

节气养生

立夏如何养生?

立夏,是二十四节气中的第7个节气,夏季的第一个节气。通常来说,立夏在每年公历5月5日至5月7日。此节气的到来,表示告别春天,夏天开始,同时也意味着万物进入旺季生长。

此外,立夏之后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多。人们在此时该如何养生保健?为此,本报记者采访了晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨,给老友一些养生建议。



立夏节气应重视午休

春生、夏长、秋收、冬藏,时至立夏,万物繁茂,日平均气温稳定在22℃以上,为夏季开始。

“进入立夏时节,人们的新陈代谢加快,心脑血管血液供给不足,常使人烦躁不安,倦怠懒散。应合理安排作息时间,补充营养物质,采取正确的养生保健方法。”蔡文墨表示,“春夏养阳”,养阳重在“养心”。因此,立夏之后,不妨

来个午休。午饭后,人的身体为保证食物的消化吸收,全身大部分血液流向消化系统,大脑的血液相对减少,加上经过一个上午的工作或学习,脑细胞也处于疲劳状态,故有昏昏欲睡感。通过午睡来进行调节,补偿夜间睡眠不足,能使人体的大脑和身体各个系统都得到放松和休息,更有利于下午、晚上的工作或学习。



适度运动谨防空调病

“夏季属火,气候炎热,是万物蓬勃生长的季节,也是人体阳气最盛、新陈代谢旺盛的时期。”蔡文墨表示,立夏以后气温渐升,易出汗,许多人因怕热怕出汗,整天躲在空调房间里,

容易出现不同程度的气滞血瘀症状。事实上,适当地出汗可以降低体温,也可以排毒。蔡文墨建议,不要过度运动,以身体微微出汗为宜。

饮食保健推荐“增酸减苦”

立夏后,温度逐渐攀升,人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。吃什么,怎么吃,有何讲究?

对此,蔡文墨建议,立夏饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。值得注意的是,立夏后,气温逐渐上升,人

们胃口变差,此时应增酸减苦,以养胃气。适当多吃点酸味食物能转化为阴气,起到促进睡眠的作用。饮食还应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥,并搁凉后食用,可起到健胃、驱暑的功效。

健康课堂

老友有必要做胃肠镜检查吗?

老年人要定期做体检,做完体检后,对自己的身体才能有更为全面的认识,知道在哪方面应特别注意。然而,对于体检,不少老年人都不知该选择哪些检查项目,茫然不已。为此,记者采访了晋江市中西医结合医院急诊科主任吴友秦。



本期主讲名医

吴友秦
副主任医师,晋江市中西医结合医院急诊科、胃肠镜室负责人
擅长:胃肠镜检查及各种胃肠道息肉的治疗,擅长各种急重症的抢救。

告别误区 将体检纳入计划

“很多家庭里的老年人都对体检和医院有所恐惧,不希望自己的子女知道自己的身体状况,自身也不太敢去医院检查,不想面对自己真实的身体健康情况。但身体检查是每个老年人必不可少的,有助于及时发现病情,及时治疗。”吴友秦坦言。

他介绍,有些老人会存在体检误区,不

知该检查什么,所以便去各科室挨个挂号查一遍。健康体检和疾病检查是两回事,医院门诊检查往往是以疾病诊断为出发点,如果检查结果显示正常,医生一般不会对病人提出干预建议。有些则不具备体检意识,好几年才检查一次。这两种都属于误区状态。

体检推荐做胃肠镜检查

“一般来说,40周岁以上,不管男女,无论有没有腹痛等症状,应当做一次胃肠镜检查。老年群体更应重视。胃肠镜检查可清楚地发现一些癌前病变,以便尽早发现和治疗。另外,通过大便潜血试验还可早期发现消化道疾患及癌症。”吴友秦说。

一说到做胃肠镜,大部分人都会比较害怕,尤其老年人。事实上,只要按照医生建议做好相关准备,胃肠镜检查并没那么可怕。况且,现在有“无痛苦胃肠镜检查”,可做到无痛苦检查胃肠镜。

吴友秦介绍,老年人常合并有心脑血管等疾病,因此行胃肠镜检查前,除了按照平常的准备外,应注意跟医生一起做胃肠镜检查前的评估,做些必要检查,如心电图等,以明确有无检查禁忌。

并且,老年人一般口服药较多,建议在检查前7-10天,应在医生指导下尽可能停用阿司匹林、华法林等抗凝类药物。检查前两天少渣饮食,前一天禁烟。检查前一天晚上8点以后空腹,检查前禁水4-6小时,当天晨起禁服药物,以免检查时引起呛咳反应。

此外,有高血压疾病的老人,晨起注意测量血压,若血压偏高,可口服降压药,必要时将药物碾碎,尽量保持血压平稳。有糖尿病的患者禁服降糖药和注射胰岛素,可以提前向医护人员说明自己患有糖尿病,如等待时间过长可输注葡萄糖注射液,以免检查过程中出现低血糖。

金榜口腔
33年本土品牌
医保定点单位

百捷店 帝康店 福源店 安泰店

8266 3666

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品:《白衣战士》 作者:张永(67岁)



剪纸作品:《同心抗疫》 作者:陈紫云(66岁)



摄影作品:《自拍》 作者:吕俊迎(60岁)



绘画作品:《爷爷的米酒》 作者:徐建水

本版由本报记者吴清华、黄海莲,通讯员洪尚妙采写

《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048 (微信号B84552165)

晋江市医院

晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址:泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧
服务热线:0595-85683434

晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民

预约热线:0595-85891234
地址:晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院(安海医院)

晋江市第二医院 JINJIANG SECOND HOSPITAL
安海医院 ANHAI HOSPITAL

地址:晋江市安海镇海八中路92号
电话:0595-85700180

晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院
全心全意守护您的健康!

预约服务热线:0595-85286195
地址:福建省晋江市龙湖镇中街南路18号

福建医科大学附属口腔医院闽南分院 晋江市口腔医院

明德博学 精医济世

地址:晋江市青阳街道迎宾路25号
电话:0595-88319120