

守护最“粽”要的人

端午前后,这些事千万要上心

本报记者 晏飞

随着端午来临,徐州渐入高温多雨的梅雨季,湿热交织,身体内环境容易失衡,慢性病也到了容易波动的时节。守住身心的平常态,便是这个时节里最珍贵的安康。



AI制图

湿热天气隐患多 慢病管理需“赶早”

端午前后的气候有一个显著特点:气温节节攀升,雨水却一阵紧过一阵,外界的湿与热裹挟在一起,极易侵袭人体。徐州市中医院心血管内科王忠良主任中医师提醒:对于患有高血压、冠心病的老人,这种天气尤其需要警惕血压的“上蹿下跳”。湿热导致血管扩张,出汗增多,有些人便自行减少服用降压药,可一旦遇到空调冷风的刺激,血管又会骤然收缩,血压陡升,极易诱发心肌梗死或脑卒中。因此,越是节气交替,越要规律监测血压,遵医嘱服药,切不可擅自调药。

冷暖交替带来的考验还不止于血管。很多老人外出买菜、走亲访友,一身汗钻进空调房,忽冷忽热之间,胃肠道也跟着“闹情绪”,腹胀、腹泻、食欲不振说来就来,这其实是胃肠型感冒的常见诱因。建议家中空调温度不要低于26℃,进出门时先在楼道里站一站,给身体一个适应缓冲期。

湿热天气里,皮肤病也容易找上门。徐州市中医院皮肤科学科带头人唐志铭表示,高温高湿是真菌的“温床”,脚癣、股癣往往反复发作,奇痒难忍。保持皮肤干爽是根本,洗澡后尤其要把脚趾缝、腹股沟等褶皱处擦干,袜子、内衣每日更换。卧床老人更要格外防范,湿热的床铺环境会加速褥疮形成和扩大,翻身拍背的频率要比平时更高一些,一旦发现皮肤发红或破皮,要立即处理。

防暑需要多喝水,但对于心功能不全、慢性肾衰竭的老人来说,“大量喝水”的说法可能带来风险。水分摄入过多会加重心脏负担,诱发心衰,也可能导致水肿和电解质紊乱。这类老人的饮水量应当严格遵循医嘱,不能因为怕中暑就盲目猛灌。判断身体是否缺水,可以观察口唇和皮肤,少量、分次、小口慢饮才是安全之道。

活用中医小智慧 居家调养有妙招

农历五月在民间又被称为“五毒月”,端午自古就有“避五毒”的习俗,过去人们挂艾草、洒雄黄,为的是驱除蛇虫毒物。若把这种理念放到今天的生活中,不妨理解为防范夏季的“湿毒”与“热毒”,而中医的一些简便方法正好派上用场。

穴位按摩便是最不费力的一招。徐州市中医院中医综合治疗门诊衡雪丽主任中医师提醒:感觉湿气困重、胃口差、双腿发沉时,可以找一找两个健脾祛湿的要穴。一个是足三里,在膝盖外侧凹陷下四指宽处,拇指按揉以感到酸胀为度;另一个是阴陵泉,在膝盖下方拐弯凹陷处便是。每天左右各按三到五分钟,有助于运化水湿、提升食欲,正是古人养生智慧在当下的朴素运用。

衡雪丽表示,端午前后白昼变长,老年人本就容易早醒,午间小憩有助于恢复精力。但餐后不要马上躺下,因为饱食后血液集中在胃肠道,立即平卧可能造成脑部供血相对不足,出现头晕乏力,对心脑血管患者尤其危险。饭后不妨慢走一二十分钟,待食物落定再午休,时间以半小时左右为宜,不宜过长,以免影响夜间睡眠。

晚间泡脚是很多老人的习惯,配合节气稍作调整,效果更好。平日里感觉怕冷、易出汗、容易累的气虚体质者,可以在泡脚水中加一小把黄芪,微微补气固表;若是暑湿天舌苔厚腻、身体困重,放些艾叶或适量苦参,有助于清化湿热。但千万记住,水温以40℃左右、泡到微微出汗即可,皮肤有破损或糖尿病足知觉减退的老人,要避免自行泡脚,以免烫伤感染。

端午前后,网络上和亲友群里常常冒出各种养生偏方。雄黄酒内服解毒、毒物泡酒治风湿、纯药酒降压降糖……徐州市中医院制剂中心主任黄东智主任中医师提醒,虽然现在已经很少有人喝雄黄酒了,但每年都会在网上看到此类偏方。这些说法近乎神话,实则害人不浅。盲目相信来路不明的药酒能替代药物,只会延误病情。面对来历不明的养生“秘方”,要牢记一句话:凡是敢说“根治”慢性病、“包治百病”的,先怀疑,再拒绝。

人情往来守节制 平常心最是良药

节日团聚,丰盛的餐桌和热闹的聚会往往是标配,但健康的“雷区”也正埋在这些欢声笑语之中。

徐州市中医院急诊中心主任胡斌主任医师表示,每年这个时候急诊科常接诊因为聚餐诱发痛风和急性胰腺炎的患者。海鲜、动物内脏、浓肉汤这些高嘌呤“硬菜”,加上推杯换盏,体内尿酸急剧升高,关节红肿胀痛就在所难免。而暴饮暴食、高脂油腻,更是急性胰腺炎的导火索,重症胰腺炎来势凶险,可危及生命。老人赴宴不妨“挑着吃”,多吃几口清蒸鱼、凉拌菜和时蔬,浅尝辄止,适可而止,这份克制不是扫兴,而是对自己最大的负责。

久坐也是节日里的一大“隐形杀手”。无论是围桌打牌,还是乘车去亲戚家串门,连续两三个小时不活动,双腿血液回流变慢,容易形成下肢深静脉血栓。血栓一旦脱落,随着血流堵塞肺动脉,就是致命的肺栓塞。最简单的预防办法是每隔一小时起身活动一下,在座位上也可以做踝泵运动:用力勾起脚尖再用力绷直,反复进行,像踩缝纫机一样,促进小腿肌肉收缩,把血液“泵”回心脏。这个小动作,足以在关键时刻救命。

特别要留个心眼的是,端午前后打着“节日送健康”“孝心工程”旗号的保健品骗局往往高发。一些不良商家借免费体检、健康讲座之名,把普通食品吹嘘成“端午扶阳神药”“专治百病”,用鸡蛋、挂面等小恩小惠博取老人信任,最终骗取大额钱财。请务必提醒自己和身边的朋友:保健品不能替代药品,身体不适要去正规医院,遇到需要掏钱购买的高价“神药”,一定多和儿女商量,或直接向社区和市场监管部门核实。

节日的本意在于亲情的连接和身心的愉悦,而不是节日的排场或应酬的多寡。饮食有节,起居有常,情绪安稳,这就是最好的“内在调养方”。这个端午,愿大家都能在粽香艾韵中,守住一份从容的平常心,那才是对“安康”二字最踏实的回响。

