

夏日湿热盛行,今年入夏以来,岭南多场大雨。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒大众,这种天气状况下,除了要注意湿热,还要慎防寒湿入体。同时,夏天是一年中医气最足的时候,寒湿体质人群也应掌握适时养生方法,此时趁机排寒湿。
羊晚

多雨之夏 需防寒湿

观察舌象,自测寒湿

俗话说:“湿气在,百病害。”如何及时、简易地判断自己是否寒湿?闫玉红表示,可以学着观

察舌象。寒湿的舌相特点是舌质暗淡甚至发紫,舌体胖大,边有齿痕,舌苔白,有些人呈白腻

苔。此外,一年四季都怕冷、容易腹痛、腹泻、大便清稀、不成形、黏腻,这些也是寒湿的特征。

专家支招 夏季科学 保养脾胃

据新华社电“中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念,西医里脾胃指两个独立的消化器官,而中医认为脾胃是‘后天之本’。”中日友好医院中医脾胃病科副主任张喆说,脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据“C位”,古代名医李东垣有言“脾胃内伤,百病由生”。

张喆介绍,夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。张喆说,夏季调养脾胃,首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病,包括急性胰腺炎、消化道出血等,所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?张喆说,可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。如果需要使用药品,应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。

寒湿入体,五个等级

寒湿入体也分轻重,闫玉红提醒,应重视身体不断发出的警告信号,尽早调理祛除寒湿。

一级寒湿:在腠理

夏季最容易遇到的寒湿入体,就是淋雨后受凉感冒。此类除了畏寒怕冷外,还容易出现头痛、头身困重的情况,这就是寒湿的表现。

夏季也是皮肤问题高发的季节,皮肤瘙痒、湿疹、疱疹等皮肤问题往往在感受寒邪或湿气后会明显加重,而且挠破后会有较多渗液,这些都是寒湿邪气郁积在体表的表现。

二级寒湿:在肌肉

寒湿入里郁积在四肢肌肉处,寒湿内困,容易引起脾虚,无力运化水湿。而脾主肌肉,所以脾虚的人这个季节更容易出现肌肉、腰膝等酸软无力的症状。

除了四肢困重之外,有些人还会出现面色萎黄、精神疲惫、体倦乏力、食少乏味或食后胀气、四肢欠温、气短怕冷、形体肥胖等表现,这同样也是脾虚湿困、受到寒湿影响的表现。

三级寒湿:在骨骼

寒湿之邪进一步入里,留在关节骨骼等处,就表现为关节处疼痛不适,且遇寒湿天气或季节交替时会加重,也就是人们

常说的“老寒腿”。此外,肩周炎、颈椎病、腰痛、关节炎等也与寒湿滞留骨髓有关。

四级寒湿:在脏腑

如果寒湿直入脏腑,困住脾胃或子宫,就容易出现畏寒肢冷、腹痛腹泻、周身浮肿、月经不调、痛经、带下淋漓等表现。此外,慢性鼻炎、爱打喷嚏等情况在受寒和吹空调的时候也容易加重。

五级寒湿:全身受累

如果体内寒湿积蓄了很久都没有调理,到了寒湿瘀堵留聚成痰阶段,还容易出现结节、囊肿、息肉、肿瘤等疾病。

及时祛寒湿,健脾别忽视

如何利用夏天及时祛寒湿?闫玉红给出三点建议:首先,夏天不可贪凉饮冷。避免饮食过于生冷,空调、风扇要避免直吹头部、肚脐、背部,以免寒湿入体。

其次,夏季适当运动很重要,尤其是已有寒湿体质的朋友,运动可促进气血循环,加速湿气排出体外。但要注意运动出汗后,不可马上吹空调、风扇,也不要马上洗澡,以免令内湿外

湿相合,反而加重寒湿。此外,祛湿要健脾。体内易生寒湿的根本原因在于脾胃的运化功能不足。因此平时可多吃山药、茯苓、薏米、陈皮、扁豆、赤小豆等健脾祛湿的食材。

英国发布猴痘应对策略 建议向高风险人群 提供天花疫苗

据新华社电 英国卫生安全局21日发布猴痘应对策略,建议向猴痘感染高风险人群提供天花疫苗,以控制猴痘传播。目前,该国累计猴痘病例已近800例。

英国卫生安全局指出,尽管任何人都可能感染猴痘,但最新数据显示,猴痘在包括但不限于同性恋、双性恋和其他男男性行为者等人群中传播风险更高。猴痘病毒目前还没有被定义为性传播感染,但它可以通过性行为中的亲密接触传播。

