



梅雨季节湿气重,如何给身体除湿?

目前,进入梅雨季节,空气中湿度过大,再加上夏天经常吃冷饮、吹空调等习惯,寒湿之气很容易侵袭到体内。因而梅雨天气对健康不利,易诱发多种疾病,为了让身体机能能顺利达到“小满”状态,养生防病必不可少。

◎如何判断身体湿气重不重

主要看以下几个方面:

看舌苔:健康的舌头淡红而润泽,舌面上有一层薄白的舌苔。如果体内有湿气,舌苔就会出现两种情况:舌苔白厚,看起来滑而湿润,说明体内可能有寒湿;舌苔粗糙或比较厚、发黄、发腻,说明体内有湿热。

看食欲:常有食欲下降、胸闷腹胀、恶心等症状,茶饭不香、食不知味等也是湿气重的表现。

看精神:一旦体内湿气重,人就会觉得全身困重发沉,感觉睡不够或睡后不解乏,整天无精打采、懒得动弹、什么也不想干。

看大便:早上起来排便后大便不成形、粘马桶等都是湿气重的表现。

看身体发肤:毛发和面部容易出油,或面部易长痘,头发一天不洗就油腻成缕,眼睛分泌物增多、小便浑浊、皮肤湿疹等也是湿气重的表现。

看关节:感觉关节酸、胀、麻,或者早上起床后觉得小腿后发酸、发沉,这些可能也是湿气重的表现。

◎如何赶走湿气

艾灸:中医艾灸能温阳补气、健脾温肾,缓解脾虚湿停所致的食欲不振、腹胀、腹泻、乏力等症状,可艾灸足三里、神阙、水分、阴陵泉等穴位。每天或隔天辅以艾叶煮水泡脚,也有助于排出体内寒湿,提升身体阳气。

拔火罐:拔火罐是中医中比较常见的一种能够祛湿的方法。这种方法具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,因而可达到扶正祛邪的目的,有助于祛风通络、散寒除湿。

中药熏蒸:中药熏蒸是利用药物煮沸后产生的蒸汽来熏蒸肌肤,可通过“热与药”的共同作用,使气血快速运行,不仅能起到疏通经络、促进皮肤腠理排泄湿气的作用,还具有改善风湿骨痛、缓解宫寒痛经、改善睡眠的效果。

中药代茶饮:中药代茶饮,又称药茶,是指选用中草药冲泡煎煮,如喝茶一样频频啜之,以达到治病防病、养生保健的目的。梅雨季湿气重,可以根据个人体质选择健脾祛湿茶等各类中药代茶饮,在日常饮水中就可排出身体湿气。

夏天多吃“苦” 清热解毒赛进补

夏季炎热,人容易心烦气躁、口舌生疮,也就是我们常说的上火。而苦味入心,盛夏季节吃“苦菜”,能清心降火、增进食欲,对缓解嗓子痛、牙痛、口腔溃疡等疾病很有好处。

◎苦瓜

李时珍在《本草纲目》曾提到苦瓜气味苦、寒,无毒,具有除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳的功效。常吃苦瓜有助于降低血糖、减肥瘦身、美容养颜。苦瓜含有丰富的维生素,每100克苦瓜中维生素C的含量为56毫克,是西红柿的3倍。

◎凉拌苦瓜

材料:苦瓜2个,红椒丝、葱丝、蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等各适量。

做法:苦瓜洗净后去掉瓜瓤,切片或切成细丝。水烧开后放入一小勺盐和少许油,入苦瓜丝焯烫约15秒,盛出迅速用水冲,沥干水分。依据个人喜好加入配菜和调料拌匀即可食用。

◎苦菊

苦菊性寒、味苦,有清热解毒的功效,可以缓解目赤耳痛、咽喉肿痛、口舌干燥等症状。苦菊中含有的胡萝卜素、B族维生素能预防眼睛的暗视力降低;苦菊中的膳食纤维可以促进胃肠道蠕动,增强新陈代谢。

温通刮痧:温通刮痧是先通过艾热作用于穴位,以祛寒除湿、温调经络,再通过刮痧手法打开毛孔,达到排出湿气和毒素的作用。

◎居家除湿小妙招

起居调适

这个季节不要过度疲劳,否则容易导致湿气乘虚而入。因此,一定要合理安排作息时间。同时,还要注意加强体育锻炼,适度的运动能增强体质、帮助消化、促进血液循环。

防潮防虫除湿

梅雨季节,家里的衣服被褥很容易受潮发霉,所以要注意防潮防霉,以免湿气入侵。保持室内通风,避免长时间处于潮湿的环境中。如果感觉室内空气不流通,可以使用空调或除湿机来降低湿度。多给衣物、被子晒晒太阳,或利用吹风机、烘干机等进行干燥,以减少病菌和湿气。如果家里有晒干的橘子皮,可用干净的纱布包好放置在被子里,可以保持干燥、去霉味,还可以防虫。

