

春夏之交养生,不妨试试打坐

5月6日迎来立夏节气,这是夏季的第一个节气,表明夏季伊始。立夏过后,天气逐渐变热,加上雨季来临,使人进入一个闷热、湿热的环境当中,尤其是老人容易出现心烦、失眠等情况,因此做好立夏的养生工作尤为重要。



养生先养心 打坐能安神

中医认为,因“夏属火,火气通于心”,故夏季与心气相通,人们易感到烦躁不安,出现失眠或上火症状,而且机体的免疫功能也较为低下。老人在春夏之交要顺应天气的变化,做好自我调节,重

点关注心脏的保养,做好“精神养生”。相比剧烈的运动,老人更应在立夏时节多打坐静养。

通过静坐、冥想的方法,可以使自己获得内心的平静。打坐的要点是,单腿交换盘坐,稳坐于椅子

上,上身自然放松,头位正直,自然闭目,两手置于腹前相互轻握,或是双手分置在双膝上,以人体感觉舒适为度。配合正常呼吸,静坐约30分钟,能在晨起和入睡时帮助静心安神。

健脾食疗祛湿邪

另外,随着雷雨增多,湿邪也会威胁到老人的身体健康。夏季有脾虚湿困问题的老人,在日常的饮食应当注重健脾祛湿,通过食疗的方法把身体内多余的水分排出体外。

云苓薏米煲龙骨这道祛湿汤,适合湿气重的老人在立夏饮用。准备云苓10克、薏苡仁30克、玉米1条及猪骨200克,猪骨焯水、云苓放入药袋中备用。锅中加入适量清水,再放入猪骨与其他材料,以明火煲1小时即可。最后,在饮用前加少许食盐调味,吃玉米喝汤,可发挥利水祛湿的功效。

据新华社

睡前揉耳轮 失眠不用忍

由于夏季天气炎热,老人极易产生烦躁的情绪,导致在晚上越想睡觉就越睡不着。针对这种情况,建议在睡前半小时不妨先坐在床上,做到回收意念、气沉丹田,随后可用“提拉耳垂法”来改善气血循环。具体

方法:双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉。手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次3—5分钟,可治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等问题。

同时,更可配合“手摩耳轮法”

来调补肾气。具体方法:双手握空拳,以拇指、食指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功,有助防治尿频、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、失眠、头晕等。

十堰爱尔眼科医院举行国际专家交流座谈会

走国际化战略 为眼疾患者谋福利

文、图/见习记者 李彦彦

眼睛是心灵的窗户,但是因为年龄增长或是电子设备使用增多等原因,越来越多的人患上白内障等眼病,使“心灵的窗户”受伤,严重影响正常生活。5月4日,十堰爱尔眼科医院举行国际专家交流座谈会,对焕晶白内障手术和近视手术做了深入讲解。

当天上午,现场专家们讲解了白内障的日常保健和预防知识,还进行了一场焕晶白内障的手术直播,使人们更加直观地看到手术全过程。近150名老人参加了活动,并接受了免费眼部健康检查。经过检查,一些患者现场直接办理了入院手续,准备接受治疗。

据了解,白内障是全球头号致盲性眼病,常发生于50岁以上的老年人,年龄越大发病率越高。糖尿病患者或高度近视患者出现白内障的时间相对较早。另外,一些年轻人、新生儿、婴幼儿也可能患有白内障。

十堰爱尔眼科医院青白科主任李儒华介绍,糖尿病患者应该控制血糖,其白内障的发病率比正常人高,发病时间早,病程发展快。另外,孕妇怀孕早期应避免病毒感染,避免随意服药,可以降低先天性白内障的发生几率。女性要避免长期服用激素。高度近视患者和葡萄膜炎患者,应定期接受眼



爱尔眼科集团专家 Dr. Jose Ramon Villada 介绍眼病防治知识。

部检查。有先天性白内障家族史的,应尽早进行眼部检查。

爱尔眼科集团西班牙眼科专家 Dr. Jose Ramon Villada 在交流会上说,焕晶白内障手术中,多数步骤都是由计算机操控的激光完成;定制化手术,可以使手术更加成功、安全,术后恢复更快,超过95%的手术患者在术后视力得到显著改善。手术可以让患者在远、中、近距离用眼,都能拥有舒适清晰的视觉效果,同时将原有的近视、老花、散光等问题一并解决。而且术后无论看书、看手机、用电脑、购物、外出旅游都无需再配戴眼镜。

当天下午,十堰爱尔眼科医院邀

请了近150位近视市民,为他们普及了近视知识和屈光手术知识。爱尔眼科专家黄加兵介绍,每个人的眼睛都是不一样的,每个人对术后用眼要求也存在差异化。爱尔眼科医院在近视矫正方面,全程制定解决方案:术前做科学严谨的眼科测试与数据采集;专业的屈光专家团队制定完美的手术方案;Smart-全激光、飞秒制瓣手术、全飞秒激光、ICL晶体植入术等不同手术种类的选择,为患者提供最合适的手术方案。

爱尔眼科集团专家 Dr. Jose Ramon Villada 也就屈光手术进行了讲解。激光手术适用于大多数年龄段



数百名老人和近视市民参加活动,现场听教授讲座。

和广泛的屈光不正问题,经过时间检验证明,手术安全、有效、恢复快、性价比高。T-PRK手术在欧洲非常流行,是最快的一种屈光手术方式,使用准分子激光快速切削角膜上皮,减少角膜生物力学的改变,不用担心术后外力的撞击。

爱尔眼科适应国际化战略需要,收购欧洲巴伐利亚眼科,强强联合,助力爱尔眼科与世界先进眼科医疗技术接轨。十堰爱尔眼科医院此次开展与外籍专家的交流座谈会,给予更多眼部患者信心,人们可以在爱尔眼科医院享受到先进的眼科技术,让每个人都能看到更美的世界。