

一健必读

核心提示

随着气温一天天升高,总觉得昏昏欲睡或老是睡不够的“夏懒”族越来越多了。然而,专家分析,在夏天总觉得睡不够,并非全是因为睡眠不足,很可能是容易被忽视的健康隐患。如果是疾病性嗜睡,应到正规医院进行诊断、治疗。如果单纯是“夏懒”,则可通过喝薄荷茶、头部按摩、听节奏感强的音乐和闻薰衣草提神。

老感觉睡不够并非全是睡眠不足

夏懒可能是健康警报

1 “夏懒”背后

“阳气”流失 身体受风寒湿邪侵袭

“夏天觉得困,不一定仅仅是因为睡眠不足。”中医专家分析,一方面,夏天天气高,出汗多,暑热外蒸,汗液大泄,毛孔开放,人体的“阳气”容易随着汗水大量流失,机体也容易受风寒湿邪侵袭,从而导致精神欠佳,也给了人一种“夏懒”的错觉。

另一方面,夏天暑湿,如果脾胃功能不

好,体质又偏湿热时,往往无法有效化解湿气,也会出现精神不振、想睡觉或胸闷的症状。

专家建议 对于因为“阳气”流失而导致的“夏懒”,用西洋参煲鸡汤喝,能抗疲劳、抗缺氧,同时,高温时要注意减少户外活动,避免大量出汗、元气损伤。

3 为您支招

喝按听闻 四招帮您赶跑“瞌睡虫”

如果怀疑自己是疾病性的“夏懒”族,最好到正规医院进行诊断,有针对性地进行治疗。如果属于一般性“夏懒”,除了平时注意饮食清淡、作息规律外,不妨试试如下解困妙招:

■喝薄荷茶

薄荷茶性味辛凉,主要含有挥发油,油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、次烯、柠檬烯等,具有疏风散热、辟秽解毒的功效。喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式,薄荷茶近来被美国《健身》杂志推荐为健康饮品。

■按摩头部

按摩太阳穴:四指并拢先按摩上下眼睑,然后按摩的手指从眼角处向太阳穴处移动,按摩数分钟。

常按摩太阳穴可以促进大脑的血液循环,缓解疲劳。

按摩风池穴:保持身体正直,两手拇指分别置于两侧风池穴,头后仰,拇指环形转动按揉穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。

风池穴位于颈部,枕骨之

下,与风府穴(后发际正中直上2.5厘米)相平。这是足少阳胆经的穴位,按摩它除可提神外,还能缓解眼睛疲劳,特别对长时间在电脑前工作或长时间伏案的人,效果更好。

按摩百会穴:用双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜,持续30秒,同时可做轻柔缓和的环形按揉,反复5次。

百会穴位于头顶正中的最高点,是手足三阳经及督脉阳气交会处,按摩这里可以提神醒脑、升举阳气。

■听节奏感强的音乐

在下午开始工作前,听几首节奏感强、“迪斯高”之类的音乐,可瞬间提神,切忌听一些缠绵优柔的钢琴曲,那更容易让人睡着。

■闻自制香囊

薰衣草香气有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用,柠檬香味则有缓解头痛的作用,因此可自制薰衣草或柠檬香囊,在精神不振时,闻一闻有提神醒脑的功效。

(据《广州日报》)

2 专家提醒

“夏懒”警报 四大健康隐患需当心

■健康隐患1:患有睡眠呼吸暂停综合征

据内分泌科医生介绍,有一种“夏懒”的表现是晚上打鼾、白天嗜睡。“很多人不理解,认为晚上睡觉时鼾声如雷,应该说睡眠质量很好啊,但为什么白天还这么困呢?”这种“夏懒”的背后极有可能是睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征患者常由于上呼吸道狭窄、阻塞,引起呼吸暂停,造成血氧饱和度下降,可根据病情到正规医院通过手术或非手术手段治疗。

■健康隐患2:心脏功能不佳

“疲劳、乏力是各种心脏病常有症状。”这位医生说,如果心脏功能不佳,血液循环系统的功能就会受影响,能量和氧气的供给不足会直接影响大脑的生理功能。大脑缺氧就会出现昏睡症状。如果白天总觉得睡不够,要警惕心脏功能出现问题甚至是心脏病发生。

