

伏天将至,健康先行

了解一下冬病夏治的三伏贴

还有一周,将进入今年夏季的三伏期。对于健康管理来说,提前做足准备是最好的。三伏贴是伏天用于冬病夏治的良方,想要在三伏天进行疾病预防和治疗的,不妨了解一下。



“三伏贴”来源

三伏贴发源于三伏灸,最早的记载见于南北朝的《荆楚岁时记》,这是一本记录当时风土人情的书,但详细描述其应用的,是宋代的《针灸资生经》。书里的“天灸”,即用“旱莲草”外敷,治疟疾,用药后皮肤局部会起疱。后来在清代医家张璐的《张氏医通》里,将三伏贴用于治疗哮喘。如今,三伏贴被广泛应用,扩大到呼吸系统疾病、消化系统疾病、风湿、骨病、妇科病、儿科病等。

“三伏贴”原理

长春市中医院专家介绍说:根据中医的“天人合一”、“冬病夏治”、“春夏养阳”等原理,利用全年中阳气最盛的三伏天,人体内阳气也相对充沛的时机,应用具有温经散寒、补虚助阳、芳香发散有利于透

皮吸收的中药,通过有经验的医生辨证分析后,选择相应的穴位进行贴敷治疗。药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗虚寒病证之目的,同时亦可调动人体阳气,鼓舞正气,从而大大提高人体免疫力,共奏治病、强身双重功效,被称为“最为绿色便捷的自然疗法”。

三伏之时若能借助自然界阳气的温煦之力,加之以温热、补虚之治法,便可以阳克阴,将蛰伏于体内的阴寒邪气连根拔起,得到事半功倍的治疗效果。尤其对于小儿来说,解决了小儿服药困难的问题,所以对于患病的小儿更应该采取三伏贴治疗。

“三伏贴”时间

传统的三伏日是由二十四节气中的日期和干支纪日的日期相配合来决定的,而三伏日是指夏至以后的第三个庚日、第

四个庚日和立秋以后的第一个庚日。遵照古籍,这是一年之中最炙热的三天,亦即所谓的初伏、中伏、末伏,来施行贴药治疗。

2018年的“三伏贴”贴敷时间

伏前加强:7月7日-7月16日
头 伏:7月17日-7月26日
中 伏:7月27日-8月15日
末 伏:8月16日-8月25日
伏后加强:8月26日-9月4日

“三伏贴”贴敷时机及疗程

从头的伏到末伏,每伏第一至第三天是贴三伏贴的最佳时间,但三伏季,其他时间贴敷也有效果。连续贴敷三年为1个疗程。

/ 记者 刘施晶 报道

怎样科学瘦下去 正确减肥有攻略

盛夏时节,人人都喜欢有个好身材穿上漂亮的衣服,都讨厌长肥肉。尤其是长在脸上、手臂上、大腿上的恨不得分分钟甩掉。其实,脂肪长在这些地方并不是最可怕的,真正可怕的是长在我们看不见、摸不到的地方,对健康的危害更大,甚至会带来风险。

如何科学瘦下去,正确减肥有攻略。人体脂肪分为两大类:一类是看得见的脂肪,即皮下脂肪,它们贴在皮肤下,有帮助人体保温的作用。但积累过多,会让我们看起来胖。另一类则是看不见的内脏脂肪,它们将我们的各种内脏,如肝、胰、胃、肠道等包裹、填充起来。内脏脂肪每个人或多或少都有,它就像一件“穿”在器官外的衣服,起到支撑、稳定和保护的作

内脏肥胖问题多

1、引发心脑血管问题

人体内脏脂肪含量过高,更易患上高血压、心脑血管疾病。

内脏中多余的脂肪可能进入血液,引发高血脂、高血压、糖尿病、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病及代谢综合征,增加中风和心梗等急性心脑血管病症发生的风险。

