

秋季进补需谨慎 不要“贴膘”

“天气转凉,想着给孩子补补营养,没想到越补越吃不下东西,面色蜡黄。”42岁的市民李女士说,近段时间,她每天都烹任各种美味佳肴,想给孩子贴点秋膘好过冬,没想到一周后孩子就出现恶心、腹胀等症状,只能带孩子去看急诊。山东省济宁市中医院内科专家、副主任医师高颖解释说,夏天人体内存养的营养耗损不少,秋季适当进补能增加机体抵抗力,但是秋季进补也要根据个人体质不同而选择不同的进补方式,切忌盲目。怎样贴秋膘才健康?高颖提出以下几个建议。

正确理解贴秋膘的习俗

贴秋膘习俗起始于清朝,尤其在北方民间流行较甚。一是因为北方秋季是收获的季节,以肉贴膘好有功欠忙。二是从文化讲,我国唐朝、元、清等朝代,以胖为美,秋季吃好既可防病又可养生。三是北方冬天寒冷,贴秋膘可以御寒,帮助度过漫长的冬季。对于传统意义的“贴秋膘”,高颖认为,随着人们生活水平的提高,今日的“贴秋膘”习俗已经失去传统意义上的“食肉进补”之意,应把“贴秋膘”当成一种社会节日文化。从当今科学发展角度看,秋季养生保健应以润燥为主,科学贴秋膘。

哪些人不适合贴秋膘

39岁的张先生入秋以来按照老传统贴秋膘,大鱼大肉每天换着吃,不料引起急性胰腺炎。对此,高颖解释,摄入大量高脂饮食是引发胰腺炎的诱因,主要表现为急性剧烈腹痛、发热、恶心呕吐等。

以下几类人切不可盲目贴秋膘:老年人、儿童、胃火旺盛者及胃肠疾病、心血管疾病、高脂血症、糖尿病、痛风等慢性病患者一定慎贴秋膘,以免因为短时间食用高油高脂、肥甘厚味的食物引发或加重原有疾病,宜采取平补、慢补的方式,平日的饮食也应以清淡、润燥为主。

如何健康贴秋膘

“秋天补得好,一冬病不找。”但前提是要补得好,如果补过了头,每天的热量摄入大于消耗,“贴膘”很快会演变成发福,高血压、冠心病、脑动脉硬化等就会接踵而至。中医认为,贴秋膘一定要因人而异、因人而异。对于体重属于超重肥胖的,切忌贴秋膘;对于体重偏低的,特别是属于低体重的,可以科学适当“贴秋膘”。

除湿热 秋天虽然天气渐凉,但燥热、暑湿之气在体内还存在,所以应先排除夏季的湿热之邪,入秋后适当多吃冬瓜、苦瓜等祛湿热的食物,然后再补养人体所需。



避免盲目服用补药 有很多人为了贴秋膘就乱服补药,殊不知任何补药服用过量都很伤身。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀、不思饮食。药补不如食补,合理膳食才是最好的进补方式。切忌过度进补,以药代食,更不能无病乱补,所以适量最重要。对于体虚多病的人群,秋冬季可到正规医疗机构,根据中医辨证论治,结合自身体质服用膏方调理身体。

切忌大补特补 大补特补易致人体阴阳失衡,诱发疾病。曾有一位妈妈每天给25岁的儿子煨汤贴秋膘,排骨汤、鸡汤连续多日进食,结果贴出了痛

风。其实最好的进补时间应该是立冬或冬至过后,所谓“冬天进补,来春打虎”,就是说滋补营养在冬天为宜,且应以平补、清补为主。

贴秋膘适宜食品

多吃薯类,如山药、红薯、芋头等。用薯类适当替代精米白面,可以预防肥胖和多种慢性病。可经常吃鱼,鱼肉蛋白质含量高、脂肪含量低,有利于体重保持。秋季干燥,容易上火,要少吃辛辣、煎炸的食品,保证每天摄入新鲜蔬菜、水果,如百合、莲子、萝卜、山楂、银耳、藕、平菇、西红柿、梨、葡萄、柚子等。对于阳虚血虚的人,可以适当多吃牛羊肉进补。

