

秋风萧瑟天气凉 草木摇落露为霜

喝热水意想不到的好处

霜降,是二十四节气之第18个节气。进入此节气后天气渐冷,开始有霜。此时,我国黄河流域已出现白霜,千里沃野上,一片银色冰晶熠熠闪光,树叶枯黄,冷气凝霜。唐山中医院肿瘤科副主任王清贤介绍,“霜降”之时已经进入深秋,冬天的脚步越来越近,此时,养生保健尤为重要,有谚语言“一年补透透,不如补霜降”“补冬不如补霜降”,正说明霜降时节正是养生保健的好时候。中医常言:“阴平阳秘,精神乃至”,人与自然之间的相互平衡,对于养生非常重要,可做好以下3方面为健康过冬铺垫。

膳食:忌辛辣宜平补

霜降之时乃深秋之季,在五行中属金,在人体五脏中对应肺。中医认为,秋季宜收不宜散,辛味发散泄肺,此时应少吃一些辛辣的食品,如姜,葱,蒜,

辣椒等,尤其是辛辣火锅、烧烤要少吃,以防“上火”。此外,由于天气渐冷,寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律,此时,少食多餐有助于减轻胃肠负担。根据中医养生观点,秋要平补,注意健脾养胃,调补肝肾。应选用气平味淡、作用和缓的食品,以汤类、粥类最为适宜。柿子、秋梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等都是此节气适宜吃的水果。柿子果味甜,汁多肉细,古人赞其“色胜金衣,甘逾玉液”。在我国的一些地方,霜降时节有吃柿子的习俗,但柿子不能多吃,也不能空腹吃,更忌与酸性食物同吃,以免形成“胃柿结石”。

防病 重保暖防疾病

霜降是秋冬气候的转折点,自然界阳气日衰,阴气渐胜,自然界植物开始凋零,枝叶枯落,大自然将会呈现一派萧条

景象。一方面霜降期间的昼夜温差变得更大,有些地区甚至可达10℃以上,此时节呼吸道疾病发病增多,如过敏性哮喘、支气管炎等。同时气温骤降,一些心脑血管疾病如冠心病、脑梗死等发病率也开始上升。因此,霜降节气首先要注意保暖,有哮喘史的人尤其要注意及时增减衣服,外出时可戴口罩,避免天气寒冷对呼吸道的刺激。此外,膝关节骨性关节炎俗称“老寒腿”的发生与天气关系密切,尤其霜降天气转凉时更易发生。此时老年人应当注意膝关节的保暖防护,但柿子不能多吃,也不能空腹吃,更忌与酸性食物同吃,以免形成“胃柿结石”。

情志 忌悲秋宜忘忧

保持良好的情绪心态也是霜降养生的一个重要内容。中医认为,秋季对

应七情之悲忧,霜降之时天气渐冷,阳光减少,风起叶落甚至凄风冷雨,容易引起人们心中的凄凉之感,尤其老年人易产生孤独凄凉感,从而终日闷闷不乐、情绪忧郁,不利于身心健康。宋代养生学家陈直曾说:“秋时凄风残雨,老人多伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使悦其心神,则忘其忧思”,意思是要因势利导,积极宣泄,培养乐观豁达的心态。

此外,王清贤说,霜降节气虽已时至深秋,但“秋燥”并未完全消退。燥邪伤人就会出现口干、唇干、鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。肺喜润而恶燥,日常可多吃新鲜蔬菜以及水果,可取大白梨一个,从中间去核,做成酒盅状,加入川贝母、橘络、大枣、枇杷,上锅蒸15分钟,喝汤吃梨,防燥润肺。 **中国中医药报**

不仅是中国,在世界很多地方,喝热水都被视为有益健康的行为。近日,美国《读者文摘》杂志总结了一些喝热水意想不到的好处。

- 1. 帮助减重。**早上喝杯热水能促进新陈代谢,身体就能在一天中燃烧更多的热量。饮用热水还能帮助多余水分排出,防止水肿。
- 2. 疏通鼻塞。**喝热水有助于缓解一些呼吸道感染的症状。临床试验表明,喝热水有利于疏通鼻塞,因为较高的温度加快了黏液的分解。
- 3. 保健牙齿。**热水对牙齿的保健和修复效果更好。某些补牙用的填充材料在冷水作用下收缩,使它们从牙齿缝隙中脱落。
- 4. 促进消化。**温水有舒张血管的作用,能刺激血液流向肠道,帮助消化。热水还有助于脂肪的乳化,使它们更容易被消化。
- 5. 刺激排汗。**饮用热水能提高体温,刺激排汗。或者泡一杯绿茶,可以减

