



立夏节气过后预示着气温明显升高,此时的降水增多,此节气养生要夜卧早起,以受清明之气,勿大怒,大汗,薄滋味,节嗜欲,定心气。

按照中医理论,季节和五行五脏是有所对应的:夏季属火,对应的脏腑为“心”,所以养心也成为夏季保健的一大关键点。从具体内容来说,夏养心的“心”并非完全现代医学里“心脏”的概念,而是包括心脏在内“主神”的整个神经系统甚至精神心理因素。

立夏时节重在养心

均衡饮食 多吃水果和蔬菜

均衡饮食对保持一颗健康心脏也很重要。均衡饮食包括食用大量水果、蔬菜、谷物、瘦肉、鱼、豆类以及低脂和脱脂产品。

根据《美国临床营养杂志》中的一项研究,当一组成年人服用维生素C补剂(每天500毫克)两周后,他们的血压明显降低。维

生素C有助维持血液中氧化一氮的水准,它能帮助血管保持正常的血压。如果你不想服用补剂,那就多吃浆果。

多吃水果和蔬菜:膳食中富含纤维的女性通常患心脏病的风险会比其他人低大约25%。最近的一项研究,高纤维膳食的男性患

病风险仅低15%。为什么呢?瑞典的隆德大学的教授Peter Wallström说,女性所吃的纤维多来自于水果和蔬菜,而男性总会选择低纤维的面包。女性摄入更多的维生素,这有利于帮助她们保护心脏。

锻炼身体 运动不可少

锻炼身体对保持心脏健康最为重要。研究显示,每周跑步1小时或更长时间,可使患心脏病风险降低42%;每天快走30分钟可使患心脏病风险降低18%,并可使患中风的风险降低11%。步行上班是达到这一

运动量的有效方法。

专家指出,如果不运动,就会增加肥胖、体重超重以及患糖尿病和高血压的风险,结果会加快心脏衰老。经常性运动有助于减缓心脑血管变窄,有助于身体燃烧多余脂肪,降低血压,提高高密度

脂蛋白(“好”胆固醇)水平,维持正常血糖水平。

保持乐观 心态坦然

保持乐观:研究发现,那些看见半杯水认为“太好了,还有半杯水”的人们,患心脏病或中风的风险要比悲观的人低50%。研究者认为,快乐的人都很健康,因为积极的情绪有助于降低患心脏病的风险。如果你天生就是悲观者,那么就要做些改变了。最近一项研究发现,每天运动15分钟有助于让你的生活变得美好。

另外,戒烟也有助于使心脏保持年轻。因为戒烟能维持“好”胆固醇水平,降低血凝固水

平,降低血管突然阻塞的几率。研究显示,吸烟会大大缩短寿命,不吸烟者可比吸烟者多活大约8年。即使被动吸烟,患冠心病的风险也会增加25%,甚至短时间内吸二手烟对心脏血管系统也会有不利影响,增加心脏病突发的风险。

引起耳鸣的原因很多,其中,以耳部疾病引起的耳鸣最为常见,此外,颅内肿瘤、听神经瘤、高血压、动脉硬化、糖尿病等疾病也可引起耳鸣。北京东直门医院耳鼻喉科主任刘建华介绍,因耳部疾病导致的耳鸣原因很多,比如外耳道被盯堵住,患上了分泌性、化脓性中耳炎等。耳鸣发生时,通常先检查外耳和中耳,排除异常后再检查内耳。

年龄不同 耳鸣症状有异

的可能性很小,若长期耳鸣则就要就医。

临床比较常见的年轻人耳鸣则由长期佩戴耳机收听音频节目所致,这种自我营造的噪音环境,与近距离接触工厂机器的轰鸣声,长期工作在建筑工地噪音的环境中一样,都可引起耳鸣,如若置之不理,时间久了就会损伤内耳的毛细胞,造成听力下降,由噪音性耳鸣转成永久性耳鸣。及早就医,通过脱离噪音环境和使用药物,可使耳鸣症状缓解,阻止听力损伤。

