

伏天冷风吹出一身病

中医支招:5个方法改善

刷牙还漏水,这应该是被面瘫找上门了。中医讲,风为百病之长,睡觉时吹低温空调,开车、坐车摇下车窗,甚至是行走时都应避免寒风直接袭击脸部,尤其是年老体弱者以及患有高血压、关节炎、神经痛等疾病的患者。

一旦出现面瘫,要及早治疗,中医针灸等对面瘫治疗效果不错,尤其是轻度面瘫恢复率很大。

改善方法:

可自己用梅花针来自行促进面瘫的恢复,如果没有梅花针也可以用牙刷上的硬毛来敲击面部肌肉,每次至少敲击10分钟,直到局部皮肤发红为止,每日至少3次,一般要坚持几个星期。

面瘫刚起病的3至7天内,敲击部位应该尽量选择面部健康的一侧,如果在面瘫的一侧敲击的话,应尽可能轻柔,千万不要用力,也不必强调敲到局部皮肤发红。

因为面瘫刚起病的3至7天内,如果对面瘫一侧的肌肉进行强刺激的话,可能会加重面神经的水肿。治疗的同时要注意早晨起床后用温水洗脸,再做些眨、睁眼、鼓气,吹口哨,大幅度张口等动作,锻炼面部肌群。

咳嗽 平时吃些薄荷粥

煤炭总医院中医科主任李祖长:

一吹空调就咳嗽,这种奇怪的症状其实是由于对空调冷气过敏引起的,这是支气管一种反应性的痉挛反应,是一种典型的热咳。

当然,热咳跟体内的火气重也有关,现代生活节奏加快,人们工作压力大,生活饮食不规律,尤其是年轻人熬夜较多,体内热盛,再遇到风凉就特别容易出现流鼻涕、咳嗽、舌苔发黄等热证。

改善方法:

虽然热咳的症状很好分辨,但发作时间与程度也很有讲究。比如晚上咳一般是有火气、内热,咳得厉害一般是肺热,咳嗽并伴有便秘干燥就是由肺热又发展成了肠燥。而不同情况的热咳治疗方法也不一样,比如是单纯的有火有热,用些清热润肺的药物就能达到治疗的效果。但若是上热下寒的热咳,治疗时就需要寒热药并用了。

许多人自己买感冒药服用后发现药物不管用,这是因为风热感冒不能再用温药,而是要用“凉药”的缘故。

如果病情不重,想在家调治,可以用点清风散热的薄荷,比如薄荷粥不错。可以取10克干薄荷用水煎上五六分钟,把渣去掉后取汁,然后把大米放进去熬成粥,每天早晚吃上一两小碗就可以了。

落枕 在疼痛部位走罐

南京市中西医结合医院针推科副主任中医师陶雪芬:

长时间处于空调环境下,加上夜间睡眠姿势不当,容易导致颈部疼痛、活动受限,也就是所谓的“落枕”。

改善方法:

轻者可以自行痊愈,重者不仅颈项、肩背部疼痛僵硬不适,转侧受限,还伴有肌肉痉挛酸胀、头晕、恶心、精神疲倦等症状,数周不见好转,此时可以采用在颈部及落枕周边部位走罐、留罐和艾灸综合疗法进行治疗。

先在颈部及落枕周边部位均匀涂抹红花油,于疼痛部位采用走罐的方法,以皮肤红晕为度,之后再于风门、风池、大椎穴上留罐。起罐后再用艾条灸灸所有穴位10分钟,每日1次,2次为一疗程。

如果不方便拔罐,也可以敷点醋来缓解。取米醋300至500毫升,准备一块棉纱布,把棉纱布浸入米醋中,然后将浸湿的棉纱布平敷在颈部肌肉疼痛明显处。再将装有70至80℃热水的热水袋放在浸有米醋的棉纱布上,保持局部温热20至30分钟。

