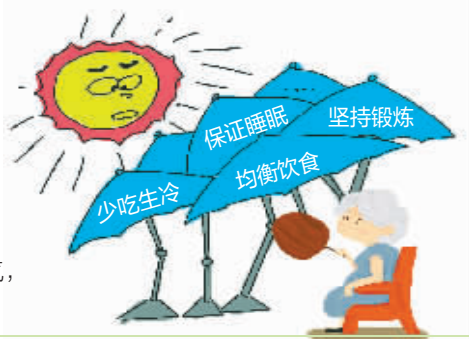


时令养生

# 健康好习惯 有助远离“暑湿病”

民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。专家提醒，雨后的高温天气，湿热交加，要注意预防“暑湿病”，尤其是中老年人更要注意。



此期间，人们进入睡眠状态，会减轻湿邪症状。

## 【远离潮湿】

阴雨天气注意关闭门窗，等到天晴后及时打开门窗，保持空气流通，疏散湿气；外出时携带雨具以防淋雨；出游时不要坐在阴冷潮湿的地方，也不要潮湿的地方久待。

## 【均衡饮食】

肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢。最好的养胃方式就是适量、均衡饮食。现在有很多人喜欢吃些油腻、过咸、过甜或过辣的食物，而这些所谓的美食是最不易消化的，容易造成肠胃闷胀、发炎。清粥小菜清肠胃，清淡饮食的好习惯有益健康。

## 【少吃生冷】

中医认为“脾主运化”，如果常吃生冷、寒凉的食物，会使体内的湿气加重，影响脾的运化功能。除了冰淇淋、冰镇饮

料、冰镇水果等生冷食物外，还有一些食物属性寒凉，如瓜类、海鲜等，如果经常食用这些食物，会使体内湿寒加重。

## 【不要贪杯】

过量饮酒是加重“湿毒”的关键因素。明代医家吴又可可在《温热论》中记载：“酒客里湿素盛，外邪入里，与之相转。”意思就是说，过度饮酒会将湿气引入体内。

## 【坚持锻炼】

盛夏时节也要锻炼身体，通过锻炼来养筋健肾、舒筋活络、畅通气脉、增强抵抗力，达到顺畅气血、驱湿邪的目的。

## 【不要久坐】

久坐会使人脑供血不足，导致脑缺氧和营养物质减少，加重乏力、失眠、记忆力下降等，还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕；气血不顺畅也会增加湿邪的侵袭。时常起身运动一下，有助于身体保养。

□杨璞

疾病提醒

## 腿疼腿抽筋 当心下肢动脉硬化

年过古稀的李大妈每天晚饭后都会在小区遛弯。最近几个月，她总是走着走着就开始腿疼，或者抽筋。到医院检查发现，李大妈的腿疼、抽筋是由于“下肢动脉硬化闭塞症”引起的。

专家提醒，下肢动脉硬化闭塞症常常是全身性动脉硬化血管疾病在下肢动脉的表现，发病率随着年龄增长而上升。当老年人出现动脉硬化后，腿部供血减少，血流不畅，代谢产物很难被血液带走，这些代谢产物积累到一定浓度时，会刺激肌肉收缩，从而引起腿部疼痛、腿抽筋，甚至行走不便等状况。如出现这样的症状，一定要第一时间就医诊治。

专家表示，很多老年人常见病，如高血压、糖尿病、高血脂症等，是加重下肢动脉硬化危险因素。此时，老年人如有这些疾病，最好尽早到医院进行系统化治疗。

□王铭晨

原来如此

## 胸痛不止 或是消化系统疾病

田先生今年67岁，3年前没有明显诱因开始间断出现胸痛，他以为是心脏有问题，不舒服的时候便吃两粒速效救心丸，因为吃速效救心丸可以稍微缓解症状，他从来没有去过医院进行正规诊治。

近一个月来，田先生的胸痛反复发作，且更加严重，还伴有泛酸、腹胀等不适，到医院经过一系列检查后，根据其症状以及影像学表现，被诊断为

食管裂孔疝。

人体胸部膈肌上长有食管裂孔，食管裂孔疝是指腹腔内脏器（主要是胃）通过膈食管裂孔进入胸腔所致的疾病。食管裂孔疝属于消化内科疾病，患者初期可能无症状或症状轻微。此病可发生于任何年龄，但症状的出现随年龄增长而增多。