老年人:耳鸣是听觉器官的退行性改变 相关数据显示,65岁以上的老年人,30%都有不同程度的耳鸣和听力下降。刘建华表示,这是听觉器官的退行性改变的表现,年纪越大,发生耳鸣的几率越大。耳鸣老人多是在夜间安静时症状明显,白天相对较轻。在问诊时,老人自感听力没有问题,也不影响日常对话。在实际检查中却发现,多数老人的听力有下降,只是这种轻微的下降不至于影响到正常对话。此时通过药物干预,可以保护现有听力水平,延缓听力进一步下降速度。

爆震性刺激也会引起耳鸣 “曾经有一位在车祸中被巨大声响‘震到’的男性,因突发耳鸣前来就诊。”刘建华说,突然受到强声音刺激时,耳蜗毛细胞会受到损伤,导致血管痉挛和缺血缺氧。及时用药改善血管微循环,受损的耳蜗毛细胞能够恢复。

此外,突发性耳聋的早期症状也是突发性耳鸣,同时伴有听力下降,有时还伴有眩晕,并且通过检查发现,突发耳聋者一侧耳蜗感音神经性耳聋,如果在急性期得到及时治疗,通常情况下,听力可在1-2周内恢复,错失急性期治疗机会,治疗效果则会大打折扣。

腿抽筋了赶快伸直

腿部抽筋令人疼痛难忍,发生在夜间的腿抽筋经常能把人疼醒,影响睡眠。腿抽筋就是腿部肌肉的痉挛,比较常见的原因主要包括夜间腿部着凉、白天运动过量等。夜间睡眠,如果睡姿不稳很容易让腿部暴露在被子之外,室内温度

较低就会让腿部着凉,出现抽筋。白天如果过量运动,腿部肌肉特别疲劳,也会出现抽筋的症状。腿抽筋实际上是一个肌肉强制收缩的过程。应对腿部抽筋比较有用的方法是腿部伸直之后,旁边的人可以帮忙从脚心处向着脚背方向往下用力压大脚趾,使脚踝呈背伸状态。这个动作相当于将小腿肌肉拉伸,伸直状态可以保持肌肉稳定,抽筋症状会逐渐消失。

除了上述两种原因,很多腿部抽筋还可能是缺钙所致,这种抽筋多见于老年人和绝经后妇女。

针对这种腿部抽筋,建议多吃一些含钙比较丰富的食物,补充一些钙片和活化维生素D等。经常性腿抽筋的病人,补钙之后常能有效缓解症状。除此之外,还应通过户外运动、接受适量的日光照射。“阳光照射可以增加体内活化维生素D的含量,促进钙的吸收”,张道俭解释说。

(本报综合)

养心需平和

在天文学上,“立夏”是夏天的开始。在五行学说中,心属火,与夏季相应。首都医科大学北京中医医院心血管科主任刘红旭说,夏季人体新陈代谢速度加快,人体血管扩张,血流量增大,心脏的泵血量和速度也随之增加,容易造成心脏超负荷工作,引发相关疾病。因此,夏季的养生重点是“养心”。

● 温度平和

北方的夏天不仅温度高,还经常出现湿度偏高的“桑拿天”。刘红旭表示,清爽的室内温度是人们夏天最向往的环境,但要注意室内外温差,室内外温差过大会给血管调节功能带来过重的负担。

从温度过低的室内到温度过高的室外,人体血管突然扩张,机体耗氧量增加,极易诱发心肌缺血;反之,从温度过高的室外进入温度过低的室内,人体血管短缩,增加了诱发血管痉挛的风险。刘红旭建议,夏季尽量保证居室环境与户外温差不要太大,在高低温环境转换时,应先到中间温度地带稍做过渡。

● 饮食平和

从中医角度讲,暴饮暴食以及油腻食物会伤及脾胃,进而影响气血运行,导致心脑血管血液供应不畅。西医的说法则是肥甘厚味的食品不容易消化,会使夏季人体原本相对不足的血容量集中于胃肠道,造成心脑血管缺血。