热敷颈部的同时,可配合活动颈部,一般治疗1至2

次,疼痛即可缓解。若家中没有棉纱布,可用纯棉质地的毛巾代替。外出时可戴条围巾,并加强睡眠时的保暖。

关节痛 用姜汤热敷

南京市中西医结合医院针推科副主任中医师陶雪芬:

天热,不少人洗完澡干脆不擦等自然晾干。问题来了,这时体表毛孔都处于舒张状态,很容易着凉。一些人还会因此引发关节炎、肩周炎。

改善方法:

中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止呕等功效。对付受凉引起的“空调肩”,可以烧制一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由紧张变弛、舒筋活血,可有助于缓解空调寒气温度带来的疼痛。

关节猛然受寒导致疼痛,在医生确诊后,还可以用电吹风进行热风疗法,把寒气逼出来。最好隔着衣服吹,不建议直接对着皮肤猛吹,也可以配合一些驱寒活血的药物使用。

如果空调温度我们控制不了,可以准备一个小毛毯,将膝盖的关节处盖好,避免受凉导致膝盖疼痛。

适当的运动可以去除寒气,而且还能加强关节的承重能力,但最好不要做剧烈的运动,多选择一些能够使身体舒展的运动。

来源:健康时报



入伏之后,暑热难耐,许多人喜欢找点清凉,可也正是因为这夏日凉风让一些小毛病钻了空子。

头痛、落枕、咳嗽、关节不适、面瘫,5个与冷风有关的病症,中医专家有改善妙招!

头痛 用手指做“拿五经”

解放军总医院第八医学中心中医科主治医师来要水:

长时间处在空调环境下,如果室内外温差过大,易受到较强的“热冲击”和“冷冲击”,脑血管频繁扩张和收缩,易引起空气性头痛。

改善方法:

如果只是单纯的空气性头痛,一般不需就医。出现头痛症状时,可以用温水洗脸或用清凉油涂抹患处缓解。

平时,可用手指,通过“拿五经”的手法梳头。先是用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共五条经脉。每次不少于3至5分钟,晚上睡前最好再做3次,可起到疏通经络、调节神经功能的作用。

平时头痛时还可以敲敲肩井穴。肩井穴位于颈到肩端连线的中间部位,肌肉较丰厚还比较凸起的地方,是足少阳胆经穴位,为手足少阳、足阳明、阳维脉之会,和五脏“骨肉相连”。

一般来说,不管是神经性头痛还是紧张性头痛,平时常敲打敲打此穴都是很有效果的。需要注意的是,此穴不能治脑袋里边长瘤所造成的头痛。

面瘫 用梅花针敲打

广东省中医院治未病中心副主任医师朱晓平:

一觉醒来,眼睛突然闭不上,嘴角歪了,

挑选防晒衣 主要看UPF、T(UVA)AV值

在高温炙烤下,外披一件防晒服是很多人出门的标配。但是,市场上的防晒服鱼龙混杂,怎样才能买到效果好的合格产品呢?根据国家质检总局颁布的标准要求,只有衣服的UPF(纺织品的抗紫外线指数) >40 ,且T(UVA)AV(长波紫外线透过率) $<5\%$ 时,才可称为防晒服产品。目前,市场上常见的防晒服有两种:

1.添加紫外线屏蔽剂的防晒服。无机类紫外线反射剂主要有二氧化钛、氧

化锌、氧化铝、高岭土、滑石粉、炭黑等,通过增加织物表面对紫外线的反射、折射和散射等来达到抗紫外线的目的。此类衣服一般不透气,且手感发硬,穿着时较闷热,但价格适中,能满足普通人的防晒需求。

2.半透明防晒服。这是用经过抗紫外线处理的多微孔纤维织成的,不但能起到防晒的效果,而且多微孔构造也增加了布料的吸湿排汗性,更适合在炎热环境中穿着。一般选用涤纶、锦纶、腈纶

等面料制作这种轻薄的防晒服。此类衣服具有优异的抗紫外线性能,但价格偏高。

选购防晒服最直接的鉴别方法就是看标识:是否有符合标准要求的规范标识,其中的UPF数值越大,透射程度越小,例如UPF50代表有十分之一的紫外线可以穿透布料到达皮肤。不同种类、颜色、密度的布料,如果UPF相同,它们的防晒能力就是相同的。有些防晒服标签标注了T(UVA)AV,它的数值越