少体内自由基的活性,防止细胞受到损伤。

6. 缓解疼痛。喝冷水会使肌肉收缩,而热水则会增加血液流动,让肌肉放松。这有助于减轻多种疼痛,如紧张性头痛、关节痛和痛经。睡前喝热水还有舒缓效果,帮你更快入睡。

7. 改善循环。就像热水澡可以帮助循环系统更有效地将血液输送到全身,喝热水同样能改善血液循环。这意味着血压更稳定,降低患心血管疾病的风险。

8. 缓解便秘。便秘往往是由于肠胃蠕动速度慢和身体缺水引起的。早晨起床后,空腹喝杯热水能刺激肠蠕动,有助于改善便秘。

9. 待人友好。美国科罗拉多大学波尔得分校的研究者发现,与爱喝冷水的人相比,爱喝热水的人被他人评价为更慷慨、更有爱心,且更倾向于选择给朋友送份礼物,而不是送给自己。 **生命时报**

信息时代,别被手机牵着鼻子走

曾经埋头苦读了十几年,最终从北京一所大学毕业的李梦突然发现,自己竟有点看不懂今天的“学习”了。老师布置作业,用手机;同学间讨论交流,用手机;查阅资料,用手机;甚至遇到不会做的难题,第一反应还是找手机——这是李梦12岁儿子的学习常态。李梦希望儿子戒掉手机,却发现工作生活学习又离不开手机。

中小学生对手机的情况同样出现在成人身上。如今,许多人布置工作用手机发微信语音;遇到日常生活中的小难题,用手机查解决办法;就餐时边看手机边吃饭;坐地铁用手机听音乐;甚至年轻人谈恋爱,也非常乐意通过手机视频聊天。可以说,手机已深度介入到工作和生活中,我们已离不开手机。有人就说,现在不是我们控制了手机,而是我们被手机控制了,这不无道理。

沉迷于手机之中,虽然为一些工作和生活带来方便,但是也产生了一系列问题,比如,沉不下心来学习思考,很多

事情浮于表面,不求甚解;面对面交流变少,导致亲人之间的感情淡漠……这些问题长久发展下去,就可能造成很多社会问题。

也有人对此现象很“淡定”。他们认为,手机是人类发明,并为人类服务的工具。一种工具有一定的寿命,也许过了一段时间它就不再具有影响力了。电视机刚出现不久时,大家也曾沉迷于电视机,每天花大量的时间看电视,甚至连上班都不去上,可如今电视机已没有吸引力。电脑出现了,大家又把目光转向了电脑,可如今电脑也日渐式微。那么,手机的吸引力也不是长盛不衰的,随着技术的不断进步,也许会出现新的工具代替手机。

毫无疑问,在未来,手机及其所代表的信息技术,将会越来越多地介入到我们的工作和生活中。这是不可逆转的趋势,不会因为人的担忧而停止技术前进的步伐。

技术的进步无法阻挡,个人的行为

可以控制。如果我们不想被手机等工具牵着鼻子走,成为它们的俘虏,就要把自己的行为处理好,制定自己的工作生活计划。什么时间使用它们,什么时候去读书运动,自己做自己的主。新技术中有大千世界,社会上更有大千世界,技术里的大千世界是为社会上的大千世界服务的。技术进步是一把“双刃剑”,无论是个人还是社会都需要握好这把“双刃剑”,把技术当做工具来使用,来服务社



会更高级的需求,让手机等不再是玩物丧志的“烟霾”,而是高效工作、优质生活的“伴侣”。

科技日报

睡前三个小习惯年轻15岁

睡觉是美容的黄金时期,而坚持睡前养成三个小习惯,可以帮你延缓衰老,让岁月带来的皮肤问题再也成困扰。坚持半年后,你会惊奇的发现,身体好像不知不觉年轻了15岁!

一、睡前动一动 健美身材秀出来

睡觉之前,可以躺在床上做一些简单的小运动,放松一下你的身体,对身心健康也是有好处的哦!