■健康隐患3:大脑功能有问题

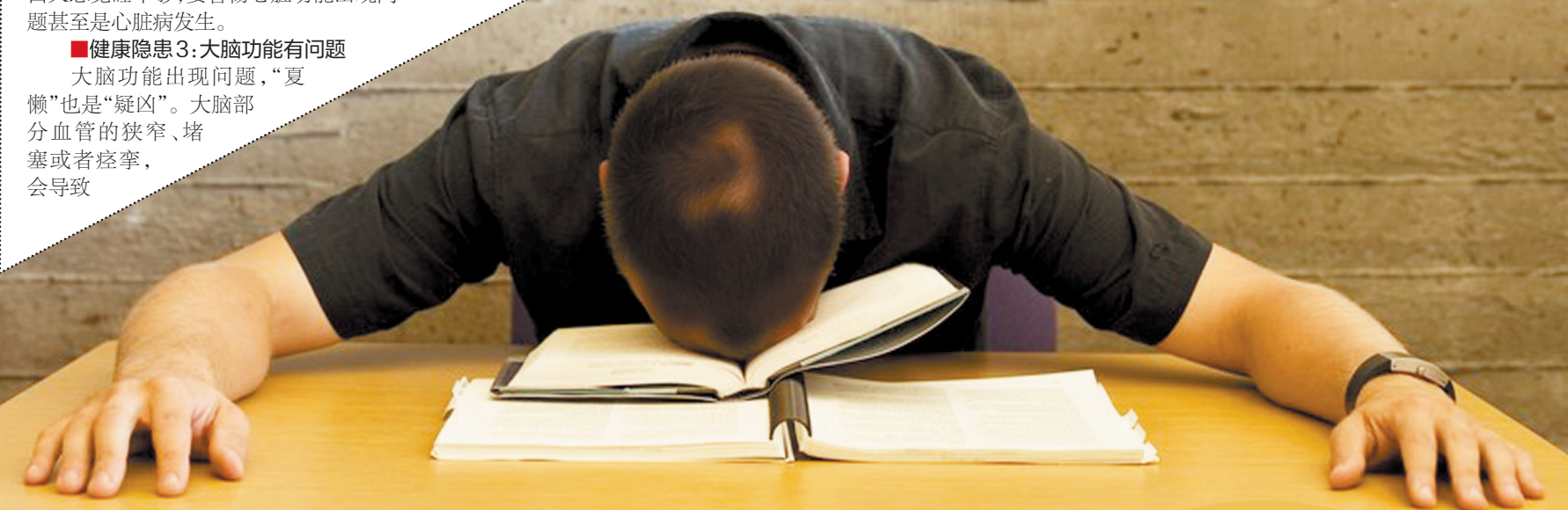
大脑功能出现问题,“夏懒”也是“疑凶”。大脑部分血管的狭窄、堵塞或者痉挛,会导致

出现脑部血流不畅,血流量减少,使大脑供氧不足,也会导致出现嗜睡症状。

■健康隐患4:糖尿病、高血压、贫血等慢性病

糖尿病、高血压这些慢性病患者,因为身体机能受到一定程度的影响,部分新陈代谢功能紊乱,也会伴随出现嗜睡症状,如糖尿病患者由于胰岛素不足,无法充分利用葡萄糖,导致体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗,在这种情况下也会使人出现嗜睡、乏力等症状。

此外,疲乏、困倦是贫血最常见的症状,还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中等。这些症状都是因为贫血导致肌肉或神经系统缺氧所致。



健多食广

祛暑热 宜食鸭

鸭肉营养丰富,特别适宜夏季食用,既能补充过度消耗的营养,又可祛除暑热给人体带来的不适。

鸭肉营养价值高

据测算,每100克鸭肉含蛋白质16.5克、脂肪7.5克、钙11毫克、磷1.45毫克、铁4.1毫克、硫酸素0.07毫克、核黄素0.15毫克、尼克酸4.7毫克。鸭肉中蛋白质含量比猪肉高,脂肪含量却比猪肉低50%。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类,钾、铁、铜、锌等元素都较丰富,鸭蛋中矿物质、维生素A含量也高于鸡蛋。

中医认为,鸭肉甘、性凉、无毒,入肺、肾经,具有滋阴养胃、利水消肿的作用,适用于骨蒸劳热、小便不利、遗精、女子月经不调等。老鸭有大补虚劳,清肺解热,滋阴补血定惊解毒,

消水肿之功效。老母鸭能补虚滋阴,对久病体虚者或虚劳吐血者均有补益作用。乌骨鸭药用价值更大,可以减轻结核患者的潮热、咳嗽等症。

常用食疗膳方

■沙参玉竹老鸭汤

光老鸭1只(约600克)、北沙参60克、玉竹60克、生姜两片。北沙参、玉竹洗净,老鸭洗净,切块。把全部用料放入锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煲两小时,调味供用。

功效 滋阴清补。适用于阴虚诸症,如肾阳不足出现的肠燥便秘,或肺阳不足出现的干咳劳热,或胃阴不足出现的渴饮烦躁等,亦用于病后体虚或糖尿病属阴虚者。

■全鸭冬瓜汤

鸭子一只去毛及内脏,冬瓜2公斤(不去皮),瘦猪肉100克,芡实、

薏米各50克,莲叶一片,北沙参30克,同煮汤,用食盐、味精等调味食用。

功效 健脾、补虚、清暑,是夏季良好的清补美味。

■陈皮大鸭

鸭子一只去毛及内脏,煮熟倒出汤汁,加入奶汤(一般选用鸡鸭猪骨、猪肘、猪肚等容易让汤色泛白的原料,凉水先烫过,放冷水旺火煮开,去沫,放入葱姜酒,文火慢滚至汤稠呈乳白色)、鸡汤、酱油、料酒、胡椒粉拌匀,陈皮6克切丝放在鸭子上面,煮熟食用。

