

大暑

DA SHU

2021年7月22日

农历六月十三

中
国
二
十
四
节
气



夏季养心护心 不可掉以轻心

文 燕声

很多人认为,心血管疾病在冬季最危险,到了夏天血压会有所下降,可以松口气。其实夏季心血管疾病同样高发。中医认为,夏季在五行中属火,对应的脏腑为心。因此,夏季养心、护心不可掉以轻心,本身有心血管病的患者,尤其要注意养心。

起居有常,保证睡眠

规律的生活起居有利于血压平稳,应做到按时起床、按时睡眠、定时进餐。中医专家指出,夏季人体活动较为频繁,动则生阳,适当运动能起到较好的健身效果。但不可过度运动,以打太极拳、散步等舒缓的运动为主,以微微出汗为宜,避免大量出汗,“汗为心之液”,过度排汗会造成心气不足等情况。

夏季昼长夜短,容易睡眠不足,要养成睡子午觉的习惯。每天保证七八个小时的睡眠时间。

心血管病患者夏季饮食要以清淡易消化为原则,多吃蔬菜、水果,多喝温开水补充水分。提倡“四低一高”饮食原则:低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇,高维生素。不宜多吃甜食和辛辣刺激的食物。避免进食动物内脏、肥肉、蟹黄等富含胆固醇的食物。可多喝绿豆汤、菊花茶等,能清热解暑,莲子汤、百合汤可宁心安神。

调节情绪,心态平和

中医养心中的“心”,一方面指现代医



学所说的心血管系统,中医有言“心主血脉”。另一方面,还指情志、心情,即“心主神明”。据调查,急性心肌梗死的发作诱因中,情绪激动所占比例为第一位。

专家介绍,心血管疾病患者心态一定要平和,静心才能养心。易怒、紧张、情绪不稳等心理表现都是使血压升高的诱因。所以生活中要避免情绪激动及过度紧张、焦虑。要懂得释放自己的精神压力,通过向亲友倾诉,或寄情于音乐、书法、绘画等爱好中,使自己保持稳定的情绪及平和的心态。

日常生活,做到几点

在烈日炎炎、酷暑难耐的盛夏,如何做好心脏保健?此前,美国心脏协会也提出了几个要点:

1. 中午至下午三点前最好避免户外活动。此时阳光最强,容易引发心脏相关疾病。
 2. 保护好脚。夏季户外活动时脚容易出汗,宜选择透气性好的鞋子和吸汗的袜子。
 3. 穿浅色衣服和透气性好的衣服,戴帽子和(或)太阳镜。
 4. 注意补水。运动前、运动中、运动后即便不感觉口渴,也要适当喝水,以防止身体缺水。不要喝含咖啡因或酒精的饮料。
 5. 活动中多休息。
 6. 有心血管病、糖尿病或其他慢性疾病的人在开始常规运动或进行户外锻炼之前,要接受医生的检查。
 7. 多吃水果和蔬菜,有益于促进心脏健康。
- (来源:《保健时报》)

入伏养生正当时

7月11日入伏,意味着“高温、高湿、高热”的三伏天已经到来,气温节节攀升,疾病更容易威胁到人们的健康,医院门诊量也明显增加,中暑的、腹泻的,突发心脏病、脑血管病的……那么,入伏后应该如何养生呢?

“防暑药”随身带

三伏天易发中暑。高温、湿度大、通风不畅、过劳、睡眠不足、体弱、肥胖都易诱发中暑。症状多为头痛、头昏、恶心、呕吐等,还有可能出现高热等症状,严重者可致昏迷或死亡。

高温环境下要特别重视防暑降温,高温中的作业人员要做好防护,多饮用含盐

饮料,补充水分和营养。若发现有人中暑,应立即将其移到通风阴凉处,使其仰卧。若症状较严重,出现虚脱、昏迷,可掐人中帮其恢复知觉并及时送病人就医。另外,家庭中可常备藿香正气水、十滴水等防暑解暑的中成药,以防万一。

“空调房”别久留

酷暑盛夏,很多人喜欢待在空调房里,但室内的空气与外界几乎隔绝,氧气得不到补充,人体便会缺氧,导致器官不能正常工作;空调冷风会使毛孔收缩,不能正常排汗,一旦环境温度发生变化,就会引起内分泌紊乱,症状主要表现为头晕、发热、盗汗、体虚等。

