



岭南处暑暑热未退,中医专家提醒:

睡觉时莫贪凉 盖好肚子护肚脐

无论天气多热,都要盖着肚子,这是不少人都有睡眠习惯,这一习惯是否有效?中医专家“敲章”:有效!

国家健康科普专家库成员、广州中医药大学第一附属医院肝胆病科主任李培武提醒,处暑时节,虽已是初秋,但岭南仍是“秋老虎”横行,高温雨水未停。此时更要谨记,不可贪凉,护好肚脐。



AI制图

“秋冻”不能冻肚脐

“‘春捂秋冻,不生杂病’是值得重视的养生谚语。”李培武提醒,进入处暑乃至后续的一段时间里,仍是“秋老虎”横行时期。此时应该适当“秋冻”,不要过早穿上厚衣服,应让人体慢慢适应逐步下降的气温,并在冷空气刺激中得到锻炼,增强身体防寒能力。当然,由于早晚温差加大,老年人和儿童应早晚适当添衣,防止受凉。

“‘秋冻’的具体执行过程中,有一个健康提醒值得重视,那就是护肚脐!”李培武提醒,肚脐部位表皮薄,有丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感。肚脐附近有神阙穴、关元穴等诸多要穴。若防护不当,秋冬季节易受凉。比如,晚上睡觉暴露腹部、爱美女士穿露脐装,都容易让寒气通过肚脐入侵人体,诱发急性腹痛、腹泻、呕吐等不适症状。长久以往,寒气

积聚在小腹部位,还容易导致各种慢性虚寒性疾病。

“隔姜灸”事半功倍

李培武介绍,对于护肚脐,还有一个事半功倍的养生办法,可以在神阙穴隔姜灸,达到敛阳气防虚寒的作用。此外,时常按摩关元穴、太渊穴,也可以固本培元、补益肺气,对各类型慢性支气管炎、哮喘等肺气虚损疾病有预防保健作用。

处暑时节,虽仍炎热,但也已开始有秋季干燥。日常食疗,要少吃辛辣,多吃一些养阴润燥、生津健胃的食物,如百合、莲子、银耳、糯米、芝麻、豆制品及奶制品,避免燥邪伤害肺胃。秋季可适当多吃酸性食物,养护肝阴,增强肝藏血的能力,促进肝疏泄功能,既护肝又能应对悲秋。苹果、雪梨、葡萄等水果宜常吃多吃,少吃或不吃西瓜等大寒瓜果。

据羊城晚报

健康

直通车

推荐收藏 两个护眼小验方

长时间看手机,容易对眼睛造成伤害,以下为您推荐两个护眼小验方:

【枸杞菊花茶】

做法:取枸杞子10克、白菊花3克。将枸杞子、白菊花同时放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟后饮用。

功效:可清肝泻火,养阴明目。

【桑葚红枣糖水】

做法:鲜桑葚50克、黑豆30克、红枣4粒、红糖20克。黑豆浸泡2小时,滤去水洗净;桑葚洗净,用水稍浸泡;红枣洗净,去核。将桑葚、红枣和黑豆放入锅中,加4碗水煮沸,转小火煲40分钟至软烂,下红糖,溶化后即可。

功效:可补肝肾、健脾胃、明目。

需要提醒的是,食疗仅能缓解轻度视疲劳,无法替代专业治疗。若眼部不适加重,务必及时就医。

综合燕赵老年报等

专家讲堂

高温竟是带状疱疹“隐身推手”

近日,相关话题“带状疱疹缠腰一圈意味着什么”登上热搜。高温竟然是带状疱疹的“隐身推手”,带状疱疹都会后遗神经痛吗?

高温为何成带状疱疹的“隐身推手”

“带状疱疹是水痘-带状疱疹病毒再激活引起的感染性皮肤病。高温之所以成为其诱发因素,核心在于破坏了人体免疫平衡与皮肤健康。”江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇解释说。在他看来,首先,高温导致人体大量出汗,汗液中的盐分和代谢废物,会破坏皮肤屏障功能,让潜伏的病毒有机可乘,增加局部感染风险。其次,高温环境下血液黏稠度上升,新陈代谢减缓,免疫系统活性降低,使潜伏在脊髓后根神经节的水痘-带状疱疹病毒更易被激活并开始复制。此外,空调房与室外的高温差频繁切换,会使皮肤长期处于冷热交替的刺激中,这种物理刺激可能诱发神经炎症,为病毒复制创造条件。密闭的空调环境若清洁不当,也可能滋生细菌和霉菌,进一步削弱人体的防御能力。

此外,高温天气下,人们易出现睡眠质量下降、食欲减退等情况,这些因素共同作用,进

一步降低了机体免疫力。

带状疱疹都会后遗神经痛吗

“并非所有患者都会遭遇这一困扰。”钱冠宇表示,临床数据显示,年龄是最重要的影响因素,60岁以上老年患者后遗神经痛的发生率显著高于年轻患者,这是因为随着年龄增长,神经修复能力逐渐衰退,病毒给神经带来的损伤更难恢复。而且,发病时疱疹的严重程度与疼痛持续时间密切相关,皮疹范围广、水疱密集且疼痛剧烈的患者,神经损伤往往更严重,后遗神经痛的风险也更高。

钱冠宇认为,治疗是否及时规范则直接决定了预后。医学研究证实,在带状疱疹发病72小时内尽早使用抗病毒药物,能有效抑制病毒复制,减轻神经损伤,将后遗神经痛的发生率降至最低。若延误治疗,病毒会对神经造成不可逆的损伤,疼痛持续的可能性会显著增加。此外,患者自身的基础健康状况也有影响,患有糖尿病、免疫系统疾病等慢性疾病的人群,神经修复能力较弱,发生后遗神经痛的风险也相对较高。

据科普时报

三种情况 或能改善“早生白发”

如果你年龄不大却出现了白发,以下3种情况,白发有可能改善。

疾病原因导致的白发:在相关疾病得到正规治疗后,白发可能会有所好转。

精神原因导致的白发:在精神平复或压力缓解后,白发可能会有所好转,建议保持心情愉快、适当运动。

营养缺乏导致的白发:尤其是因偏食引起营养缺乏的人群,在补充相关营养后,白发也可能会有所好转。但这种情况需先进行相关的检查,看是否有营养缺失的状况,切忌自行胡乱补充。

综合CCTV生活圈