冬令养生 敛阳养阴御严寒

“北风潜入悄无声,未品浓秋已立冬。”立冬意味着冬季的开始,山东省济宁市中医院肾病、脾胃病科主任医师王祥生介绍,冬季万物蛰伏,养生宜收敛阳气,进补重在养阴。要想健康过冬,应从饮食起居入手,遵循敛阳养阴之道。

饮食:适当温补

王祥生告诉大家,冬季养阴重在补肾阴,饮食要清淡,可多食山药、红薯、马铃薯、栗子、核桃等益肾食物。

冬三月,为增加御寒能力可多摄入热量较高食物,少食生冷、燥热之品,少吃葱、辣椒、韭菜等辛辣、发散阳气之物,以免引发胃和大肠燥热火气上攻,导致便秘、鼻衄等症,可多吃大枣、芝麻、干姜、红糖等温中散寒的食物。

王祥生提醒,冬季进补宜根据地域及个体体质差异选择食物,北方地区天气寒冷,宜进补牛、羊等温补之品;南方地区气候温和,应进补甘温之品,如鸡、鸭、鱼类;雨量较少且气候偏燥的高原地带,则应以甘润生津之品为宜。

起居:敛阳养阴

冬季起居养生以敛阳养阴为根本。作息强调早睡晚起,可随着太阳的升起和降落来调整作息,每天要保证7~8个小时睡眠时间。冬季白天短,夜晚长,早睡有利于阳气潜藏,迟起则利于阴精蓄积。另外要注意身体保暖,衣着适当,以免阳气外泄。

《素问·生气通天论》记载有早晨、中午、傍晚三时劳作歇息的规律,凌晨四点是一天中最危险的时刻,此时血压、体温较低,血液流动变慢,血液浓度和黏稠度最高,所以,最容易发生缺血性脑卒中和心肌梗死。尤其是一些有心脑血管疾病的患者更应该引起注意。

运动:轻缓为宜

“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威”,王祥生指出,立冬后运动时间应在早晨待阳光出现以后,晚饭后不宜外出进行激烈运动。汗多泄气、剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道,故冬季宜选择轻缓的运动,如八段锦、太极拳、散步等,以微微汗出为度。尤其是心脑血管及呼吸系统疾病者,禁止剧烈运动,且要避免寒冷的刺激。

很多人喜欢冬泳健身,王祥生认为,冬泳并不是人人适宜,冬泳运动剧烈、氧气消耗大,对心肺功能要求高,所以身体素质较差或有慢性病的中老年人要谨慎选择。

情绪:平和畅达

王祥生介绍,冬“藏”即神藏于内,力求精神安宁,遇事节怒,宠辱不惊。冬季万物凋零,且光照时间短,褪黑激素分泌增强,容易让人出现情绪低落或抑郁,可适当晒晒太阳,光照可抑制此激素的分泌,或者与友人倾诉,可以消除烦闷和低落的情绪。切忌情绪激动,出现争吵,生气动怒容易肝气郁结,对心脏有明显的负面影响,尤其有心脑血管疾病者要注意保持情绪平和,可根据自身状况选择愉悦身心的运动,如听音乐、养花等。 **中国中医药报**

早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床,洗漱化妆,匆忙上班,这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起,研究发现,早起的人更有活力,更显年轻。能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更加健康。

长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,长期坚持黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜,白天不起的人,即使同样每天睡7小时,看看那些晚睡晚起的人,苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好,肠胃活动会更加活跃,有利于形成清晨排便的习惯。所以,只要能早起,就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果,那必须是做伸展体操,让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中,身体停止活动,处于“凝固”状态。而早晨做一些轻缓的拉伸动作,能让身体舒展开来促进血液循环,同时让身体暖和起来促进代谢,从而让一整天都充满活力。

除了会越变越美,坚持早起也会让你更加聪明。因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞,寿命和活力都更强,这意味着,他们有更好的觉醒和应激反射能力,显得更加灵活聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理。“白天”的时间被拉长了,感觉比别人多了2个小时,不是时间在追赶你,而是你在指挥时间。同样,按时休息,早早起床的人患上抑郁的风险也更小。 **人民健康网**