因此,天热不可贪凉,空调温度设置在26℃—28℃较为合适,避免长时间处于空调环境中或是大汗淋漓后站在空调风口下。

入伏后“管住嘴”

三伏天温度高、湿度大,是细菌和霉菌

的“乐园”,因此需格外当心食物中毒。患者如果腹泻次数较多,可在温水中放一些盐或糖防止脱水。若情况没有缓解,应及时去医院就诊。

此外,喝冷饮要适度,冷饮可使人体的胃肠温度突然下降,毛细血管骤然收缩,诱发肠胃疾病。同时,应尽量选择新鲜食品,食物存放时间不宜过长。

“老病号”多注意

在高温环境下,人体新陈代谢加快,心脏负荷加重。人体水分大量流失,血液黏稠度上升,血液循环受阻,易诱发血栓、心梗、中风等心脑血管疾病。所以,高温天气下,高血压、心脏病、糖尿病等慢性病患者需格外注意。

入伏后,心脑血管病人要多喝水,主张清淡饮食,多食钾、钙丰富的蔬菜、水果、豆制品及禽类、鱼类等蛋白质丰富且脂肪含量较低的食品,也要适度运动,提高抵抗力。

(来源:《家庭医生报》)

又到了夏季肆意撸串、啃冰西瓜、吃冰淇淋的时候了,但估计大家都有过畅享美食之后闹肚子的经历,其实,我们很可能早就多次与李斯特菌擦肩而过了。

什么是李斯特菌病?

李斯特菌病是由单核细胞增生性李斯特菌(简称“李斯特菌”)所致的疾病,是危害最严重的食源性疾病之一。主要通过食用被李斯特菌污染的食品而感染,潜伏期一般为3—72天。

李斯特菌广泛分布于自然界,在土壤、动物性食品、新鲜蔬菜水果中都能找到它。由于它具有不怕冷的特点,冰箱成了它最适宜的温床,因此,素有“冰箱杀手”的外号。

李斯特菌病有多严重?

李斯特菌具有超强的“杀伤力”,但是否会引起人体感染,取决于个体的年龄与身体免疫状况。通常免疫功能正常的人吃了被李斯特菌污染的食物不会得病,或只有轻微的流感样症状和胃肠道症状,很快就能自愈。

但孕妇、新生儿、老人和免疫功能低下的人(如肿瘤患者、HIV患者、器官移植者)特别容易感染李斯特菌,可引起败血症和脑膜炎。感染后病死率高达20%!

孕妇感染李斯特菌的后果非常严重,可导致流产、早产、死胎和新生儿感染。虽然李斯特菌病十分可怕,但对青霉素类抗生素敏感,及时治疗可以治愈。

如何预防李斯特菌病?

李斯特菌遍布于我们生活的角落,那如何才能防止被它感染呢?要想预防它就要注意饮食卫生,防止病从口入。

对于高危人群,尤其是怀孕的“准妈妈”要特别注意避免食用未经巴氏消毒的牛奶、软奶酪、生水产品等高危食品。

我们每一个人,特别是高危人群,日常生活中要养成正确的饮食生活习惯:

1. 生食瓜果蔬菜前要彻底洗净;
 2. 生肉要与蔬菜、熟食等即食食品分开存放;
 3. 处理生食和熟食的刀具、砧板要分开,避免交叉污染;
 4. 加工生食后一定要洗手;
 5. 冰箱要定期清洗或消毒,在冰箱内存放食物也要做到生熟分开,独立包装。冰箱内冷藏过的熟肉制品再次食用前要彻底加热。
- (来源:《大河健康报》)

盛夏来临,连日暴雨、阵雨使得暑多挟湿,梅雨季潮湿的气候让人十分不爽,很多人会觉得全身潮乎乎的,并且食欲不振、浑身乏力。人们就像是蒸笼中的包子,无时无刻不被湿气所包裹,易生“湿”病,如风湿性关节炎、湿疹、头痛、眩晕、失眠、带下、痛风、泄泻、中风等。那么在梅雨季节,该如何“防湿”“除湿”呢?