2、增大心脏负担

体内多余的脂肪组织需要消耗更多氧,这意味着心脏必须更加努力泵血,才能为脂肪组织提供更多的血氧。

长此以往,会增大心脏的压力。动脉中脂肪堆积越多,动脉功能就越差,血管壁增厚,血流减少,还会增大血栓风险,影响全身血液循环。

3、引发相应器官疾病

如果脂肪细胞沉积在肝脏,可能引

起脂肪肝,不及时治疗可引起肝硬化,甚至出现肿瘤。

堆积在胰腺的多余脂肪,可能造成胰岛细胞脂化,引发糖尿病。当过多脂肪沉积在肾脏,会影响其净化血液的功能,肾脏需要更卖力工作,严重时可能出现肾衰竭。

肺部一旦沉积过多脂肪,可能出现呼吸急促,造成血流中输氧量不足,导致全身乏力,影响免疫功能。此外,内脏脂肪过多还会影响情绪和激素分泌,造成焦虑。

看看你有内脏肥胖吗

腰部肥胖:内脏脂肪位于腹腔之中,苹果型身材就是脂肪超标的首要标志。

无肉不欢:尤其是吃晚餐,如果没有肉,就会食不知味。长时间如此,脂肪在体内很难吸收、燃烧,只能堆积在内脏周围,最终导致内脏脂肪含量超标。

习惯性便秘:显而易见,因为无法正常排便,多余脂肪就无法自行离开身体。

面色略微有些黄:内脏肥胖会使身体内的糖代谢出现问题,让你变成“最无辜的黄脸婆”。

月经不调伴随腹胀:内脏脂肪过多导致内分泌失调,可能出现月经不规律的现象。

健康减肥,内脏“瘦身”

1、多摄入纤维素

想要内脏成功瘦身,就不能缺少纤维素。它可以让排泄顺畅,促进新陈代谢。富含纤维素的食物有燕麦、绿豆、蕃茄、葡萄柚等。

2、限制每天卡路里摄取

饮食习惯也很重要,如果平时活动量不大,建议摄取的热量不要超过体重



(公斤)×25;如经常运动,活动量大,摄取热量不超过体重(公斤)×35。

3、少吃碳水化合物

包括米饭、面包等主食。吃太多会导致过多糖分被代谢出来,从而让内脏脂肪囤积在腹腔。但是也千万不能不吃,因为当碳水化合物的摄取量为0时,大脑将一片空白,无法集中注意力。

4、每天运动至少半小时

内脏脂肪超标的人每天需要半小时至一小时的运动,如跑步、散步、游泳、骑车等。球类运动在消耗能量的同时还能促使肾上腺素分泌,有助脂肪分解。即便没有腹型肥胖,若工作忙、常

久坐、应酬多、心情差,也应按照上述方法调整自己的生活,防患于未然。

5、瘦腰操+腹式呼吸

平躺在地上或不太软的床上,双手保持平衡,双腿呈45度角,提起双脚。脚跟下落,碰到垫子,再回到45度角的位置。反复做25次。一旦腰部拱起,脚就回到45度角的位置,不断地将身体向下压,让背部紧贴地面为止。

腹式呼吸法:吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

/ 记者 杜兆云 报道

儿童牙齿矫正要注意选择合适的时期

暑假中,儿童牙齿矫进入高峰期。很多家长认为,需要等到孩子的牙齿全部换成恒牙后才适合矫正,其实并非如此:当孩子的口腔里出现牙齿发育畸形或者影响牙齿健康问题时,越早矫正效果越好。牙齿矫正的时机要选择在牙齿快速生长期之前或快速生长期中,家长一定要尽早带孩子诊治,以利于更好地度过矫正适应期。

以下几个时期比较适合牙齿矫正:

1.乳牙期——这个时期的儿童比较容易出现的牙齿畸形是乳牙反颌(地包天)、下颌前突和平时一些不良习惯引起牙齿畸形

问题,可以通过颌骨发育干预矫治器进行牙齿矫正。

2.替牙期——儿童牙齿畸形很多是因为乳牙滞留、错颌、多生牙等引起的牙齿不齐。替牙期的时候牙槽骨发育比较快,发生牙齿畸形的可能性较大,这个时期的矫正方法一般根据替牙情况而选择不同的矫治器。

3、恒牙期——乳牙基本上全部替换成恒牙,同时牙槽骨也已经成型,如果恒牙期出现牙齿畸形,就应该及时的进行牙齿矫正。恒牙期是儿童牙齿矫正的黄金时期。
/ 记者 张秀伟 报道