首先躺在床上,把腿抬起抬起,进行由上往下的按摩。腿持续抬着不要放下,或者L字形地贴墙躺着,这个动作可以帮助瘦小腿赘肉。

然后平躺,两腿分别悬在半空90度的位置,45度的位置,以及30度的位置,每个角度大约停留30秒到1分钟,或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上,两腿缩在胸前,胸部贴着大腿根,双手伸直夹在耳朵旁边,手肘上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

二、五指成梳 留住秀发

我们知道,头部集中了人身上好几个重要的大穴,通过梳理过程中的刺激,可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通,从前额开

始,由上往下梳,力道适中。再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳理,再集中搓揉头顶。如此反复30次以上,感到头皮麻麻地为止。这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧份。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

三、热水泡脚 行气助血

脚是离人体心脏最远的部分,不容易得到氧份,加上现在开始步入冬季,就更容易被寒冷刺激到血管,使血管收缩,供血艰难。

但是,足部又是人体穴位的又一集中区域,如果供血不足,会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以,睡前用热水的水泡一泡脚,对促进身体血液循环,加速新陈代谢多有好处。

特别的是,可以在泡脚的水中加入中草药,因为脚上筋脉穴道较多,可以很好的吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腿腿冷痛,可以放入当归、川芎;若是要减缓头晕目眩,则可放入菊花、夏枯草;如果是要祛燥去脚气,那就放入艾草等。

人民网

“脑中风”可控可预防



日前,上海市浦南医院院长刘卫东博士表示,卒中目前是我国第一位的致死致残原因,尽管卒中危害巨大,但可防能治,需要及早识别,妥善应对。

卒中中,俗称“脑中风”,是脑部血液循环障碍导致脑组织损害的一组疾病,可出现肢体瘫痪或麻木、言语不利、眩晕呕吐、视物成双、行走不稳、昏迷、甚至死亡。卒中中主要分为缺血性和出血性两种,其中出血性卒中占10%~15%,缺血性卒中约占75%~90%以上。

卒中可控吗?答案是肯定的。预防卒中最重要的手段之一就是定期接受脑健康检查。刘卫东介绍,脑健康检查是采用核磁共振成像等进行的一系列检查,可以有效降低脑卒中

的风险,早期发现和预防脑及脑血管疾病。与一般体检有所不同的是,它针对可能发生的脑部疾病,对于脑部的检查比一般体检更加细致,目的在于早期发现尚无症状的病灶和脑血管病的危险因素,从而针对发现的问题进行早期干预。

刘卫东建议以下人群应及早进行脑健康检查:年龄40岁以上者;感觉处于“亚健康”状态者;有脑血管病危险因素者,如高血压、冠状动脉疾病、房颤、糖尿病、高脂血症、肥胖、短暂性脑缺血发作(小中风)以及长期吸烟、饮酒者等;有肢体无力或麻木(即使时间短暂)、头痛、头晕及耳鸣者,情绪不佳、睡眠不良者;记忆力下降或一过性健忘者;一过性黑蒙者;有颈椎病者。 **新民晚报**

最伤胃的6种饮食习惯 你有吗?



俗话说“十人九胃病”,意思是说十个人中大约有九个人多少都有些肠胃疾病。但其实大部分的肠胃疾病都是

由一些不良饮食习惯造成的,是吃出来的病。哪些不良习惯会伤胃呢?下面,经济日报-中国经济网健康频道就带您

一起汇总。

狼吞虎咽

很多男性朋友吃饭时喜欢狼吞虎咽,殊不知这样对胃伤害是很严重的。吃饭太快会增加胃的负担,造成胃部肌肉疲惫,胃动力下降,甚至过于粗糙的食品还会直接磨损胃黏膜。

边吃边喝

边吃边喝会把胃液稀释,稀释以后它的胃酸浓度肯定有所降低,而胃酸这个初步消化的浓度降低以后,对于一些食物尤其是一些蛋白质的或脂肪类的,初级消化功能就会有所影响。胃液中的胃酸,能杀死食物中的细菌和病毒。吃饭喝水会冲淡胃酸,细菌繁殖易患肠胃炎。

吃的太烫

把滚烫的食物送进食道,黏膜和肌肉受到高温炙烤,受到伤害而局部变性。虽然被烫伤的消化道具有惊人的修复能力,但如果连续一个多小时地受

到这种热烫酷刑,就会造成难以修复的损伤,甚至留下致癌隐患。

吃太多或太少

进食过少,会使身体一天有近一半的时间处于空腹状态,食物被消化完以后,胃分泌的消化液就会腐蚀胃壁,损伤胃黏膜,诱发溃疡,甚至会引起消化道大出血。而短时间内大量进食会使胃突然过度充盈,胃壁肌肉受到过度牵拉,导致胃肠出现反射性麻痹。