小,透射辐射量越小,对人体伤害也越小。标识不规范,最好不要购买。

另外,防晒服保养得好,才能效果好、使用寿命长。应尽量减少洗涤次数;使用后悬挂晾干,保持干燥;减少不必要的拉伸。当然,普通衣服也具有一定的防晒效果,但是效果一般,没有专业防晒服好。其中,涤纶优于棉麻丝等天然面料;结构密实的优于轻薄稀疏的;深色的优于浅色的。

来源:人民网-生命时报

夏日阳光刺眼 快来看看如何挑选墨镜

说到墨镜怎么挑,很多朋友都会脱口而出:选颜色深的,防晒效果肯定好!最近流行某某款,时尚好搭配……

其实,颜色特别深的墨镜并不适合全天佩戴,反而影响出行安全。墨镜不仅是一种造型时尚的装饰品,在面对夏日刺眼阳光时,戴上一副好的太阳镜可以抵御紫外线、保护眼周皮

肤、防止日晒后光老化,还能提高佩戴隐形眼镜的舒适度。

既然太阳镜有那么多好处,那到底该如何挑选呢?

挑选前,先了解参数的意思

大家在买太阳镜的时候,总会遇到一些“莫名其妙的参数”,比如“CAT”,这是指“太阳镜的分类”。虽然我们一般把有颜色的眼镜都统称为太阳镜,但实际上,太阳镜不同的透射比(透射比是指光线透过介质的比例。举个例子,某一种太阳镜镜片的透射比是30%,也就是说,只有30%的可见光能量可以穿过镜片进入眼睛),不同用途,也会有不同的分类方式。

根据“CAT(国标GB 10810.3-2006)”的分类方式,四个透射比类别,对应太阳镜的四个分类:

1类(CAT.1):透射比43%~80%,浅色太阳镜,时尚搭配,遮挡部分光线和炫光;

2类(CAT.2):透射比18%~43%,遮阳镜,日常使用,可较好地遮挡光线;

3类(CAT.3):透射比8%~18%,遮阳镜,日常使用,可较好地遮挡光线;

4类(CAT.4):透射比3%~8%,特殊用途,较多地适用于户外运动。

对照上面,是不是就能知道,哪些场合应该选哪一类眼镜啦。但想选到一副合格的太阳镜,这还不算完。

挑选一副好的太阳镜看准这5点

1.看标志牌

根据行业标准要求,所有在售的太阳镜必须悬挂相关标志牌。而且,标志牌上需标明执行标准编号,注明是第几类产品,比如遮阳镜、特殊用途等。同时还需标明生产厂家、商标、材质等,方便购买者根据需求正确购买。