多数食管裂孔疝患者最初阶段没有任何症状，也不需要治疗，当出现胃烧灼、泛酸、胸痛、上腹痛、恶心呕吐等症状时，则可能需要药物或手术治疗。

改善生活方式和饮食习惯可有效减轻食管裂孔疝引起的症状。在饮食方面要注意少食多餐，且避免进食高脂食物、油炸食物等；同时餐后不宜立即卧床，睡前2小时不宜进食，睡觉时将枕头抬高15-20cm。此外，戒烟、减轻体重也有助于控制食管裂孔疝的症状。

□胡为



养生一得

## 我的长寿“三字经”

80岁的时候，有人问我：您活到这个年龄，都有什么秘密呀？我总结了一下，或许是下面几个方面的原因吧。

**不吸烟** 小时候，我两个哥哥学吸烟，母亲曾为此很生气。母亲问我：“你能不能做到不吸烟？”我承诺：“我能做到一生不吸烟。”她感到欣慰。我参加工作后，身边有的人劝我吸烟，还给我送烟，但我做到了从不沾烟的边。母亲见我不吸烟，夸我有恒心，说到做到。

**不喝酒** 小时候家里穷，无酒可喝。参加工作后生活困难，也没酒喝。后来生活水平提高了，我不胜酒力，对茅台、五粮液等名酒也都毫无兴趣。

**喜运动** 我是一个体育爱好者，原来喜欢跑步、游泳、做广播体操，现在年纪大了，不能做剧烈运动，改为散步和全身按摩。

**爱饮茶** 在我周围的同事、朋友中，很多人爱喝茶。不仅在家中喝茶，还到茶馆喝茶。我问他们为什么都爱喝茶，他们说喝茶好处多：预防癌症、提神醒脑、强心利尿……就这样，我也爱上了喝茶，一直喝到现在，喝茶让我的血脂控制得比较好。

**心胸宽** 我一生坎坷，逆境多多，但我胸襟开阔想得开，从不因逆境生闷气。

**爱学习** 我参加工作后深感自己文化水平低，适应不了工作的需要，就迫使自己学习，天天读书看报成了习惯后，受益匪浅。

**食有度** 我从来不暴饮暴食，本着早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少、餐餐只吃八分饱的原则，粗粮不多吃，粗粮不少食。如此，我从未患过肠胃病。

**常写作** 退休后，我迷上了写作，起初用笔写，后来学会了用电脑，就在网上发稿。二十多年来，在全国各地报刊发表的文章多不胜数，还出版了一本书。没想到，年轻时的梦想居然在退休后实现了。

□陈世高

家庭保健

## 老年人最怕六件事

生活中，很多容易忽视的小动作对老年人来说非常危险，像猛地转头、用力排便等，诸如此类的危险动作还有哪些？怎样做可以降低风险？今天我们就来了解一下。

### 起床太猛



睡醒后，如果突然猛地用力仰身起床，容易出现所谓的“闪腰”现象，严重者可引起跌倒、昏厥。

正确做法：睡醒先平躺几分钟，依靠手部力量起身后再缓慢行动。

### 用力排便



中老年人在用力排便时会使腹腔内的压力升高，导致心率加快、血压升高。

正确做法：平常多喝水，常吃富含膳食纤维的水果和蔬菜；排便时可脚踩小板凳，有助于减轻肠道压迫，利于排便。

### 猛回头

中老年人快速地猛转头容易诱发心脑血管病急性发作或跌倒。

正确做法：建议转头时一定要有意地放慢速度，以免引起身体不适。



### 空调开得太猛



夏天把空调温度调得太低，可能诱发中老年人血管堵塞或高血压。

正确做法：空调温度设定为26°C即可，不宜过低。

### 提重物



老年人的腰椎和肌肉都比较脆弱，弯腰提重物时，腰背组织往往因为负担过重而受伤。

正确做法：保持背部直立，双手借助腿部力量将重物抬起并将重物尽量靠近身体。

### 摔倒后马上起来

有的老年人摔倒后第一时间马上起来，这样可能会对身体造成二次伤害。

正确做法：当老年人摔倒后，建议先检查自己的四肢是否可以活动。如果手脚无碍，可以借助身边比较稳定的椅子等物体，在它们的辅助下站起来。



据澎湃新闻