百车自驾大别山“踩线” 安徽自驾游大会高潮迭起

大别山风景道上的美景令他们留恋忘返,马丁公路上的充满越野味的盘山公路让他们兴趣盎然……连日来,安徽第五届自驾游大会持续升温,高潮迭起,来自全国各地自驾游大咖纷纷盛赞,大别山自驾游集群线路“美不胜收且趣味十足”。

12日,合肥隆重举行了“最美安徽趣游自驾”为主题的安徽第五届自驾游大会之后,与会者兵分三路奔赴皖西、皖南、皖北进行实地“踩线”。三路人马所走的线路分别是:大别山自驾游集群、黄山218风景道+皖浙一号风景道、道源问道风景道。

其中,大别山自驾游集群“踩线”备受关注,规模最大,接近100辆车。

中安旅游网

“优秀基因”能造就聪明孩子吗

近日,英国著名物理学家霍金遗作《对重大问题的简明回答》发表。其中,霍金探讨了基因改造技术对人类可能造成的深远影响,预言富人有朝一日会改造他们自己和后代的基因,成为“超级人类”凌驾常人,甚至使后者灭绝。

未来果真如此令人恐惧吗?“超级人类”将在不久出现吗?我们仔细考察一下这个事情的方方面面,就会发现,是霍金过虑了。

利用基因编辑技术治病救人容易,强身健体、延年益寿也不是那么困难,可是要改良人类的“智力”,变得更聪明,可不是那么简单的事儿。因为我们还根本没有理解“智力”是如何成长的,更不了解大脑这个无比复杂的东西。

诚然,随着神经生物学的发展,科学家们已经对大脑和神经作用了解了很多。但与其他动物相比,人类的大脑是后天发育的,还有很多未解之谜。在人类出生之后的十多年里,大脑都在不停地成长发育。我们大脑里有数以千万计的神经元,它们纵横交错,搭成数以千亿计的连接。我们经常把大脑的复杂性与宇宙相比,因为这些都是天文数字。

控制我们身体发育的基因组,由23对染色体组成,含有约31.6亿个DNA碱基对。但今天的科学家们对基因组的了解还是非常初步的。而且科学家们发现,在我们身体发育过程中表达出来的绝大多数基因组是“沉睡的”。我们根本不清楚它们为什么存在以及会起到什么作用。要想通过改变基因来“改良人类”,依然只是科幻小说。

就当前的教育学对智力的了解来看,智力可能根本就不是由基因决定的,其更取决于后来的成长环境和历程。

从目前的实例来看,我们根本不可能通过“优秀基因”来产生“聪明孩子”,即便父母都是高智商。而出身偏远农村的科学家也不少见。

当然霍金的一些担心还是有道理的,比如,富人及其后代可能会更占据优势。不过,这也不是出于身体或者基因的原因,而是他们对新技术更敏感,更有资本去采用新的教育方式。

人工智能技术的盛行,让过去机械式的记忆学习已经失去了意义。我们必须要改变现在的学习方式,特别是教育方式,才更能让我们的孩子们适应未来的职业需求。 **新京报**

希望孩子是全面发展的人

习近平总书记在全国教育大会上提出,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。在教育孩子的过程中,我们家庭也希望能够把他培养成一个全面发展的人,为此我们形成了这样的共识:“小学领着走、初中扶着走、高中看着走、大学放手走”。

小学要领着走。在孩子的早期教育中,父母要教会他的就是如何做人,如何培养学习兴趣,从中体会到学习的乐趣,培养孩子的内在学习动力。

我儿子幼年时一直体弱多病,三天两头往医院跑,不是吃药就是打针。一狠心,我们把在幼儿园中班的儿子送进了游泳队。游泳队的训练是非常辛苦的,没有休息日,每天一放学就往泳池赶。但是孩子的身体逐渐健壮起来,培养了兴趣,意志也得到了磨炼。

