

编者按:6月到来之后,我国南方一些地区的梅雨季就开始了,梅雨季的特点就是降水多,且持续时间长,而潮湿的天气很容易影响我们的健康。那么,梅雨季节如何养生?梅雨季节我们要注意的是生活各方面的防潮去湿,其中在饮食上要注意选择祛湿食物。

梅雨季节如何养生



1: 保持家居衣物干燥
大家要注意保持家居衣物通风干燥,衣服要常洗常换,如果衣服晒不到太阳,不妨用烘干机、吹风机等弄干衣物。可用樟脑丸、防霉饼、竹炭、木炭制品等防霉、除湿用品,降低衣橱、鞋子里面的湿度。

2: 预防食物霉变 尽量做到少量、多次,多吃新鲜、清淡易消化的食物。建议将剩菜剩饭倒掉,避免食

用变质米饭和变质的蔬菜。一旦误食霉变食物,引起中毒,应尽快送到医院救治,并尽可能保留样品,供专业人员救治时参考。

3: 多吃健脾化湿的食物 如洋葱、绿豆、冬瓜等非常的健脾化湿,有利于我们的脾胃,从而保护我们的五脏六腑。

4: 准备防晒用品 相对晴天来说,梅雨季节的防晒产品指数不需要太高,

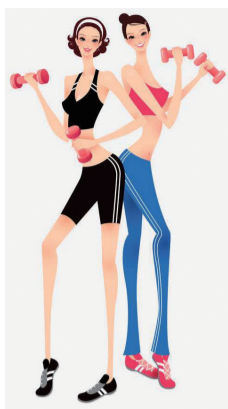
能做到日常防护就可以了。但在质地选择上,因为气温高空气湿度大,最好选择水乳状等流动性比较好的防晒乳,不然,过于厚重的产品不光会让肌肤不透气容易出油,还很容易堵塞毛孔。

5: 注意平时多锻炼 梅雨时节气压较低,人体血液内的含氧量相对较低,体质不好的人就会觉得有些憋闷。对于原来就有高血

压、心脏病或哮喘病的人来说,这种感觉更加明显。因此,在梅雨季节里,要注意适当运动。

6: 注意防感冒过敏 梅雨季节容易发生感冒,细菌滋生,容易引起呼吸道疾病,所以我们要加强防范。另外,注意过敏的问题。梅雨季节湿气大,容易引起过敏,春天百花盛开,过敏源很多,要千万注意防止过敏问题。

近期,运动场所采取预约、限流等方式逐渐开放。专家提醒,锻炼较少人群应根据自身情况科学制定计划,不能过度运动。



“横纹肌溶解综合征常见于剧烈运动后,是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内溶物及毒物溶解释放进入血液循环,而引起一系列症状。近些年参与运动的人逐年增加,与运动相关的横纹肌溶解症的发生率也随之增长。”北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先表示,患者通常表现出严重的肌肉疼痛,尤其是参与剧烈运动的肌肉。更严重后果包括肾功能衰竭、弥散性血管内凝血和酸中毒。

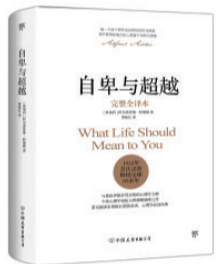
如何预防发生横纹肌溶解综合征?朱敬先表示,运动前应充分热身,运动后及时拉伸放松,新的运动项目需要循序渐进地进行,最好有专业人士评估和指导。

“对于横纹肌溶解大家也不必过度恐慌。对于初学者,一定要先找到一个专业的场馆,最好是在教练的评估和指导下,从最基础的动作开始学习,掌握正确的动作后,再循序渐进地增加强度训练。”CrossFit-MET 综合体能训练馆张滕铨教练提醒,对于有一定训练基础甚至是中高级训练者,在重新开始的恢复训练中要更加注意,因为对比初学者,他们更有能力把自己弄伤,在恢复期切忌按以前的强度和计划直接开始训练,应该先以低强度的核心和有氧训练为主,适应一到两周后再逐渐增加强度。