健康网

秋“燥”易发便秘 多喝水勤揉肚

进入秋季,很多人感觉肚子容易腹胀,排便也不顺,甚至连续多日便秘。上海市长宁区天山中医院内科副主任医师田芸表示,与其他季节的便秘不同,“多事之秋”的便秘还与秋季“燥”气当令有关。

田芸介绍,便秘并不只是指大便“干燥”的意思,还包括排便次数减少(少于每周3次),或排泄物干质坚硬,排出困难,或感觉排便不净。进入秋季后,早晚温差加大,由于空气湿度降低,天气干燥,人体内水分过度蒸发,而且肠胃功能相对变弱,肠道也会因受燥气损伤而变得干涩,许多便秘患者的病情开始加重,而一些原本没有便秘的人,也更容易在秋季感到大便干结难解。

一般来说,便秘的产生主要是由于不良生活习惯,只有改掉这些坏习惯,才能阻止便秘“找上门”。饮食过于精细也是造成便秘的原因之一。秋季,人们本就偏爱粥品一类易消化进补的食物,并且随着生活水平的提高,日常生活中高蛋白、高脂肪类食物偏多,纤维含量高的食物偏少,膳食纤维的摄入量的减少,就会使肠道蠕动缓慢,造成排便不畅。

此外,不定时排便也是原因之一。有便意时,因为手头上有急事儿,暂时忍住了,可等事情完成了,便意也没了,自然就不去排便了。田芸强调:“当你抑制了这一阵的便意后,再想排便就很困难了。久而久之,你的肠道就失去了对粪便刺激的敏感性,大便在肠内停留过久就会变得又干又硬。”

为了缓解便秘的困扰,田芸建议,要记得多喝水,每天早上起来后,可饮用一杯20-30度的温水刺激排便;其次,在日常可以勤走动,多吃粗粮和水果刺激肠道蠕

绞股蓝泡茶治三高 但这类人别喝

绞股蓝的应用在我国历史悠久,因其具有明显的延缓衰老功能且价格并不昂贵,而被誉为神奇的不老长寿药草。湖南、广西、福建以及陕西西南部地区自古以来就有采集其嫩茎叶,经加工后制成绞股蓝茶饮用的习惯。

特别是在近二十多年来,国内对于绞股蓝进行了大量的成分学及药理学研究。

研究结果表明,绞股蓝含有50多种类似于人参皂苷类成分——绞股蓝皂苷,还含有绞股蓝糖苷(多糖)、水溶性氨基酸、黄酮类、维生素、微量元素、矿物质等多种对人体健康有益的成分;不仅具有抗疲劳、延缓衰老、延长细胞寿命以及增进食欲,增强抵抗力等作用,还能降血

脂、降血压、降血糖、镇静、催眠、平喘止咳以及对多种癌细胞有显著的抑制作用。从而绞股蓝成为继参类、灵芝、石斛等之后又一保健品市场的新贵。



绞股蓝既可用于复方配伍,也可以简单地搭配或单独泡茶饮用。

如用绞股蓝与灵芝搭配煮水或泡茶喝,有保肝护肝、降血压、降血

老年人控糖值太低了 很危险

尿病患者普遍比较重视血糖过高,认为血糖控制得越低越好。其实低血糖症有时比糖尿病更可怕。“发生低血糖症时,机体缺乏糖提供能量,很多代谢活动受到抑制,特别是发生严重低血糖而未能及时纠正时,大脑由于缺乏糖提供能量会导致永久性神经系统损伤甚至致死。”

“目前血糖控制的理念是降低高血糖、防止低血糖、减轻血糖波动。”荆丹清说,近年有循证医学证据显示,糖尿病患者尤其是老年糖尿病患者,同时合并严重并发症时,

血糖控制过低相比较血糖控制一般的患者死亡率增高。

其原因可能在于,当患者血糖控制严格时易发生低血糖。当机体出现低血糖时,会分泌肾上腺素等激素升高血糖,但这些激素在升高血糖的同时也会促使血管收缩。老年患者普遍存在动脉粥样硬化,血管狭窄等症状,心脏等重要脏器供血不足。当发生低血糖后,血管在既往已经狭窄的基础上进一步收缩,可能会诱发心脑血管梗塞而危及生命。

