

夏日来临,很多人一到高温天气,精神状态就和路边被晒焉的植物一样,总是无精打采。不仅如此,还经常犯困、容易疲惫、食欲下降、手脚乏力,就像“懒魔”附体。

不过,别自责了,这是因为夏天昼长夜短、早起晚睡,睡眠不足易使人疲惫;天气炎热使皮肤耗氧量增加,不少人因贪凉长时间待在空气不流通的空调屋里,缺氧导致大脑疲乏。还有一种情况是因为出汗多,体内钾、铁流失。若缺钾,机体无法合成糖原,供给大脑和肌肉能量减少;而缺铁易使人食欲降低、贫血,工作效率、学习能力及抵抗力都会下降。

如何唤醒精气神,元气满满?不妨学学元朝邹铉所撰《寿亲养老新书》一书中的“养生诀”。



夏天没有精气神? 记住这个“六养诀” 夏天养生 先养一身“正气”

少言语养真气

少言语是指说话要戒急、戒快、戒喋喋不休。人若经常喋喋不休或大喊大叫,就必然要消耗肺气,致使体内正气不足。

中国中医科学院针灸医院主任医师吴中朝表示,很多人都有这样的感受,有时候运动量不大,但说话多了也会觉得疲倦又或者说了很多话,就感到嗓子干哑、咽喉不适。这可能就是伤了气!

人说话发声,虽出自喉咙,但一呼一吸之间都有赖于气的鼓动,肺主呼吸之气,因此,轻度的久言往往最易伤及肺气,嗓子微疼、嗓音沙哑、咽喉部发胀等都是伤了肺气的初期表现,久伤肺气更是易引起感冒、咳嗽气喘,甚至出现肺气肿等问题。

伤气就是伤身,说话多的人要学会养气补气。养气首先要调整说话方式,久言伤气并不等于不让说话,而是要避免不停地讲话,语气尽量平和,语速尽量平缓,说话时间不要过长。

戒色欲养精气

戒色欲,指的是房事要有节制。精气是养生之本。精气

损耗就动摇了生命的根本,所以健康和长寿就难以保障。

北京同仁医院传统疗法医学科副主任陈陆泉表示,肾是人的先天之本,人体的元阴和元阳都来源于它,是人体元气之源。所以人们说一个人虚,常会与肾虚联系起来。

补肾气,不妨常做做抬脚跟的动作。脚心有个很重要的穴位叫涌泉穴,属于肾经。气血从这个穴位像泉水一样汩汩地涌出来,然后沿着经络滋养全身。抬抬脚跟不但能按摩到这个穴位,还能拉伸到脚底的肾经,起到刺激肾经的效果。

老人家肾气不足的时候容易精神萎靡,老是睡不醒,睡得再多还是精神不好,动一动就心慌、心跳得厉害。就这么简简单单地提提脚跟,每天练习几次,每次几分钟,就把肾气提起来了。等车的时候或者是任意闲暇的时候都可以做这个动作,长期坚持下去,还能预防心脑血管疾病、高血压等。

薄滋味养血气

薄就是清淡,顾名思义,薄滋味是指饮食要清淡。少食肥肉、烈酒、油煎之品。贪图膏粱厚味,嗜食美酒佳肴,必损身体。

北京同仁医院传统疗法医

学科副主任医师陈陆泉表示,《千金要方》中说:“饮食当令节俭,若贪味伤多,老人脾胃皮薄,多则不消。”因此,人老了大鱼大肉多食无益,少吃或适度为妙,适当吃点三白饭是个不错的选择。

三白饭源自大文豪苏东坡,即“一撮盐、一碟白萝卜、一碗饭”。大米有补中益气、益精强志的功效,白萝卜生吃促消化,熟食补气,也可止咳。食盐则是饮食中不可缺少的调味品,咸入肾,激发肾气,而肾中元气是维持生命的原动力,所以人吃了盐才会有劲儿。

古人说:天有三宝日、月、星,地有三宝水、火、风,人有三宝精、气、神,而这一碗食材简单的三白饭,就可精、气、神全补。被高血压、高血脂缠身,精神状态差,体质不好,爬楼气喘,整日吃过后就打瞌睡的人都可以试试。

咽津液养脏气

津液指唾液,古人认为津液是人体的精华。经常用舌头在口腔内搅动,通过唾液腺变唾液(津液),再徐徐咽下有滋养脏气的功效。

中国中医科学院针灸医院主任医师吴中朝表示,夏季,增加了我们身体内在的水分消

耗,所以这段时间一定要滋阴润燥,多补充身体内在的水分。练练“吞津功”就有很好的生津止渴的功效。当然,也可以参考唐代医学家孙思邈当年,在吞津时加上叩齿这个动作。

方法很简单,早晨起来和睡觉之前,我们可以闭着嘴巴做做空口咬牙的动作,让上下的牙齿碰撞发出声音,一般我们以36遍为一个周期,36遍叩齿以后,口腔里面会分泌出一些唾液,把唾液在嘴里像漱口一样鼓漱,在鼓漱的过程中,唾液也会大量分泌,然后将口腔里分泌的唾液,分成三口缓缓地咽下,想象其进入腹部。糖尿病患者每天可以抽出十分钟时间做这一动作,有助于缓解阴虚带来的系列症状。