2.看使用场景

太阳镜的不同类别应对的使用场景也有所不同。

需要特别注意的是:4类产品光线防护作用非常强,更适合海滩、滑雪以及登山等光线较为强烈的户外运动。常规使用就不太合适,比如开车,光线就太暗。

另外,目前很多太阳镜同时具备偏光功能,一般会标注偏光。如果有钓鱼、开车等需求,可以寻找具备偏光功能的产品。

3.看防紫外线能力

对太阳镜来说,最重要的还是需要防护紫外线对眼睛的伤害。所以,镜框上通常会有一个贴纸,标注着防紫外线能力。

如果没有特别标明紫外线的防护能力,只要属于GB 10180.3-2006国标或者QB 2457-1999行业标准认定的分类,就都具备足够的紫外线防护能力。这就需

要你在购买时仔细分辨。

4.看镜片颜色

太阳镜的颜色并不是越深越好。我们日常购买时,根据自己的情况挑选合适颜色的镜片能更好地发挥太阳镜的作用。

●首选灰色、茶色、绿灰色这三种颜色

这三种颜色对光谱吸收均匀,不会造成较大色差,同时具有提高视觉对比度等优点,在选择太阳镜的时候,一般可作为优先选择的目标。

●颜色过浅不适合长时间户外使用
戴上太阳镜,还能看清自己的眼睛,说明颜色过浅,不适合长时间户外使用。

●颜色特别深不适合长时间全天佩戴

如果完全看不清自己的眼睛,同时周边颜色发生改变,则表示镜片颜色过深,同时削弱了视觉感,会影响外出行车安全。

5.看镜片

挑选太阳镜时,可以拿在手中透过镜片观察笔直的灯管、建筑物在缓慢移动时,其轮廓是否有涌动、弯曲等现象产生。

某些不合格的太阳镜可能会存在光度轻微差异,安装应力过大,佩戴上看物体会发生形变、物体扭曲以致于佩戴时会出现头晕等问题。

根据上面五点,基本上就能选到一副不错的太阳镜,但是佩戴太阳镜还有3点不可忽略:

1.色盲色弱的人群由于色彩分辨能力较弱,不建议佩戴颜色较深、特殊色彩的产品,避免进一步降低色彩感知能力。

2.青光眼患者,有些可能会对眼压有影响,建议在医生指导下配戴。

3.老年人不适合长时间使用颜色较深的太阳镜,避免引发安全问题。

来源:丁香生活研究所

车主请注意 在车内开空调休息一定要开窗

春困秋乏夏打盹,对于开车在外的人来说,躺在车里小憩是个再常见不过的休息方式了。特别是高温天,在车里开着空调休息更是常见。但是一些司机却不知道,在车里开空调和在家开空调有很大的区别。

汽车停止行驶后,发动机进入怠速空转状态。如果燃油燃烧不充分,就会产生一氧化碳,再通过空调系统进入车内。一般情况下,二十到三十分钟就会引起一氧化碳中毒。

一氧化碳无色无味,被称为“无形的杀手”,因此,即使是清醒状态,在车里开空调休息也很危险。

停车开着空调是件非常危险的事情,要避免悲剧的发生,首先是要有这方面的安全意识,其次是要养成良好的习惯,如车窗不要过于紧闭,要留有空隙,让空气流通。此外,夏日车内开空调还要避开这些误区:

误区一:上车后马上开空调

夏季,汽车经阳光暴晒,车内温度可高达50℃,甚至更高,很多人一上车就马上打开空调,但不仅难以达到制冷的效果,还使得引擎初始运转时的压力增加。

建议进入车内后,如果感觉车内温度较高,可以先打开车窗通风,然后行驶,通过行驶中内外空气流动来降低车内温度,之后再打开空调降温。

误区二:让出风口向下吹

当热空气向上升的时候,冷空气就会往下沉。打开空调后将出风口方向朝上,这样既节省能耗,制冷效果也更好。

误区三:内循环一开到底

内循环制冷效果好又省油,所以不少人在夏天喜欢使用空调内循环系统,但长时间这样做会导致车内空气质量越来越差,空气含氧量也会越来越低,对人的呼吸系统有着很大的危害。

最好内外循环交替使用。当车外空气好的时候可以使用外循环,如果外面空气没有流动进来,车内的空气会变得浑浊。使用内循环应是车外空气差、废气多、温度高时。

误区四:长期不使用空调

不少人会有这样的习惯:很少或者从来不使用空调,让汽车空调长期处于休眠期。

研究表明,每个月应让空调运行至少一次,即使每次就几分钟也得开着。若长期搁置,空调更易损坏,如滋生霉菌,从而影响车内空气质量。

另外,可以在天气好的时候将车开到室外空旷地带,将车门窗全部打开,把汽车空调开启外循环状态,风量开至最大,然后持续十到二十分钟即可。

误区五:不脏不清洗空调

汽车空调成为疾病传播渠道之一,且发生概率在逐年提升,然而,不少人总是要等到空调制冷效果不佳时才会去清洗空调。

最后再次提醒:夏季天气炎热,在车里开空调休息、睡觉,一定要记得开窗。

据健康时报