梅雨季后祛湿气

湿邪的产生

因为环境和饮食习惯、生活习惯等因素,每个人体内都会有不同程度的湿气。“湿邪分为内湿和外湿,外湿多因天气潮湿、淋雨涉水所致,夏天湿气很重,易因湿邪致病;内湿多因先天禀赋不足,嗜食肥甘厚腻,过食生冷,造成脾失健运,湿自内生,而湿气的根源在脾,对于脾生湿,脾困湿的病症,一般健脾与利湿同治。

湿邪致病有程度的不同

一级湿毒在表皮:皮肤瘙痒,长湿疹,头脸油腻、长痘。
二级湿毒在肌肉:酸,困,累,乏,如肩颈肥厚,酸困,腰酸,乏力。
三级湿毒在骨骼,俗称风湿:肩周炎,肩痛,颈椎劳损,腰痛,风湿关节炎,变天关节就痛。
四级湿毒在脏腑(子宫、卵巢、脾胃、肺):脾胃虚弱,便秘,多痰,妇科炎症。

如何判断体内是否有湿热

头部:《内经》里讲“因于湿,首如裹。”当湿邪最初侵袭人体时,可出现头昏沉重,身体困重,四肢沉重,浑身不舒服,还会有发热、微微怕冷怕风,流清鼻涕等表湿证。
关节:当湿邪伤及到关节时,局部气血运行不畅,会有四肢关节酸痛沉重,关节屈伸不利等表现。
消化功能:湿邪困扰脾脏,影响其正常运化功能,会表现出胸闷腹胀、食欲欠佳等。常表现有口淡、口黏乏味、口渴却不想喝水、倦怠乏力气虚等。
小便及妇女带下:湿邪还有一个特点就是“趋下”,容易伤及人的腰以下部位。小便混浊、大便溏泄、妇女白带过多、阴部瘙痒等症状都比较典型。
舌苔:舌苔厚腻是湿病的典型表现,舌苔状态以清晨刚起床的最为准确。
大便不成形:长期便溏,必然体内有湿。

坏习惯会助长你的湿气

1. 洗头后,用毛巾捂着

中医认为“头为诸阳之会”,人体十二经脉中,手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾捂着,很容易感受湿邪。湿邪性黏腻,易伤阳气,会出现“因于湿,首如裹”的情况,因此,洗完头要尽量擦干或用吹风机吹干。
特别提醒:夜间洗完头之后,一定要吹干,再入睡,不然易使湿气进入体内。



2. 过食生冷

夏季很多人会进食生冷食物来解暑,但这种方法是非常不可取的,因为生冷寒凉之品会影响脾胃运化,使水湿停滞胃肠,引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

3. 猛吹空调

夏天空调的过度使用,对身体非常不利,夏天出汗本是一个很重要的散湿途径,而空调营造的凉爽环境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去,只能聚积体内。当然,空调也不是绝对不能开,而是要适当用,室内外温差不要过大,湿气较重时,最好开启除湿功能。

4. 久坐不动

脾主肌肉,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。因此,要想摆脱湿气缠身,还要动起来,可根据自身的情况选择健步走、慢跑、太极拳、八段锦等。

如何赶走湿气

专家介绍,可以试试以下几种方法:
泡脚
中医认为,湿邪越重,热水泡脚就越有必要,热水泡脚可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

运动

运动出汗是很好的除湿气的方法,每天坚持适量的运动,可以缓解压力、活络身体器官运作,加速湿气排到体外。可以试试跑步、健走、游泳、瑜伽、太极拳等任何“有点喘、会流汗”的运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

按摩

丰隆穴:按摩这个穴位能够把脾胃上的浊湿像打雷下雨一样排出去,该穴位于人体的小腿外侧,外踝尖上八寸,距胫骨

前缘二横指,用拇指或中指端按揉,一天2次,每次3分钟。

足三里穴:调理脾胃,驱赶内湿的穴位。在膝盖骨外侧下方凹陷处,往下约4指宽,胫骨前缘一横指,一天2次,每次3分钟。

中脘穴:和胃健脾,促进脾胃的运化,适用于痰湿困脾的人群。位于上腹部,前正中线上,胸骨下端和脐连线中点(脐上4寸),用指端或掌根在穴上揉2~5分钟。

饮食

药食同源,常服健脾祛湿的中药,如山药、茯苓、白术、薏米、砂仁、白扁豆、赤小豆等,可以试试以下食疗方法:



红枣茯苓粥:主食里面,粥是最能健脾养胃的,如果把大米换成小米,健脾胃的效果会更好。准备茯苓6克、薏仁6克、红枣6枚,用小米熬煮,即成一碗红枣茯苓粥。



山药紫米粥:取鲜山药1段、紫米100克、红枣3~5个,冰糖适量;将紫米淘洗干净,放入清水,浸泡1~2小时;山药去皮切块,红枣去核洗净;锅内紫米先用旺火煮沸后,改用小火,煮至粥将成时,加入山药、红枣一起煮15分钟,加冰糖调味即成。能补中益气、健脾养胃,特别适合脾胃虚弱、体虚乏力者食用。

天气闷热,感觉湿热难耐,却又无法通过水分蒸发来保持热量的平衡。体温调节失调,导致人们出现胸闷、心悸、精神不振、全身乏力等一系列的不适症状,小宝宝也一样,宝爸宝妈要注意给宝宝“防热防湿”。宝妈可通过宝宝的一些体态特征来判断宝宝体内湿气重不重。

起床时看宝宝精神状态

如果早上起床后,宝宝还是特别想睡觉,怎么都打不起精神,或者总像穿了一件没干的衣服,浑身不清爽,而且不爱动,那么就可以确定宝宝体内湿气重。

看宝宝舌苔颜色

这是中医最常见的诊断方法,如果妈妈在清理宝宝口腔时,发现他的舌苔厚而白,滑而湿润,则说明体内有寒;如果是厚而糙,发黄发腻,则说明体内有湿热;如舌质赤红无苔,则表示体内过热并且已经伤阴了。

看宝宝的食欲好不好

如果湿气过重,那么脾胃功能就会下降,此时宝宝会食欲不振、胃口不好。所以宝宝如果不愿意吃饭,那么体内就很可能有湿气。

如厕时看大便粘性

如果宝宝大便粘性很大,冲不干净,那么就表示宝宝体内湿气过重。此外如果大便颜色发青,不成形,而且总有排不尽的感觉,也表示湿气过重。
如果宝宝出现了以上症状,如何调节并护理呢?

多运动出汗,增加食物摄入

体内湿气重,会导致脾脏活跃度降低,因此宝宝经常出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化系统问题,并且还会伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力等病症。此时建议多让宝宝运动,多出汗,增加饥饿感,提高进食量。

食物要清淡,清热利湿

要让宝宝多吃但是也要注意食物的选择,因为此时是宝宝皮肤病高发期,所以饮食要以清淡为主,多吃一些清热利湿的食物,有助于降低宝宝体内湿气。

少吃冷甜食,不吃湿滞的海鲜

不要让宝宝吃冷食、甜食,油腻的食物也要少吃,因为这些食物湿气很大。此外海鲜要少吃,尤其是虾、蟹等湿滞的海鲜,这些食物多为高蛋白,不易消化,而且易导致过敏等问题。

(来源:《家庭医生报》人民网综合)

宝宝湿热如何解?

重庆始终是重庆，稍一挖掘，都是惊喜。人间烟火外，藏在重庆人心里，还有“森林山居”般的武隆。武隆的美，是四季轮转的天地，武隆的景，是亿万年时间的沉淀——

武隆：玩出最原始的心动

文 翹璧



作为重庆东南边缘的一个县区，武隆低调又小众。从重庆北站坐火车2小时到达，自驾则大约4小时，沿着盘山公路前往，路旁的风景不断变幻，夹杂山林气息的风吹来，城市的喧嚣压抑一扫而空。这里危机四伏，险象环生，绝壁高耸。因典型的喀斯特地貌和各种鬼斧神工的自然杰作而闻名于世。在武隆还是个不为大家所熟知的秘境时，张艺谋导演的《满城尽带黄金甲》就曾在武隆的天福

官驿取景，深谷中的镜头为武隆赋予了一种“侠客般世外秘境”的神秘感。随后，电影《变形金刚4》也选择了在此取景，将武隆推向了世界。武隆城区往往只是游人通往武隆各个景点的中转站，最吸引人的，是武隆的这六个地方：天生三桥（天坑）、龙水峡地缝、仙女山森林公园、芙蓉洞。单这四个点，就已经涵盖了众多不同面的风光。

森林山居：天生三桥 龙水峡地缝 芙蓉洞

地球北纬30°的神奇之处，在于贯穿了许多著名自然及文明之谜，例如四大文明古国、埃及金字塔群、百慕大三角区、珠穆朗玛峰。而武隆，也恰巧在这个纬度上，峡谷、天坑、地缝、天生桥、竖井、洞穴、伏流、高山草甸等多种喀斯特特征组成的地质、地貌演化“时空隧道”，展现了地球近260万年发育演化的伟大杰作，被誉为“世界喀斯特生态博物馆”。

