会影响发病。因此,冬病夏治虽然有效,但我们应顺势而为、因时利导,不可过度依赖或迷信。

错误四:冬病夏治就是穴位敷贴

穴位敷贴是中医一种外治的特色疗法,通过将药物贴敷在特定穴位和经络上,刺激该处穴位经络,达到温补阳气、通经散寒、调理气血的作用。但冬病夏治的特色疗法不只有穴位敷贴,还包括艾灸、针刺、拔罐、埋线或内服药物等其他疗法。因此,医生会针对不同人群的体质辨证治疗,不会是一种疗法单打独斗。

错误五:不分疾病盲目采用冬病夏治

是否适合冬病夏治需要根据患者体质和疾病情况决定,不是所有人都适合冬病夏治。比如常见的呼吸系统疾病、风湿免疫系统疾病、耳鼻喉科疾病,例如支气管哮喘、肢体麻木、风湿性关节炎、过敏性鼻炎等,这些疾病如果因为素体阳虚、因感受风寒邪气引发所导致的就适合冬病夏治;而如果上述患者出现黄痰、咽干口燥、心烦胸闷等热证的征象就不适合。因此冬病夏治前应咨询医生后再进行。
 □ 据《生命时报》

提醒

孩子吃完饭马上午睡 易得胃病

有句话说得很好,“中午不睡,下午崩溃”。孩子午睡能够让孩子在下午精力充沛,提高注意力,有利于下午的学习。但是,让孩子吃完午餐马上就睡午觉,并不利于身体健康。

因为刚吃了午饭,胃内充满了食物,消化系统正在撸起袖子加油干,此时血液集中在消化系统,血流速度减慢,血液变得粘稠,心脏、大脑等重要部位的血流量相对减少,此时容易感到犯困。但是如果立马躺下,孩子的胃比较小,贲门括约肌的压力承受能力有限,很容易引起食物反流,胃液对食道造成刺激,轻则引起不适,重则导致反流性食管炎。

另外,孩子进入睡眠状态后,机体新陈代谢慢慢减低,而消化系统还处于运转状态,此时午睡容易影响消化,不利于食物的吸收,长期容易导致胃病,也影响午睡的睡眠质量。

正确的方式是:午餐后让孩子先休息20分钟到半个小时,最好进行散步等轻微的体力活动,促进食物在胃内的排空,之后再睡午觉。

□ 据《中国妇女报》

释疑

绿豆汤红色的好 还是绿色的好?



营养专家表示,绿豆的清热之力在皮,解毒之功在内。想要什么颜色的绿豆汤,是根据你的身体需要来决定的。煮绿豆汤首先要多注意细节,绿豆和水的比例1:10为佳,煮汤时将绿豆淘净,加入放凉水的锅中。

消暑——绿色为佳

以消暑为目的喝绿豆汤时,用大火煮10分钟左右即可,此时豆汤颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,而且氧化程度最低,清热能力最强。

值得注意的是,营养专家曾做实验,用纯净水来煮绿豆汤,不仅倒出来时呈现碧绿颜色,放很久都还是碧绿的。此外,注意煮时为了减少氧化,应盖上锅盖为好,还尽量避免用铁锅煮,以免绿豆中的有效成分与铁离子反应从而干扰其效果。

另外,绿豆与其他食品一起烹调用效更好,防中暑可以喝绿豆银花汤:取绿豆100克、金银花30克,加水适量煮10分钟左右即可,喝下清汤暑气全消。

注意不要把豆子一起吃进去,光喝清汤就可以达到很好的功效。

解毒——红色更好

皮肤上出现痱子、皮疹,可能是因为体内热毒过盛,如果要喝绿豆汤,煮的时间就应加长,以30分钟到1小时为宜,豆子煮烂到开花,汤变得浑浊,喝起来有沙沙的感觉,这样的绿豆汤清热解毒的功效才好。

需要提醒的是,由于绿豆“味甘性寒”,长期有手脚冰凉、唇色发淡、腹泻等症者,最好不要多喝绿豆汤,以免诱发其他疾病。

此外,老人、体虚者、儿童不宜长期饮用,因这类人群胃肠消化功能不足,难以在短时间内消化掉绿豆蛋白,易引起腹泻。

□ 据《健康时报》

前沿

茶、咖啡和巧克力未来或消失?

据外媒报道,随着气候变化的不断加剧,越来越多的农作物的生长将受到影响,一些鱼类和动物的数量也可能大大降低。未来,一些广受欢迎的食物和饮料有可能从人类餐桌上消失。

报道称,由于全球气候变暖,到2050年,全球适合种植咖啡的土地面积可能会减少一半;到2080年,野生品种的咖啡预计将全部灭绝。据了解,坦桑尼亚是咖啡的主要出口国之一,在过去的50年中,其咖啡产量已经减少了一半。

茶叶的生长环境也愈发恶劣。在印度,由于滋养茶园的季风越来越强烈,茶叶的口味开始受到影响。品茶的人也许会发现,茶水味道已经越来越淡。

巧克力也是全球变暖的意外受害者。据悉,制作巧克力的原料可可豆对生长环境有很高的要求。对于可可树来说,任何温度、降雨、土壤质量、阳光或风速的变化都会对收成产生巨大影响。

2060年以后,贡献了全球可可出口产量三分之二的生产国加纳和科特迪瓦,都将面临平均气温上升2度的可能。气候变暖的直接后果是,市场上不会再有物美价廉的巧克力。目前,气候的变化已经迫使印尼和非洲的种植者从种植可可转向其他作物,如棕榈树和橡胶树。
 □ 据中新社

常识

防痱子5点要牢记

夏天了,许多孩子容易生痱子,北京儿童医院皮肤科副主任医师梁源提醒,防痱子要注意以下5点:

- 1.选宽松衣服。尽量选择比较吸汗、柔软的纯棉衣物,在款式上尽量避免紧领紧袖口,衣领宽松宽大的衣服最适合夏天的宝宝。
- 2.保持室内凉爽。可以使用空调、电扇等设备,降低室内温度,但需要注意避免冷风直吹宝宝。室内凉爽,减少宝宝汗液排出,可以有效预防痱子发生。
- 3.洗温水澡。一定要避免热水烫洗,洗澡的水温在34至36℃间即可,洗澡的时间控制在五分钟到十分钟。
- 4.个人卫生要注意。潮湿的衣服要及时更换,换之前用干净的毛巾擦干宝宝,尤其注意脖子底下、腋窝、大腿根等皱褶部位。
- 5.正确使用痱子粉。痱子粉是可以预防痱子的,但是使用的前提很重要。痱子粉一定要涂在干燥的皮肤表面才能起到预防作用,宝宝身上所有皱褶部位可重点涂抹。
 □ 据新华社

辟谣

连体樱桃是打了激素吗



“买的樱桃有一半是连体的,这是怎么回事?网上有说法称是因为打了激素和农药,真的吗?”时下,连体樱桃受到不少人关注,这样的樱桃到底能不能吃?

中科院上海生命科学研究院植物分子生物学博士郝旺告诉记者,樱桃果实连体,通常是因为在孕育花苞时两个雌蕊发生基因突变黏连在一起,它们同时受精,导致最后结出的果实黏在一起。樱桃从开花到成熟只需40多天,对温度、湿度要求较高,而且大部分樱桃品种抗虫性较好,生长过程一般不使用农药,只有采收完毕后,为了保护树叶,才开始喷药。也就是说,连体樱桃不是打了激素和农药。
 □ 据《生命时报》