荆丹清提醒说,高龄糖尿病患者

物钟,导致患冠心病、高血压、心肌梗死的几率升高。睡眠不足还会导致脱发、脾气暴躁、注意力不集中等问题。另外,很多中年人在加了一宿班后开车回家,迷糊状态下开车的反应速度等同于酒驾的反应,极易引起交通事故。建议晚上尽量在11点前入睡,早上7点左右起床。即使不能保证睡眠时间,也要适当补觉,提高睡眠质量。

不扛累。正所谓积劳成疾,人的很多疾病都是累出来的,长期过度疲劳会出现焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁等问题,严重的还会导致猝死。当感觉体力不支时,证明你已经处于劳累状态,必须好好休息,恢复体力。每连续工作2小时,就应停下来,听听音乐,放松下身心,小憩15分钟。另外,疲劳过度

脂血糖以及安神助眠的功效,可治疗“三高”、脂肪肝、失眠等症。

日常饮用绞股蓝可采用单独泡茶饮用的方式,但要注意绞股蓝有甘、苦之分,用于补益时,宜选取七叶或九叶味甘绞股蓝,因为此类绞股蓝皂苷含量高;用于降血脂、降血压、降血糖时宜选用味苦或味苦微甘绞股蓝。且均应从小剂量(每次3克)泡服开始,逐步加大剂量至每次5克为宜。

绞股蓝虽好可并不适合所有人使用。绞股蓝药性偏凉,脾胃虚寒、大便溏泻者服用后,可出现恶心呕吐、腹胀腹泻(或便秘)、头晕、眼花、耳鸣等不良反应,故此类人群服食宜慎,尤其不宜服食味苦者。

健康时报

健康时报

健康网

者,要在医生指导下,根据自身情况确定血糖的控制标准,控制标准可适当放宽。如合并严重心脑血管并发症者,空腹血糖控制在7mmol/l左右,餐后2小时血糖控制在10mmol/l左右,糖化血红蛋白控制在7%左右都可以算正常。

荆丹清特别强调说,低血糖早期症状尤其是以交感神经兴奋为主,表现为心悸、乏力、出汗、面色苍白、震颤、恶心呕吐等,严重的会出现意识模糊、肢体瘫痪、大小便失禁、昏迷等中枢神经系统表现。

健康网

者要注意多补充营养物质,但切记饮食不能过于油腻,果蔬、鱼肉等是不错的选择。此外,还应调整好工作和生活节奏,让自己慢下来,享受当下,反而能提高工作效率。平时可以多做些有氧运动,比如跑步、骑车。

不扛压。中国人的性格比较隐忍,很多中年男性有苦有累自己扛,有了苦闷情绪也憋着不说,长期精神高度紧张、得不到释放,就会扛出大问题。所以,一定要学会为自己减压。一是积极面对难题,正确认识自己的能力素质,知识才能、社会适应能力等,尽量避免做一些力所能及的事;二是可以约三五好友郊游、拥抱大自然,到户外做做运动或者去唱唱歌;三是按摩也有助于释放压力。

生命时报

长寿从散步开始

散步是一项有益健康的活动,被世界卫生组织定为“世界上最好的运动”。散步既不需要任何体育设施,又不需要指导老师,也是应用最为广泛的锻炼项目,尤其对老年人来说,散步是理想的锻炼方式之一。散步的益处很多,但是也需要因人而异。不同的体质者应采用不同的散步方式。

体弱者:甩开胳膊,大步跨 体弱者要达到锻炼的目的,每小时走5公里以上最好,走的太慢达不到强身健体目的,只有步子大,胳膊甩开,全身活动,才能调节全身器官的功能,促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行,每日2-3次,每次半小时以上。