为了培养他的动手能力,我们订购了一套拼装书橱。稍经指点,儿子便将书橱顺利安装成功。他会知道学习知识是为了解决实际问题,高智低能不是社会所需。

初中要扶着走。初中期间,孩子的个人意识逐渐形成,更可能出现逆反。此时,父母的教育尤为重要,既要给他个人空间、尊重他的想法,又要适当参与、帮助他改正不良习惯。有一次,儿子就跟我们说,他很感激我们既能提醒他,又能够给他足够的自由空间。

高中后就要“看着走”。此时,孩子的基本价值观、意志力都已经形成,家长更多要关心他们的身心健康。在关键点上提出一点建议,培养其独立能力。为了锻炼孩子独立生活的能力,我们还教他做饭做菜。有此一技之长,高中野外生存训练时,他担任了炊事班长,得到了同学一致好评。

未来他进入大学,我们希望能够让他“放手走”:海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。相信他自己会成就一番事业,开启人生新篇章。

会学习、会生活、有理想、有担当、全面发展,就是我对孩子的希望。

培养全面发展的孩子,学校的教育理念也很重要。学校是把培养全面发展的学生放在首位,还是把升学率放在首位,是学校间不同教育理念的体现,也常常困扰着家长。而学习尤其是高中阶段本应该是培养兴趣、鼓励求知的时期,学校应更多通过课程拓展、开展社团、校外专家讲座、介绍大学专业等活动,让高中学生更多了解未来成长的可能,发现自己的兴趣爱好,以此提升学习原动力。

只有想学才能学得好学得深。全面均衡、正确引导、合理选课、尊重兴趣爱好,可能是当前学校更应注重的教育理念。

光明日报

杭州文明养犬整治启动在即 无证养犬个人最高罚5000元

近日,杭州狗主人打人事件引起社会对于文明养狗的广泛关注。12日,杭州市城管委再次召开文明养犬活动新闻发布会,详细解答社会各界关于养犬的疑问,并宣布从11月15日起杭州全市将开展违规养犬和不规范遛犬行为的专项治理。

据悉,本次整治行动将重点查处不栓犬绳遛犬、不按规定时间遛犬等不文明行为,全面排查无证养犬行为,对于违规者最高将罚款5000元(人民币,下同)。

依据《杭州市限制养犬规定》(下称《规定》)第十一条、第十八条,整治过程中,一旦发现遛犬不牵绳行为,犬类主管部门将暂扣犬只并对养犬人处以200元以上1000元以下的罚款,整治期间起罚点调整为400元。情节严重的将没收犬只,吊销《养犬许可证》。

此外,《规定》明确,杭州市允许携带小型犬观赏犬出户的时间为19时至次日7时,对违反规定携犬出户的,将由犬类主管部门暂扣犬只,对养犬人处以200元以上1000元以下的罚款,情节严重的将没收犬只,吊销《养犬许可证》。

对于无证养犬行为,犬类主管部门将没收犬只,对单位养犬的处以5000元以上10000元以下的罚款,对个人养犬的处以3000元以上5000元以下的罚款。一旦犬只伤人或致人患病,依据《规定》,犬类主管部门将捕杀或没收犬只,吊销《养犬许可证》,并对养犬人处以2000元以上5000元以下的罚款。

杭州市城管委市容秩序处副处长秦华介绍,为方便群众办理犬证,整治期间,该市办证窗口双休日依旧对外开放,市民也可通过“贴心城管”APP进行办理。据了解,目前,杭州重点限养区内每只犬第一年办证管理费为1000元,此后每年度为500元;一般限制区内每只犬为600元,以后每年度为300元。

此外据了解,犬只被收容后,对有主无证犬,城管执法部门将按规范暂扣保存,犬主处罚办证后领回。对流浪犬、无证犬,该部门将做好收容工作,对符合领养条件的犬种,实行推向社会公开领养。

杭州市城管委受理中心副调研员苏静表示,有犬只领养意向的市民,可向杭州市犬业协会提交书面申请,材料审核通过后,该犬业协会将按申请顺序确定领养人。

如今,杭州养犬家庭越来越多,养犬需求不断多元。对此秦华指出,杭州城市犬只管理的主要依据是2004年7月30日发布实施的《杭州市限制养犬规定》,目前不少规定已不太适应当前城市发展的需求,尤其是犬类管理发展的需要。“下一步我们会积极建议加快对法规的修订。” **中国新闻网**

土鸡蛋VS洋鸡蛋,哪个好?怎样挑?