根据目前可用的疫苗供应以及英国疫苗接种与免疫联合委员会的建议,英国卫生安全局建议向高风险人群提供天花疫苗,以阻断猴痘传播。

英国卫生安全局说,目前英国及欧洲其他国家没有获得许可用于猴痘免疫的疫苗。但由于猴痘与天花同属正痘病毒属,因此为天花开发的疫苗被认为可提供针对猴痘的交叉保护。

自8日起,英国已将猴痘列为法定应报告的传染病。英国卫生安全局21日发布的数据显示,截至20日,英国累计报告793例实验室确诊病例。

猴痘是一种病毒性人畜共患病,由猴痘病毒感染引发。猴痘病毒可通过密切接触由动物传染给人,也可通过被病毒污染的材料(例如床上用品)密切接触传染。人感染猴痘的初期症状包括发烧、头痛、肌肉酸痛、背痛、淋巴肿大等,之后可发展为面部和身体大范围皮疹。多数患者会在几周内康复,但也有患者病情严重,也可能导致死亡。儿童、孕妇以及免疫功能低下者等人群感染风险更高。

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出
广告热线: 66709358 13876786958
求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

为更好地服务全省各市县客户
本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186
屯昌邮政局: 18907519923 儋州邮政局: 13976783383

出售

市中心旺铺仅售1.8万/平
电话18708991932

灭失声明

本人李君,男,汉族,身份证号:460026198510212114名下摩托车(车牌号:琼C4R229,发动机号:07502598,车架号LXDTCP0975002598,于2015年9月16日本人骑车去深水桥处施工受到大风影响,当时大雨大风较猛突发山洪,摩托车冲下山沟去了,整车灭失,我本人承诺我所说的一切属实。

灭失声明

本人郑海平,身份证号:460026197602154519名下摩托车(车牌号:琼C5422,车架号L30CP1A520000200)于2009年10月12日,在屯昌县大坡镇南村农场十一队在华桥,因受到台风“碧风”影响,当时风力较大,摩托车冲到了河中,该机动车登记证书、行驶证、号牌、整车灭失,我本人承诺我所说的一切属实。

遗失声明

文昌清澜亿香源中西茶店遗失食品经营许可证副本,编号:JY24690050036380,声明作废。

遗失声明

海口恒明教育咨询有限公司公章、财务章丢失,声明作废。

遗失声明

琼海潭门海景酒吧遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:91469002MA5RPN5U2P,注册号:4600022500987,声明作废。

遗失声明

琼海市博鳌镇商会,遗失社会团体法人登记证书(正本),统一社会信用代码:51469002MJY360621J,现声明作废。

遗失声明

王登裕遗失长影粤海(海南)房地产开发有限公司收据:编号0011772金额50000,编号0011869金额389082,编号0013009金额10000,现声明遗失作废。

减资公告

海南蘑菇云文化传媒有限公司(统一社会信用代码91460000MA5TM5YX2H法定代表人谢晓妮),经股东(大)会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本。注册资本由人民币600万元减少至人民币50万元。自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应担保。本公司联系人:胡硕汪,联系电话:13098936206 特此公告。

减资公告

海南蘑菇云科技有限公司(统一社会信用代码91460000MA5TM5NPF5Y法定代表人谢晓妮),经股东(大)会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本。注册资本由人民币600万元减少至人民币100万元。自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应担保。本公司联系人:胡硕汪,联系电话:13098936206 特此公告。

减资公告

海南蘑菇云科技有限公司(统一社会信用代码91460000MA5TM5NPF5Y法定代表人谢晓妮),经股东(大)会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本。注册资本由人民币600万元减少至人民币100万元。自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应担保。本公司联系人:胡硕汪,联系电话:13098936206 特此公告。

减资公告

海南蘑菇云科技有限公司(统一社会信用代码91460000MA5TM5NPF5Y法定代表人谢晓妮),经股东(大)会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本。注册资本由人民币600万元减少至人民币100万元。自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应担保。本公司联系人:胡硕汪,联系电话:13098936206 特此公告。

声明

王鹏名下一辆车牌为琼C40625鹰王摩托车已当废铁处理,如有一切法律责任均与本人无关。

公告

关于颁发《保险兼业代理许可证》的公告
该机构经中国银行保险监督管理委员会海南监管局批准,颁发保险兼业代理业务许可证,现予以公告。
机构名称:三亚骏诚汽车销售服务有限公司
营业地址:海南省三亚市吉阳区迎宾路387号
代理险种:机动车辆保险,人身意外伤害保险
机构编码:5C103087000000000
营业范围:机动车辆保险,人身意外伤害保险
经营区域:海南省三亚市
发证机关:中国银行保险监督管理委员会海南监管局
负责人姓名:黄宗志
联系电话:18789666869
邮政编码:572000

公告

关于颁发《保险兼业代理许可证》的公告
该机构经中国银行保险监督管理委员会海南监管局批准,颁发保险兼业代理业务许可证,现予以公告。
机构名称:海南京诚汽车销售服务有限公司
营业地址:海南省海口市秀英区南海大道西8号
代理险种:机动车辆保险
机构编码:5C103021000000000
营业范围:机动车辆保险
经营区域:海南省海口市
发证机关:中国银行保险监督管理委员会海南监管局
负责人姓名:谢太丰
联系电话:13876488635
邮政编码:570300