爱吃宵夜

如果经常吃宵夜,让胃肠道不得休息,会对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱。

边吃边说

《礼记》中孔子就曾教导人们“食不言寝不语”,我们都将之理解为礼貌,其实这句话蕴含着养胃的诀窍,吃饭时说话有可能会咽下更多的气体,导致消化不良、胀气现象出现。

经济日报

秋季气候干燥 润肺祛燥巧食梨

秋季气候干燥,常常使人感到鼻、咽干而不适,而梨鲜嫩多汁、酸甜适口,有很好的改善秋燥的作用。

梨,又被称为快果、玉乳,亦有“百果之宗”“天然矿泉水”之称。现代研究表明,每百克梨(指果肉)除含85%的水分外,还含有对人体不可缺少的多种营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁等矿物质,多种维生素和有机酸等。梨果内中所含的苷类和鞣酸等,有润肺、止咳、化痰、养血等功效,能缓解上呼吸道感染和急

慢性气管炎引起的咽干喉疼、音哑痰稠、便秘尿赤等不适症状。此外,梨还有促进胃酸分泌、助消化和增进食欲等作用。

中医认为,梨性味甘、微酸、凉,归肺、胃经,有润肺化痰、清热生津之功。吃生梨能明显解除咽喉干、痒、痛,声音嘶哑以及便秘、尿赤等症状;将梨榨成梨汁,或加入胖大海、冬瓜子、冰糖煮饮,具有滋润喉咙、补充津液的功效。

梨煮着吃效果最好。整个梨切开

后,果皮和果肉应一起煮。梨核味酸,梨肉味甘,酸甘化阴,利于养阴润燥。梨皮在煮熟后味苦性寒,可起到清肺热、通大便的作用。深秋凉燥当令,燥邪与寒邪往往相兼为患,侵袭人体,症状表现为干咳、流清涕等。有此类症状的患者在煮梨的同时可加入2~3片生姜,5~6段葱根,同煮5~6分钟,吃梨喝汤,1天1~2次。葱根与生姜性温味辛,有辛温解表的作用,可祛寒邪,与梨同煮,协同起到祛除凉燥的作用。对于干咳日久、或程度

较重者,可加入乌梅、甘草各10克。乌梅味酸,甘草味甘,与梨同煮,养阴润肺止咳作用增强。此汤味甘甜爽口,很适宜儿童食用。对于咳嗽少痰者,可在煮梨时加入一些陈皮,或放入部分鲜心白萝卜,能够起到润燥化痰、理气止咳的作用。

需要注意的是,梨属寒性,若是由于内在阳气不足或外感风寒引起的咳嗽,就不能吃梨,尤其是不能生吃梨。脾胃虚寒者也不宜多吃、久用。 **中国医药报**

癌症治疗或有重大突破 最新研究称癌细胞可“自杀”

日前,据美国《星岛日报》报道,一项新的研究发现,细胞拥有内部防御机制,在癌变时期会触发“自杀功能”。科学家认为,只要寻找合适方法令癌细胞“自杀”,癌症病人将可免除化疗之苦。

当地时间10月29日,这份研究刊登在《自然通讯》杂志上。领导该研究的专家彼得是癌症代谢研究专家,他认为早在8亿多年前,多细胞生物发展出免疫系统之前,细胞已经以自噬方式抵御癌症。这种促使变异细胞“自杀”的防御机制,时至今日仍在人体中存在。

彼得认为,遗传物质核糖核酸(RNA)是研究关键,RNA在生命形成之初传递遗传信息,在蛋白质合成中发挥重要作用。早在去年一份报告中,他就已经发现较小分子的核糖核酸,被称为“microRNA”,能够在同时消除癌细胞

生长所需的多种基因,而且不会产生抗体。这就相当于癌细胞的自我毁灭。

为了解细胞“自杀”的原因,彼得测试了4000多种不同的“microRNA”组合,发现其中一种抗癌力最强。研究进一步发现,癌细胞受到特定刺激后,细胞内的RNA会自行分解为较小的“microRNA”,促使癌细胞自我毁灭。他还发现,遗传物质中3%的RNA,都可以分解为抗癌“microRNA”。

据悉,目前的化疗疗法会扰乱基因排序,引起包括继发性癌症在内的副作用。彼得认为,研究下一步需探索如何让身体自行制造“microRNA”,达到杀死癌细胞的效果。研究新的疗法需要很长时间。 **中国新闻网**