受高温高湿所困,夏季人体脾胃功能减弱,应少食多餐,减少肠胃负担。多吃一些去火的蔬菜和水果,如冬瓜、苦瓜、西瓜、梨、红小豆、绿豆等,少食肥甘厚腻之物,清淡饮食。

● 出入平和

出汗、高温下呼吸、皮肤都会带走体内大量水分,为保持人体正常生理功能,流失的液体要及时补充回体内。刘红旭强调,补充水分要把握“量出为人”的原则,即丢多少水就补回多少,过多或过少饮水都对心脏不利。

摄入液体过多会加重循环负担,进而加重心脏负担;摄入液体过少易使人体循环血量不足,产生低血压,造成心脑血管供血不足。除了水分,随人体汗液一起流出的还有钾、氯、钠等电解质,尤为值得注意的是,人体在低钾状态下易触发恶性心律失常,甚至导致严重的心血管事件。

● 心态平和

中医所说的“心”既包括实体的“心脏”,也指整个神经系统甚至精神心理因素。俗话说“心静自然凉”,夏季的高温天气使人烦躁焦虑,人在心烦意乱时,交感神经兴奋,儿茶酚胺释放增加,会增加心肌耗氧。平和心态和愉悦心情可以降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。心境平和,是安全度夏的前提。

充足的睡眠也能保证心神宁静。因此,夏季应早睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化,同时适当午睡以补充睡眠不足,预防冠心病、心肌梗等心脏疾病的发生。

网络上一则这样的感慨引起了很多人的共鸣。母亲节将至,广大读者感恩母爱的同时,很多医院也会推出一些关爱女性的公益活动。女性如何预防骨质疏松往往成为母亲节当天的活动主题,因为骨质疏松症格外“关照”中老年女性。



让妈妈远离骨质疏松

骨质疏松“静悄悄” 绝经女性很受伤

骨质疏松被称为“静悄悄的流行病”,发病率非常高,又常被人所忽视。“60岁以上的人群骨质疏松发病率高达五成以上,而绝经后女性60%-70%都可能存在骨质疏松”,北京大学第一医院骨科副主任医师张道俭介绍说。

对于骨质疏松我们并不陌生。随着年龄增长,人体整体代谢水平下降,骨钙流失增加而吸收减少,老年群体很容易出现骨质疏松。“老年性骨质疏松非常多见于原发性骨质疏松的一类,而女性绝经后的骨质疏松则是另一大类型”,张道俭指出。

骨骼生长实际上是一个动态平衡的过程:骨钙沉积形成新的骨骼,旧的骨骼则不断脱钙。女性绝经之后,由于体内雌激素水平明显下降等因

素,这种平衡被打破,骨钙沉积变缓而骨骼脱钙加速。

骨质疏松不重视 后果可能很严重

骨钙流失较多时,腰酸背痛可能就是骨质流失的重要信号。这种不明原因的疼痛往往会被忽视,最终出现骨质疏松及其后续严重影响。“骨质疏松症状严重时,轻微动作都可能导致骨折”,张道俭介绍说,“很多人都是出现骨折时才意识到骨质疏松的存在”。对于中老年人而言,骨折将可能对日常生活带了诸多不便。

张道俭继续指出,骨折之外,骨质疏松还可能引起脊椎疼痛或变形,佝偻、驼背等。驼背严重的话还会影响肺的舒张功能,引起心肺功能障碍。

一般情况下,成人40岁以后,每增长10岁,身高下

降1cm,老年期(60岁以后)可使身长平均缩短3cm-5cm,这大多是由骨质疏松引起的。

远离骨质疏松 单纯补钙不够

人体骨量达到峰值是在35岁前后,之后便开始走下坡路,体内钙质“支出”大于“收入”。35岁以前是骨质生长期,应保持良好的生活状态,通过合理饮食、适当锻炼,储存更多的骨钙。而35岁之后,更应注意避免骨量丢失。

“通过合理饮食可以有效补钙,增加钙的沉积”,张道俭指出。在日常饮食中应多吃一些多鱼、虾、牛奶、鸡蛋等钙含量较高的食物。

“慢跑、球类运动等负重运动可以让骨骼受到力量刺激,有利于强健骨骼、沉积钙质”,张道俭建议饮食补钙