功效 健脾、开胃、补虚,适用于脾胃虚弱、食欲不振、营养不良等症。

■参芪鸭条

老鸭一只,去毛及内脏,鸭皮用



健康顾问

养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药(<http://www.lyd.com.cn>)

(本版涉及的偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康顾问

养生贴士

■一个国际研究小组在上海进行的新研究表明,塑料制品中常见的化学物质双酚A会增加女孩的肥胖风险,女孩体内的双酚A水平越高,其肥胖的风险越高。

■活性氧被认为是导致癌症和衰老的元凶,还被视为男性不育的原因之一。日本研究人员在动物实验中发现,如果体内活性氧不足,同样会导致不育。这个发现为治疗不育提供了新思路。

■美国爱因斯坦医学院的一项最新研究表明,经常用头顶球可能会对大脑造成某种程度的损伤,导致记忆力下降。

■法国一家医药公司宣布在抗癌放射疗法研究方面取得阶段性突破,其正在研发的抗癌新“武器”——放射性同位素铅-212,具有可靶向杀死癌细胞的功效,预计2016年正式投入使用。

■一项针对计算机断层成像(CT)技术的新研究显示,减少不必要和高剂量的CT扫描可大幅降低儿童未来患相关癌症的风险。(据新华社电稿)

健儿经

宝宝度溽夏 把好“进口关”



随着炎炎夏日的到来,家长要格外注意宝宝的饮食,防止因饮食不当引起腹泻、食欲不振等小儿常见病。

饮食要清淡 酷暑炎热,饮食上多选取祛暑利湿、清热解暑的食物,如:绿豆、蚕豆、黄豆、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏米、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等。

水分勤补充 夏季高温,孩子天生好动,易出汗流失体内水分,及时补水是非常重要的。爸爸妈妈不要等孩子口渴时才补水,要随时注意给孩子多喝水。白开水是最经济也是最好的饮品,不要用饮料代替,流汗过多时,还可以适当补充淡盐水。当然,喝白开水也需适度。

冷饮不贪食 宝宝的肠胃很娇嫩,过凉的饮食会使宝宝的口腔、胃黏膜的血管剧烈收缩,影响局部的血液供给和胃液分泌,引起腹痛、腹泻和食欲不振等症状。3岁以下以及脾胃虚弱的幼儿最好不食冷饮、冰淇淋。(综合)

动起来

热天运动小贴士

夏天来了,高温下仍坚持运动的朋友需多加注意身体。德国一家运动主题网站Achim-Achilles就热天运动给出一些贴心建议:

如果需要长时间暴露在30摄氏度以上的高温环境下,在阴凉处或水中进行耐力性运动更好。

运动前要补充充足的水分。这可从观察小便颜色获知,颜色较深说明缺水。运动期间不要喝冰水,尽量喝温水,且不要一饮而尽,而应多次少饮。由于出汗会导致大量电解质流失,热天运动更要注意补充维生素和矿物质,因此需要多吃水果和蔬菜。

运动时建议穿短袖、短裤、透气鞋和薄袜子,最好选择浅色、轻便、透气性能好的服装。运动前可以洗个凉水澡,降低体温。

尽量不使用油性防晒霜,以防堵塞毛孔,阻碍排汗。如果运动时间超过20分钟,最好戴上透气的运动帽。

盛夏时节,早上气温通常最低,且空气中臭氧浓度相对较低,而午后的温度和臭氧浓度最高,因此早晚运动更适宜。

温馨提醒:高温环境下,运动量不宜过大,如出现头痛、腹痛、痉挛等不适症状,应立即停止运动,到阴凉处休息。(据新华社电稿)

老来健

老人适合穿平角内裤

高腰、棉质、白色为最佳

宽松舒适的平角内裤最适合老年人。由于老年人的血液循环相对较差,平角内裤与三角内裤相比可以减少对人体大腿根部的束缚和摩擦,有利于血液循环。

另外,内裤的裤腰最好选择高于肚脐眼的,以利于脐部的保暖。材质应该选择纯棉的,化纤内裤的透气性、吸湿性较差,造成阴部的汗液不易蒸发,从而导致细菌的繁殖,易引起外阴道或阴道炎症。

最好穿纯白色内裤,不要选择带有颜色图案的内裤。有颜色或图案的内裤,不易辨别因病变而导致的白带异常。(据《医药养生保健报》)