

大热天浑身没劲 三招可缓解疲劳

阅读提示

夏季,不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等,做到适度运动、适当午睡和清淡饮食可以帮助缓解夏季疲劳。



炎炎夏季,挥汗如雨,不少人都感到疲倦乏力、气短胸闷、没胃口、睡眠差等。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍,可以通过三个方面缓解夏季疲劳:

适度运动

运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。

适当午睡

适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血,给下午的工作和学习充电。

清淡饮食,不宜生冷过度

夏季湿重,脾胃功能容易受到影响,特别是进食生冷。清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

3款简便有效的祛暑茶:

1.洋参豆朴茶:

材料:西洋参5克,扁豆花5克,厚朴花5克,薄荷3克。

做法:开水泡服,每6小时一换。

功效:益气养阴,化湿解暑。西洋参:甘,微苦,凉,补气养阴,清热生津。扁豆花:平、甘淡、无毒,解暑化湿、和中健脾。厚朴花:理气化湿。薄荷疏风散热,清利头目。

2.荷竹梅酸茶:

材料:鲜荷叶10克,淡竹叶5克,乌梅5克。

做法:开水泡当茶服。

功效:化湿醒脾,清心生津。荷叶有清热解暑祛湿之效,还可以升发元气,降血脂。淡竹叶味甘、淡,性寒;归心、肺、胃、膀胱经;体轻渗泄,具有清热除烦,利尿通淋的功效。乌梅,酸平,敛肺,涩肠,

生津。适于暑热重,心烦口渴之人。胃酸过多或脾胃虚寒者少饮。

3.五叶芦根饮:

材料:藿香叶、薄荷叶、荷叶各5克,佩兰叶10克、枇杷叶、鲜芦根各30克,冬瓜60克,白糖适量。

做法:将上述材料洗净,先以枇杷叶、冬瓜共煎汤代水约500毫升,再加入其药同煎10分钟,调入白糖(也可以用新鲜甘蔗代替白糖)即成。

功效:芳香化湿、健脾醒胃。冬瓜、藿香、荷叶、佩兰解暑化湿,薄荷利咽,枇杷叶清肺化痰,鲜芦根利尿生津除烦。适于湿热困阻、身倦纳差、烦渴、咽痛尿黄者。需要注意的是,五叶芦根饮整体偏凉,故脾胃阳虚、腹泻、畏寒肢冷的人慎用。

据《广州日报》

专家:减少慢病应避免五大饮食误区

目前我国慢病发病率在快速上升,影响慢病最重要的危险因素之一就是不健康饮食。中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德表示,吃得健康是减少慢病发生的首要因素。要想吃得健康,必须在膳食结构与数量上避免五大误区。

他表示,这五大误区分别是“鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用”“水果是零食,平时可吃可不吃”“植物油主要含不饱和

脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨”“牛奶致癌,豆浆能代替牛奶”“软饮料可当饮用水喝”。

针对这些饮食误区,王陇德表示,国际上大量研究表明,每天吃一个鸡蛋不会增加冠心病、卒中的发病风险,同时常吃水果还能够降低中风、冠心病的发病风险。从升糖指数来看,升糖指数较高的是米面类,平常常吃的水果其升糖指数较低。糖尿病患者可以吃水果,

只是要控制总量。

他表示,植物油虽是素油,但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油,同样可导致能量摄入超标,营养学会推荐的油脂摄入量为人均一天半两左右(约25克)。而一杯奶钙含量等于10杯豆浆,豆浆并不能代替牛奶。软饮料基本都含糖,易导致肥胖,还会引发Ⅱ型糖尿病,不能把软饮料当水喝。

据新华社网

疼痛难忍的腱鞘炎正一步步影响我们的生活



市区的李女士最近有一些困扰,买菜的时候拎不动菜,做饭的时候颠不了锅,最后竟然上菜都费劲,孩子放假回家,吃一顿“团圆饭”,没想到却困难重重,这是什么情况呢?

经过丽水市第二人民医院康复科主治医生吴李秀诊断,李女士是得了腱鞘炎,也就是我们常说的“键盘手”。他说李女士日夜操劳,并经常使用电脑或手机办公、刷刷,长

期将肘部或者手指固定在某一位置重复活动,这种不好的习惯导致李女士的手部肌腱和腱鞘出现充血、水肿、渗出等无菌性炎症,表现为局部的疼痛及活动受限,腱鞘炎就这么产生了,逐渐影响着李女士的日常生产生活。

除了以上原因会导致腱鞘炎,由于过度疲劳导致的拉伤,痛风、风湿等神经性疾病以及手指部遭受寒凉激发也是产生腱鞘炎的原因。

如何预防腱鞘炎,吴李秀也给出了建议:

避免手指长时间固定一个姿势工作,对于计算机或者IT工作者,购置合适的鼠标尤其重要,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。

如果不得不长期工作,建议下班之后用

热水泡手腕,主动活动手指及腕关节,并轻轻揉搓,必要时做手腕关节活动操,最好能够定时休息5-10分钟。冬天尽量避免凉水,注意关节及手指部位保暖。

如果有手腕部或手指疼痛症状,短时间内避免从事洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等家务劳动,平时家务劳动也要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸;购物买菜时避免用手指、手腕提过重的塑料袋。

吴李秀提醒广大市民朋友,腱鞘炎是长期的不良习惯造成的,只要平时多注意一点,保护好我的手,腱鞘炎也不会那么轻易“找上门”。

通讯员 李浚豪