少思虑养心气

少思虑指的是不要胡思乱想,人必有所思,亦必所有虑,但过多思虑则伤心气而损寿命。对个人得失、名誉地位等,不可以汲汲而求,处心积虑。

北京同仁医院传统疗法医学科副主任医师陈陆泉表示,中医情志理论认为,“思则气结”,多思伤脾。现代医学研究也证实,长期从事脑力劳动,让大脑高度紧张的人群,易患心脑血管疾病和消化道溃疡病,

这和中医的“思虑损伤心脾”的理论是一致的。

所以无论生活工作多么繁忙,一定要“思虑有度”,多给自己一点时间,去放松身体、心情,这样才能避免情志对人身之本的侵害。此外,还要注意情绪要平和一些,不要过喜过悲,过度为没发生的事忧虑,与其被虚幻的烦恼困扰,不如培养一种积极乐观的心态去看当下。

美饮食养胃气

美饮食是说饮食要搭配合理,古代时人们就认识到食物不同,所含营养成分也有差别,只有全面而合理地搭配,才能满足各种生理功能的需要。

中国中医科学院中医学博士彭鑫表示,在我国传统饮食中,很早就有“五谷杂粮养五脏”的说法,广义地说,五谷杂粮便是提醒大家要各种粮食都吃一些。当然,五谷(大米、小米、高粱、小麦和大豆)本身的养生价值也不低。

小麦、粳米、大米、小米等,均是味甘、性平,具有“补脾胃、益气血、长肌肉、和五脏”的功效。平时食疗熬五仁粥等,可滋补气血、调理脾胃。

据《武汉晚报》

孩子误服药物致中毒 这样急救

提醒:药就是药,别哄孩子是糖果

近期,儿科急诊连续接诊了几例抑郁患儿服用过量抗抑郁药物中毒的病例。之前也有小朋友误把成人用的降压药等当成“糖”跟其他小朋友分享,造成急性药物中毒。那么孩子药物中毒该怎么办?下面给大家介绍具体的处理方法。



带上药物及包装 立即就医

发现孩子急性药物中毒,该怎么办?别慌!家长需要快速识别孩子的中毒症状,并查看所服用药物的量、毒性及误服时间。查看孩子现状,根据孩子情况询问误服的药品或毒物。如果搞不清楚,就要将装药品或毒物的包装、药品说明书及患者呕吐物排泄物,一同带往医院检查,根据误服药物或毒物采用相应的措施。

三个办法 减少毒物的吸收

催吐 这是排除胃内毒物最简便和最快的方法。如果孩子服用的药物毒性较强,且又无法保证在短时间内得到专业的救护,在维持生命体征平稳

的前提下,应尽快催吐,以减少毒物吸收。家长可以用手指或者压舌板刺激孩子的咽喉,让孩子把东西吐出来。如果孩子胃内没有呕吐物,可以让孩子喝大量温水,再刺激孩子咽喉,让其呕吐。

值得注意的是,催吐仅适用于中毒时间较短且神志清醒的患者,使用温水催吐最安全。当患者有昏迷、惊厥等症状,以及强酸、强碱中毒和没有呕吐反射能力时禁忌催吐。

洗胃 这是排除胃内毒物最彻底的方法。在时间和医疗资源允许的前提下,洗胃越早越好。洗胃的早晚及是否彻底,对中毒患儿的预后关系甚大,一般在服入毒物4至6小时内进行效果最佳。

洗胃前应判定是否存在洗胃的禁忌证,如:昏迷,洗胃时

可引起窒息或者吸入性肺炎;强腐蚀性中毒,有可能引起食管及胃穿孔等。

促进已经吸收的毒物排泄 如果孩子只是误服了一些毒性较低的药品且量也不大,比如助消化、退热药等,可以给孩子多喝点温水,促进药物经肾脏排泄,并注意观察孩子的生命体征和神志变化即可。若药物具有较强的肝毒性、肾毒性,或对各系统功能影响较大,就要根据药物特性给予一定的解毒药促进其排泄。

教你四招 预防孩子误服药物

1.父母应将易导致儿童中毒的药品物放在其不易发现或不易触及的地方,外用药品或

有毒物品不要放在饮料瓶或食品包装瓶内。儿童服药前家长应仔细阅读说明书或严格按医嘱服用,成人用药不可随便给孩子吃。重视儿童日常看护,防止误食。

2.不要把药说成糖果哄骗孩子吃,否则孩子混淆概念以后很容易误服药品,引起药物中毒。

3.多与孩子沟通,经常给孩子讲解预防中毒或意外中毒的故事。

4.家长应学习儿童急性中毒的应急处理,积极进行自救与互救。急性药物中毒不可预期且来势汹汹,要采取正确、有效的措施尽快排出毒物,在对孩子最小损伤的前提下,尽最大可能减少毒物对机体的损害,维持呼吸、循环及各器官的功能。 据《北京青年报》