小心横纹肌溶解综合征

本版来源:人民网

好书推荐



《自卑与超越》是个体心理学的先驱阿德勒的代表作,作者从探寻人生的意义出发,启迪我们去理解真实的生命意义。他告诉我们,理解一个人,就要从他的过去入手,而一个人的生活风格,则是与他

《自卑与超越》

于过去经验的认识和理解相一致的。自卑并不可怕,关键在于怎样认识自己的自卑,克服困难,超越自我。阿德勒曾是弗洛伊德的弟子,

在《自卑与超越》中,关于记忆和梦的探讨,作者也参考了精神分析学派的观点,并提出了自己的意见。针对教育、家庭、婚姻、犯罪等社会性问题,作者也在《自卑与超越》中提出了十分有价值的观点。

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚
常州、金坛医保定点单位

江南医院爱心服务暖人心

近日,在江南医院再次发生了温馨的一幕,故事的主人翁是耄耋之年金坛区退休老干部沈殿福及其亲属张某英,正在江南医院内科病区滔滔不绝的盛赞江南医院,他高度评价了江南医院的诊疗水平高、服务态度好、医德医风优、医疗设备先进、就医环境优美,弄得医护人员成了害羞的小姑娘,不知所措,看得出来,老人很高兴,很满意,说出了他的心里话。



故事还得从“肿”说起,1个月前,患者张某英发现晨起眼睑浮肿、双下肢水肿,并逐渐加重,心里七上八下,于是来江南医院就诊,当时就找到了江南医院内科专家巩维如副院长,巩维如副院长原是北京301医院心内科主任、主任医师、教授,中央保健组专家。巩院长热情接诊了她,通过详细的问诊,仔细的查体后考虑需要住内科肾内组治疗,在完善了新冠肺炎的排查后,收治住院。入院后主管医师进一步了解病史,再次全面查体,得知患者有高血压10多年、糖尿病3年余,结合临床症状及辅助科室检查分析,诊断为肾炎综合征。在专家医生护士的精心治疗护理下,经过5天的利尿消肿、护肾、改善微循环和中医针灸、理疗等综合治疗,患者水肿很快消失,非常高兴,满意出院,于是就出现了开头的一幕。

部分专家介绍

INTRODUCTION TO SOME EXPERTS

巩维如

江南医院专家副院长兼大内科主任
原301医院心内科主任
中央保健组专家

褚海波

江南医院专家副院长兼大外科主任
原解放军第89医院普外科主任

王中凡

江南医院妇产科主任
上海同济大学附属普陀医院原妇产科主任,主任医师、教授
上海第十人民医院-同济普陀医院妇科微创诊疗部主任
香港玛丽医院访问学者上海《第二军医大学学报》审稿专家

秦绍霖

江南医院首席专家
北京医院神经内科主任、主任医师、教授、知名专家

陈嘉林

江南医院首席专家
北京协和医院普通内科主任
主任医师、教授、医学博士

祝筱姬

江南医院呼吸内科主任
原解放军第89医院呼吸内科主任
原济南军区呼吸专业委员会主任委员

孙端金

江南医院消化内科主任
擅长:消化系统常见病、多发病和疑难杂症的诊断与治疗

王洪田

江南医院首席专家
原301医院耳鼻喉科主任医师、教授
研究生导师、知名专家

田慧

江南医院首席专家
原301医院内分泌科主任、教授
硕士研究生导师、知名专家

魏日彪

江南医院首席专家
原301医院肾内科主任
主任医师、知名专家

郎森阳

江南医院首席专家
原301医院神经内科知名专家
主任医师、医学博士
博士生导师

王新佩

江南医院首席专家
北京中医药大学教授、主任医师
博士生导师



VIP line 0519-8216 6232
常州市金坛区薛埠镇直茅路1099号

乘车路线: 金坛北站乘252路至颐园(江南医院)
下即到 导航: 江南医院



扫一扫
关注我