饮食调理

近期饮食应以清淡解暑、清热易消化食物为主,少吃生冷、油腻食物。

中医推荐梅雨季节多吃以下食物:

利水祛湿类食物:黄豆、绿豆、金针菜、冬瓜等。

清热祛暑类食物:西瓜、荷叶、丝瓜、黄瓜、芹菜、苋菜、甘蔗等。

清热利湿的食物:茼蒿、艾白、竹笋、菜瓜、荸荠等。

健脾利湿的食物:蚕豆、赤豆、青鱼、鲫鱼、鲢鱼等。

有条件的人还可以选用健脾化湿的食疗方,自行烹制。中医推荐砂仁薏米淮山粥、薏米莲子百合粥、生姜益气粥、白鲫鱼煲汤、健脾化湿猪骨汤等食疗方。

运动养生

运动是缓解困倦、提升胃口的除湿方法。在天气较好的时候外出运动,多晒太阳以振奋阳气,选择温和、适量的运动,如散步、慢跑、登山、太极拳、八段锦等,以微微出汗为宜,有助于排出人体的湿邪。出汗后适当喝点盐开水,补充盐分。

情绪调节

梅雨季节容易让人感到沉闷、烦躁,此时应调整心态,保持心情愉悦。可以听一些舒缓的音乐、阅读一些喜欢的书籍,缓解不良情绪。

(据《江苏科技报》)

中医护眼有妙招

在中医理论中,眼睛的健康与身体的气血和脏腑功能密切相关。中医护眼方法简便易行,可经常操作。

常用的眼部保健穴位有太阳穴、攒竹穴、四白穴。每天按摩这些穴位,可以促进眼部血液循环,减轻眼睛疲劳。

太阳穴位于眉梢与目外眦之间向后约1寸处凹陷中。按揉此穴可缓解目赤肿痛,眼睛疲劳。

攒竹穴位于眉毛内侧边缘凹陷处,属于足太阳膀胱经。按揉此穴可明目利窍、散风清热、止痉通络,主治头痛、目视不明、眼睛干涩、目赤肿痛等。

四白穴位于面部,目视正前方,瞳孔直下,眶下孔凹陷处即是。按揉此穴可祛风明目、通经活络,主治眼睛干涩、目赤肿痛、头痛等。

此外,利用中药材的热气熏蒸,也可缓解眼睛干涩和疲劳。老年群体可选择菊花、枸杞等具有清肝明目功效的药材,用水煎煮后,用药液的热气熏蒸眼睛。熏蒸时注意保持适当距离,闭着眼睛,避免烫伤。

枸杞、胡萝卜、猪肝等食物富含对眼睛有益的营养素,可尝试制作枸杞猪肝汤或胡萝卜枸杞粥。中药代茶饮也是一种简便的养生方式。例如,菊花、枸杞、桑叶均具有清热解暑、养肝明目的作用,适合日常饮用。

(据《四川科技报》)

晨起口苦要留意

晨起口干口苦,洗漱或饮水后仍然无法缓解,多半是身体在发出预警,应注意是否患有肝、胆、胃方面的疾病。

肝胆火旺型 口干口苦是肝胆火旺的典型表现。中医认为“苦为火之味”,口干口苦与情绪和饮食关系密切,如果做事心急躁易怒,容易导致肝火旺盛出现口干口苦。常暴饮暴食,喜辛辣刺激、难消化的食物,长此以往也会刺激胃肠道,影响肝脏代谢,除了口干口苦还可能会出现两侧肋肋疼痛、晚上睡不着觉或小便颜色偏黄等症状。

胆热犯胃型 口干口苦的人还可能伴有口臭,刷牙也没办法减轻。如果同时还有打嗝频数、口中反酸水及胃脘部灼热感等症状,多与胆囊、胃部的疾病关系密切,如胆囊炎、胃食管反流病、慢性胃炎等疾病。

胆热痰扰型 这类人除了口苦,还可能出口中黏腻、舌苔厚、晚上难以入睡等情况,从中医角度看,这属于胆热痰扰型,多因饮食不当、情志忧郁引起。

建议日常生活心态放平和,不要发脾气或生闷气。多吃清淡、易消化的食物,忌辛辣刺激之物,戒烟戒酒。

(据《健康时报》)

株洲晚报

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7954期 | 今日8版

你外出就餐会查餐厅评分吗

在一项超6000人参与的投票中,有近一半的网友选择了“一定会看”,超2000名网友选择“偶尔会看”,选择“完全不看”的只占了十分之一。

(详见05版)