天山三桥（天坑）是武隆喀斯特地貌中最著名的一处。它的神奇在于：1.5平方公里内拥有三座天然石桥和两个天坑，是地球上最大的天生桥群。《变形金刚4》《三生三世十里桃花》都曾在这里取景拍摄。站在入口处，抬眼远望，天坑之顶，串珠式的天生桥群气势磅礴，平均高300米以上，桥面跨度500米左右，为世界独有。脚下凹凸不平的巨石上掘出的那条起伏曲折

的小路连接因地壳运动冲蚀而成的天坑，天坑峭壁裸岩呈褐色，坑底草绿花香，一条被无数人踩过的小路穿越其中，如织的游客漫步其间，好奇心油然而生，啧啧称赞它的鬼斧神工外，也唤起大家对大自然的敬畏之心。沿着石梯往下走到底，地形带来的震撼远超山水风光的震撼，始于唐朝的四合院——天福驿就在坑底，在唐朝，这里也是一条古驿道。

龙水峡地缝是世界第二大天坑群，据说“可探听地球心跳”。穿过深邃的山洞，乘坐陡峭电梯直达80米的地下，电梯门一打开，就是从悬崖绝壁飞泻而下的瀑布。沿着508级石梯，可以慢慢品这里的云雾缭绕、百丈悬崖。峡谷两岸如刀劈斧削一般，即使正午时分，阳光也难以到达谷底。谷底最窄处只有一米之遥，最宽处不足十米，缝口与谷底之间高达



350米。有条河流躺在谷底，潺潺流淌，如一条奔腾不息的血脉，千古不息。漫游其间，仿佛置身地球深处探幽，如在时空隧道中穿行。

武隆的芙蓉洞，与美国的“猛犸洞”和

法国的“克拉斯斯洞”并称为世界三大洞穴。走进洞内，仿佛迷失在亿万年岁月的深处，这些钟乳石发育于五亿年前，一滴水一粒尘，不知过了多少个日月星辰与春夏秋冬。



离喀斯特地貌景区不远，就是仙女山国家森林公园。很难想象，在重庆层峦叠嶂的山峰之间，竟藏着10万亩开阔连绵的草原，被当地人称为“小瑞士”，笑称“假装

在国外”系列。

这是一个与众不同的山顶，万物静默如迷，一草一木都是诗篇。古朴的山水间，有湿漉漉的鸟鸣，水墨一样的青青牧

童话般的仙女山国家森林公园

草，袅袅升腾的烟雾如祥和的云朵，让人有了远离尘世的放纵和迷离。往里走，放肆的草，长满了山头，雨水润进的草地，留下陈年的渍痕，有了岁月的味道。高山草甸牛马成群，三角尖顶的小木屋错落在森林中，小火车时不时呼啸而过，绿野仙踪的旅程自此展开。

在仙女山的核心版块，是40多位世界艺术家一起打造的600亩禅境艺术花园——懒坝Lab，人们在这里寻找生活、艺术、信仰。目前，世界上有两座由法国艺术家Christian Boltanski建造的心跳博物馆，一座在日本濑户内海，另一座就在懒坝。观众们可以记录自己的心跳，让它们成为这座博物馆永久的馆藏。

苔藓博物馆整栋建筑被苔藓和多肉植物包围，日本艺术家浅井裕介用在武隆山间收集到的19种泥土，通过特殊工艺变成

颜料，在这里完成了一幅高达15米的壁画。

法国美食艺术家Gilles Stassart曾在离埃菲尔铁塔不远的东京宫建造一间名为“Nomiya”的透明餐厅，后来他来到懒坝，在这里建造了名为“漂浮的岛屿”和“老虎机餐厅”两个艺术餐厅。

丹麦艺术家Thomas Dambo善于利用废旧材料制作艺术作品，造型别致、以木材打造的“北欧巨怪”是他的标志性系列作品。托马斯的木巨人分散在世界各地的森林里，懒坝也是巨人们栖息的地点之一。

六月热浪笼罩城市，首选20℃纳凉避暑仙女山正当时。置身平均海拔1900米的仙女山，凉风习习，清凉舒爽，白天看草原无边，夜晚赏星空无际，漫步于松林之间，走骑于骏马之上，武隆，带给我们最原始的心动。