

围炉冰茶蹿红,中医专家有话要说—— 夏季,过度贪凉有损健康

“来一桌围炉冰茶,看云雾吞吐;配几碟江南点心,品花开花落”。冬季围炉煮茶还留在一些市民脑海里,随着天气渐热,围炉冰茶又开始蹿红。夏季炎热天气多,市民处处寻求凉的感受。无锡市中医医院治未病科副主任中医师马学慧介绍,春夏养阳,夏季饮食起居如果太贪凉有损健康。

冰冰凉入口爽,但胃喜温不喜凉

茶馆里,围炉的火换成了冰;原本现煮的茶,变成了冷泡茶;冰镇绿豆糕果盘取代红薯、板栗、烤橘子,一桌围炉冰茶在仙气缭绕中透出丝丝凉意。马学慧表示,如果是用干冰搞点仙气十足的氛围,那

还可以,但是如果茶水中融入了真冰,各种点心都是冰冰凉,则不宜多饮多食。

虽然夏天吃下冰镇食品,人会感觉身体“瞬间降火”,但实际上反而会伤及脾、胃、肾,因为脾喜燥恶

湿,胃喜温不喜凉,肾喜暖恶寒。过量食用冰镇食品有可能诱发上呼吸道、消化道感染以及女性痛经、盆腔炎症等疾病。此外,冰镇食品可能会刺激血管,使血管痉挛,导致血压升高,诱发冠心病。

夏季阳气散发,养生要正气存内

马学慧介绍,春夏养阳,阳气在春天开始生发,逐渐往人的体表走,到了夏天,阳气最旺盛,人体内的阳气基本都散发到体表,留在体内的阳气就少,抵御疾病的能力就随之减弱,因此夏至后要顺应阳气的收藏,使正气存内。从体质上

看,阳虚体质、痰湿体质、血瘀体质者,吃冰镇食品更会耗损或郁遏阳气,加重体内寒湿。很多人一到夏天就贪图凉快,除了喜吃冰镇食品,还喜欢长时间置身冷气十足的空调房内,睡冰冷的席子,这些都不是很适合。中医表示,开空调温

度要适当,不要和室外温度相差太大,一般在5-10℃。凉席也是一样,夏天尤其空调间腹部不要受凉,防止胃肠道刺激后腹痛腹泻。马学慧强调,市民应该顺四时而适寒暑,该冷时要适应冷,该热时要适应热,而不是以冷对抗。

入口不冰牙齿,常温饮料更解暑

气温越高,一些市民越是觉得冰镇茶喝下去带劲,能驱散热量解暑。其实,吃冰并不能防暑降温,这是因为身体为了让体内维持一定温度,会释放更多热能来平衡因喝冰水而降低的体温,所以喝冰水只会产生短暂的口齿凉快感及部分的心理作用,其实并不能真正地消暑。夏天应喝温凉水,比体温

低,但不感觉到“冰”的水。

当然,夏天如果吃到冰镇食品,不要在空腹时,千万别多吃,可以从冰箱里拿出后在常温下放一会,遵循“入口不冰齿”的原则。夏季可以喝一些酸性饮料,如含乌梅、甘草、菊花的酸梅汤,绿豆汤,绿茶,莲子心泡茶喝,常温饮用即可,也能散热。26℃-28℃

是人体可以感知的最佳舒适温度,如果有空调环境下可以考虑草席或床单等散热较低的床品。吃冰镇食品后出现腹泻、腹痛的人,还要及时补救,以减少因寒气入侵而引发各种身体问题,如喝生姜红糖水,用苏叶或生姜水热敷胃腹部等。

(卫文)



近日,惠山区阳山镇卫生院为辖区65岁以上老人开展免费健康体检,体检结束后及时为老人解读体检报告,并为他们提供必要的健康宣教和建议。

(宗文钰 摄)

椎体压缩性骨折缠上老人 呵护“第二生命线” 为健康“撑腰”

83岁的李老伯2周前不慎跌倒致第1腰椎发生压缩性骨折,在接受骨水泥填充术后,他仍腰部疼痛,翻身、坐起、走路等功能都受到影响。无锡市中心康复医院康复治疗师郑泽介绍,脊柱是人体的“第二生命线”,随着老龄化加剧,老年人的脊柱健康问题日益凸显,脊柱健康同样关系到晚年的生命质量。