定向培养军士 全国36所高校在湘招收1995人 含女军士16人

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/戴澜)日前,省征兵办、省教育厅联合印发《关于做好2024年招收定向培养军士工作的通知》,今年全国共36所高校在湘招收定向培养军士1995人,包含女军士16人。其中湖南汽车工程职业大学招收208人。

据悉,此次招收部队涵盖陆军、海军、空军、火箭军、军事航天部队、信息支援部队、网络空间部队、联勤保障部队、武警部队和军委国防动员部。招生计划在教育部“全国普通高校毕业生来源计划网上管理系统”中编制,类别为“定向培养军士生”。

报考定向培养军士的考生,于6月29日至7月2日,在专科提前批“平行志愿”栏中填报相应志愿。

“快递小哥”运动会



6月27日,2024年株洲市首届快递行业职工运动会顺利举行。全市20多个邮政快递企业的96名职工,欢聚在市二宫职工活动中心,进行了一场运动比拼。

运动会设立了拔河、团队颠球、“众星捧月”“大河之舞”等项目,既考验参赛队员的身体素质,又注重培养团队协作精神。赛场上,

快递小哥们精神抖擞、你追我赶。赛场外,观众的加油声、欢呼声此起彼伏。此次运动会由市总工会、市邮政管理局联合主办,旨在丰富快递小哥的生活,提升快递行业职工的职业归属感和行业荣誉感。

株洲晚报融媒体中心记者/何春林 通讯员/何杏 摄影报道

新塘路四期道路通车

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/旷昆红 通讯员/倪得利)6月27日,新塘路四期道路正式通车,这是荷塘区加快推进城市更新提质的重要举措。

新塘路四期(北环线-金桥路)新建工程位于株洲职教城科技园IV片区,全长约1.5公里,设计为双向六车道,主要建设内容包括道路工程、排水工程、景观工程、路灯工程、桥梁工程、交通设施及其他附属工程。

新塘路四期道路不仅是城市主干道,更是一条蕴含海绵生态理念的示范道路,采用全新的排水系统,有效缓解内涝问题,提高排水系统的韧性,进一步改善城市生态环境。

传统的深埋式雨水箱涵被2.6米的雨水顶管所替代,这一设计经济又实用,不仅解决上游内涝问题,还节省高达2000万元的建设资金。道路两侧设置的雨水花园和生态植草沟,能有效减缓雨水径流速度,减少洪涝灾害的风险。雨水经过这些设施的净化后,将溢流进入雨水管网,实现雨水的资源化利用。在极端天气条件下,这些海绵设施能够迅速吸收和储存雨水,减轻城市排水系统的压力,防止内涝的发生。

株洲入围中小企业数字化转型试点城市

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖喜欢)近日,工业和信息化部、财政部对第二批中小企业数字化转型试点城市进行公示,株洲市、娄底市携手入围公示名单。

开展中小企业数字化转型城市试点,旨在降低中小企业数字化转型成本,强化中小企业数字化转型服务供给,探索支持中小企业数字化转型的有效模式,形成可复制、可推广的经验。据了解,中央财政将对每个试点城市给予1亿元资金奖补,试点城市按1:1配套,支持中小企业实施数字化改造,以数字化转型赋能中小企业高质量发展。通过两年时间的试点,株洲市、娄底市将分别扶持500家中小企业数字化改造。

据悉,我市主要聚焦先进轨道交通装备、中小航空发动机、先进硬质材料、陶瓷等细分行业,提升新一代数字技术融合应用水平和专精特新企业培育发展水平,探索形成工业城市产业集群“链式”转型的“株洲样板”。下一步,将因地制宜开展示范推广,实现“试成一批、带动一片”,全面提升中小企业数字化水平,激发涌现更多专精特新中小企业,促进实体经济高质量发展。

谨防持续暴雨后的地质灾害



昨天,雨终于温柔了些。据市气象台统计,6月26日08时至27日08时,市区、醴陵大雨,其余小到中雨,平均雨量6.7毫米,各区县平均雨量1.8毫米(炎陵县)~24.4毫米(石峰区),最大雨量在醴陵市官庄水库站,为32.5毫米,最大小时雨强在茶陵县秩塘镇,为12.1毫米。

每年5-9月是株洲的主汛期,也是一年中雨水最集中的一段时期。

市气象台说,今年这一场场雨,主要是因为最近西南暖湿气流比较活跃,空气中低层水汽含量比较丰富。

市气象台预测,今明两天,株洲短暂转晴,30日开始,新一轮暴雨天气过程来了,将是中雨转大到暴雨的天气。

市气象台特别提醒,前期累计雨量大,土壤含水量较高,重点防范石峰区、荷塘区北部、醴陵市北部持续降水可能引发的滞后性地质灾害;湘江、渌水等流域洪涝风险较高,加强中小河流和山塘库坝等监测调度,以及灾害隐患点和风险区的巡查排除。

(王娜)