

三伏之后如何养生?

本报记者 李嘉 通讯员 冯恩荣

8月10日进入末伏,此时长夏未尽,余暑未消,虽然炎炎夏日告一段落,天气逐渐变得凉爽,但面对肆虐的“秋老虎”,人们不可掉以轻心。三伏之后有什么养生秘诀? 8月16日,记者来到市中医医院请专家支招。
“三伏之后早晚凉爽一些,中午仍然暑气逼人,此时‘秋老虎’肆虐,暑邪容易耗气伤津,需加强防治未病。”市中医医院健康管理·治未病科副主任熊小燕表示,三伏之后主要从防暑降温、饮食调节、合理运动、中医调养等方面进行养生。

防暑降温不可贪凉

“‘秋老虎’发威时,暑气更加逼人,人们防暑降温仍要继续,以防中暑。”熊小燕介绍,要合理安排作息,尽量避免在烈日下暴晒,或在高温环境中久留,外出应注意防晒,做好防护措施,如打伞、戴遮阳帽等,出汗较多时要及时补充水分。

俗话说“二十四秋老虎”,立秋节气之后的二十四天,依旧闷热难耐。此时,如果长期直吹空调,就容易出现腹痛、吐泻、腰背疼痛等症状,也就是人们常说的“空调病”。

熊小燕提醒,三伏之后不可盲目贪凉,吹空调降温要适度,可将温度设定在25℃~27℃,空调开放时间不宜过长,晚上最好不开或只开除湿,即可降温祛暑,又可预防空调病。

出现“空调病”怎么办?熊小燕说:“长期处于空调环境可以喝点姜汤,姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒等功能,能有效防治‘空调病’。如果有慢性病,如哮喘、胃肠功能较弱的人,则更该少开空调。”



饮食重在滋阴润燥

“三伏之后正式进入秋季,秋季对应的脏腑是肺,因此,秋季养生重在养肺。”熊小燕表示,出伏之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,很容易伤及肺阴,使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病。

她建议,可以多吃一些滋阴润肺的食物,如百合莲子汤、百合脯、银耳、梨子、莲藕、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、核桃等,这些食物可以起到补肺

益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。此外,秋季雨水多,湿热交加易伤脾胃,容易出现饮食不化、倦怠、恶心等症状,饮食应注意养护脾胃。此时,应适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿热、健脾和胃的食物。

“饮食也不要过于清淡,鸭肉、鱼、猪瘦肉、海产品、泥鳅等肉类,既清热又有补益作用,可以放心食用。”熊小燕叮嘱。

中药膏方养生有讲究

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕表示,膏方宜一人一方,量身定做。医生根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,充分体现了辨证施治和因人、因时制宜的个体化治疗的原则,从整体出发,来调节机体,从而避免和减少疾病的发生。

膏方服用有哪些禁忌?熊小燕介绍,膏方服用忌生冷、油腻、不易消化和辛辣刺激食物,以免妨碍脾胃消化功能,影响膏剂的吸收;不宜饮浓茶,含有人参的膏方忌食萝卜,含有首乌的膏方忌食猪、羊血及铁剂,且不能与牛奶同服;在服用膏方期间有新患疾病时应暂停服用;患急性胃肠炎等

胃肠道疾病时应暂停服用。膏方如何贮藏?熊小燕说:“由于膏方用药时间较长,一般情况下,多放在阴凉处,若放在冰箱冷藏更加;开盖后的膏方不宜久放,放置阴凉处即可,不宜再入冰箱冷藏。膏方要用干洁的汤匙盛用,以免把水分带进膏方罐内,造成发霉变质。”

市中心医院

3个中心荣获国家标准化示范中心

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕表示,膏方宜一人一方,量身定做。医生根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,充分体现了辨证施治和因人、因时制宜的个体化治疗的原则,从整体出发,来调节机体,从而避免和减少疾病的发生。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

通城县人民医院

完成一例胃动脉瘤出血介入治疗

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕表示,膏方宜一人一方,量身定做。医生根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,充分体现了辨证施治和因人、因时制宜的个体化治疗的原则,从整体出发,来调节机体,从而避免和减少疾病的发生。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

市第一人民医院

成功开展精准肺段切除术

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕表示,膏方宜一人一方,量身定做。医生根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,充分体现了辨证施治和因人、因时制宜的个体化治疗的原则,从整体出发,来调节机体,从而避免和减少疾病的发生。

生活顾问

理性对待野生蘑菇

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

阿斯巴甜会致癌吗

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

颈肩腰腿痛勿盲目手术

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

关节镜围手术期护理



秦秋平
咸宁麻塘中医医院
疼痛科护士长

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕表示,膏方宜一人一方,量身定做。医生根据患者不同的体质特点和不同症状、体征而组方,充分体现了辨证施治和因人、因时制宜的个体化治疗的原则,从整体出发,来调节机体,从而避免和减少疾病的发生。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。

熊小燕说:“通常小儿、孕妇、疾病急性期患者不建议服用膏方。”8月16日,咸宁市中医医院治未病科副主任熊小燕向记者介绍了中药膏方服用的讲究。



咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院 主讲