郑泽发现李老伯存在严重的骨质疏松,且整个脊柱退行性改变明显,脊柱各方向活动度均严重受限,腰部的疼痛更是限制了日常的基本活动。医生和治疗师对李老伯进行详细评估后,对其进行了针对性的康复治疗,包括脊柱正确姿势指导、物理因子治疗、手法治疗、脊柱活动范围训练、核心训练、呼吸训练、转移技巧训练等,减轻了疼痛,增加了脊柱活动性和稳定性,提高了脊柱无痛活动的的能力。经系统康复训练后,李老伯腰疼疼痛完全消失,且能安全、高效进行日常活动,基本回到了受伤前的状态。

郑泽介绍,随着年龄的增长,脊柱周围软组织的柔韧性以及肌肉力量都会不断下降,或坐或站的姿势下,脊柱一直处于一个负重被压迫的状态,随着使用年限的增加,脊柱必然发生退行性改变,尤其在50岁后,各种脊柱相关的症状也随之而来,如脊柱周围区域疼痛、脊柱活动范围减小,翻身、起床困难,驼背等异常姿势明显,严重的会出现手脚麻木、无力等情况,甚至影响到走路和大小便。而老年人这些表现多与脊柱发生退行性改变有关。具体的退行性改变包括软骨的磨损、肌肉韧带的挛缩和钙化、椎间盘退化变薄、严重骨质增生等,其中可能还伴随着小关节骨性关节炎、椎管狭窄、椎体滑脱等,一些高龄老人伴随严重骨质疏松的情况下,还会出现椎体压缩性骨折。

郑泽提示,在日常生活中,老年朋友应避免长时间维持一个姿势不变,避免搬过重的东西和过度扭转脊柱;日常进行脊柱的活动度训练,应温柔缓慢,切忌暴力和过度锻炼,偶尔给脊柱也做做保养,如拉伸、热敷、温柔的按摩放松等。一旦出现脊柱相关的症状,应寻求正规的康复治疗。

(卫文)

多种近视手术未必适合每个人 “爱尔眼科”为高考生圆“摘镜梦”开辟绿色通道

经历了这几天的高考后,高三的莘莘学子将步入高等院校。为了能够报考心仪的院校、专业,为了能够换一种形象开启更加清晰的大学生活,有摘镜需求的高考考生纷纷选择暑期接受摘镜手术。然而,面对各种近视手术,很多学生和家都感到困惑:自己究竟适合哪种手术?日前,爱尔眼科江苏省区屈光学组委员会组长蔡劲锋到无锡爱尔眼科医院巡诊,并开展“高清可逆,百万之选”屈光专家见面会。在见面会上,蔡劲锋围绕“如何选择近视手术”进行了深度讲解并与有摘镜意

向的学生家长开展了互动,现场气氛活跃。“除了帮助孩子圆警察梦,作为父母,我们也希望他能以崭新的面貌迎接未来的大学生活。”讲座开始前,蔡劲锋还为一些慕名前来有摘镜需求的患者进行了面诊。

很多特殊专业,除了有成绩门槛,还对身体综合素质有要求,视力便是其中非常关键的一项指标。高考前夕,到无锡爱尔眼科医院就诊和了解近视手术的考生及家属不断增多。考虑到近段时间患者量大,且时间紧迫,该院专门为有摘镜需求的考

生开辟绿色通道,保证考生随来随检。爱尔眼科作为布局全球的眼科连锁医院集团,深耕屈光手术发展20余年,不断追求国际先进技术,已积累了百万屈光不正患者的信赖,推动屈光手术行业迈向“高清视觉、全程定制”的个性化手术时代。无锡爱尔眼科医院引进国际先进的医疗服务理念,拥有集团屈光专家团会诊机制,检眼师检查“一对一服务”,为患者提供精细、准确、全面的术前检查及评估,提供全程定制个性化摘镜方案,根据患者眼部条件的不同,选择

最合适的手术方式,以此满足不同患者对提高视觉质量的需求。

据悉,无锡爱尔眼科医院目前能开展的近视手术分角膜类和晶体类,包含了睛逸近视手术(表层激光)、精雕近视手术(个性化半飞秒)、SMILE(全飞秒)、ICL晶体植入手术、睛新手术(多焦点晶体置换手术)。ICL晶体植入术还是一种可逆的手术,受到了一些不愿接受角膜切削患者的欢迎,全球ICL晶体植入术每六台就有一台是在爱尔眼科做的。无锡爱尔眼科医院副院长王秋旭表示,近视手术不仅仅是解决摘镜问题,更重要的是拥有高清、舒适的术后视觉质量,守护好患者全生命周期的眼健康。

(一文)