肥胖者:长距离疾步走 每日2次,每次1小时,步行速度要快些。这样可以使脂肪燃烧,从而减轻体重。

高血压患者:脚掌着地挺起胸 高血压

患者散步,步速以中速为宜,行走时上身要挺直,否则会压迫胸部,影响心脏功能,走路时要充分利用足弓的缓冲作用,要前脚掌着地,不要后脚跟落地,因为这样会使大脑处于不停的振动,容易引起一过性头晕。

冠心病患者:缓步慢行 冠心病患者散步步速不宜过快,以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走,每日2-3次,每次半小时,长期坚持可促进冠状动脉侧循环形成,有助于改善心肌代谢,并减轻血管硬化。

糖尿病患者:摆臂甩腿挺起胸 糖尿病患者行走时步伐尽量加大,挺胸摆臂。用力甩腿,最好在餐后进行,以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者,应该避开胰岛素作用的时间,以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时,而且活动时间也不要超过1小时。

中国中医药报

最佳的补钙时机是睡前

在人的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头”:一个是在新生儿期、婴幼儿期,青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期,一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。此外,对于因各种疾病导致的钙质吸收不良或排出增多的患者,如胃肠道疾病、糖尿病等,也应给予钙剂补充,同时积极治疗原发疾病。

最佳的补钙时机是睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中,人体可以摄入400毫克~500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食

物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨髓。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨髓的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨髓的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

记住补钙时要多喝水

很多医生在交付患者钙制剂时,经常嘱咐患者要多喝水。

众所周知,钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多饮水,水是钙的“最佳搭档”。

健康报网

秋冻这三位别冻着

肚脐:

中医称肚脐为神阙穴,温暖这个穴位可以鼓舞机体阳气,特别是一些脾胃虚弱,怕冷、易腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖,还可以采取经常在肚脐热敷的方法,驱寒助阳。

脚:

脚是人体各个部位中离心脏最远的地方,因此,血液流经的路程也最长,而脚又汇集了全身的诸多经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。足部寒冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡脚是个非常好的选择。

“一些人惧群秋冻。”浙江医院推拿科副主任中医师陈鹏。说,白露即为典型的秋季气候,一部分人已经需要“保暖”了。比如,有关节炎、腱鞘炎、肩周炎等四肢关节疾病的患者就不适宜秋冻,因为关节内部本身血供并不丰富,寒气可导致局部软组织血液循环代谢减慢,反而易加重症状,尤其在夜间温度较低时,更要做好保暖工作。

其次是高血压、糖尿病等疾病的患者受冷空气刺激易发生血管痉挛,造成血流量进一步减少,可能会引起组织坏死,诱发心脑血管疾病。从年龄上来说,体质较弱的老人和儿童都不适合秋冻。

健康时报

立秋后吃梨最好分清生熟



立秋已过,进入秋季后养生重在养肺,因为秋天的特点是燥气当令,养生的原则是“养阴防燥”。雪梨是当季水果,也是润燥的不二之选。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳提醒读者注意,有的人适合生吃梨,有的则适合熟吃梨。

陈瑞芳介绍,雪梨有清肺热、养肺阴的作用,既可以生吃也可以熟吃,生吃以清热为主,熟吃以养阴润燥为主,若是热性体质人则适宜生吃;若是年纪比较大、有虚火的人则熟吃。雪梨还有利尿的作用,梨汤一般来说最好不要晚上睡前饮用,因为它会使人

晚上频频上厕所,影响休息。

食疗方推荐:雪梨猪肺汤

材料:猪肺一套(最好选择食管较完整、不破裂的,把食管和水龙头套在一起,小水不断滴入,灌水时不断用手挤压,让血水排出,直到猪肺洗成雪白)、雪梨两到三个、蜜枣两颗。

做法:猪肺切成小块后,干炒一下;雪梨切成四块,连皮一起煲汤,同时加两颗蜜枣,煮一个小时即可。

功效:有清热生津、润肺止渴的作用,也适用于咽干口燥、咽喉炎、咳嗽少痰的人群饮用。

羊城晚报