“身体不好,吃个鸡蛋,补充补充营养”;“坐月子就是要多吃鸡蛋”;“老人和小朋友记得要每天吃一个鸡蛋哦!”。鸡蛋可以说是我们每天最基本的食物之一,市面上鸡蛋的品种也十分丰富,面对这么多的种类,消费者怎样才能进行明智的选择呢?现在售卖的大部分鸡蛋都是通过饲料饲养的鸡下的蛋,不过,也有很多追求天然的消费者希望能够食用那些不是经过饲料饲养,而是用原来的方法饲养的“走地鸡”所下的蛋。到底哪种比较好?又有什么分辨方法呢?

土鸡蛋

当产蛋鸡通过自然散养,它们的食物主要是地里的虫子、野草等天然食物,没有经过饲料饲养,每天在范围很大的区域自由活动,那么这种鸡被称为土鸡,生出来的蛋也就是土鸡蛋了。土鸡蛋由于不是经过统一、规模化的饲养,所以生产出来的鸡蛋外观颜色、大小、内部蛋白和蛋黄比例、营养成分等都参差不一。

仿土鸡蛋

仿土鸡蛋实际上就是将土鸡和饲料鸡的饲养方法合二为一。一般来说仿土鸡蛋的个体差异较小,主要是通过后期的饲料喂养来进行调整,鸡蛋的体积在土鸡蛋和洋鸡蛋之间。也有一些是放入了中草药进行喂养的,在蛋皮和蛋黄的颜色上会有所差异。

洋鸡蛋

洋鸡蛋也就是一般鸡蛋,因为有着统一的饲养标准和饲养程序,所以生产出来的鸡蛋质量也比较整齐划一。

怎样分辨?

颜色:由于鸡的食物不同,土鸡蛋的蛋黄颜色一般为菜花黄或者浅橘色;蛋黄:土鸡蛋的蛋黄不容易破裂,也十分浓稠;蛋白:土鸡蛋蛋白的结合度很高,看上去很扎实;蛋壳:土鸡蛋的不是很规整,一般比较厚;价格:由于饲养成本较高,纯土鸡蛋每个成本价在1.5–2元左右,所以卖得比较便宜的,很有可能是通过化学手法冒充或者是仿土鸡蛋。

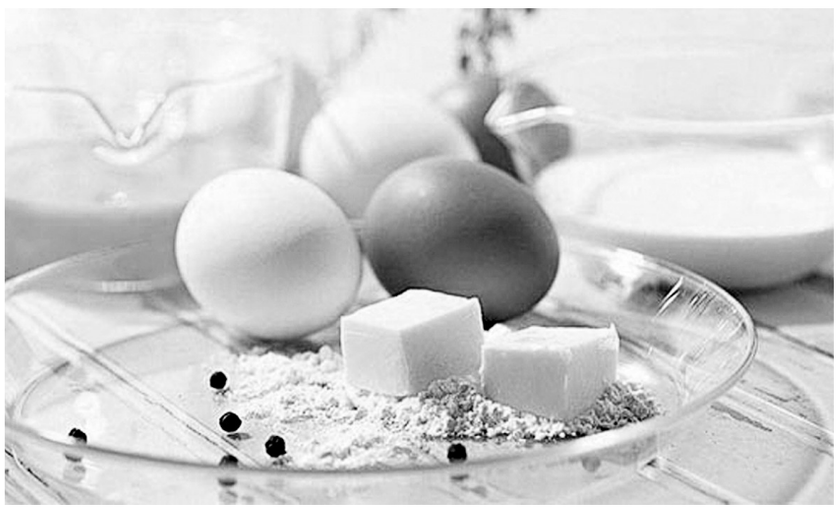
哪个好?

营养成分:土鸡蛋由于产蛋鸡没有统一的饲料,所以根据鸡所吃的食物,鸡蛋其中所含的营养会受到影响,有的可能会有更多的胡萝卜素、胆固醇等等,营养并不均衡。

口感:新鲜的鸡蛋,无论是通过哪种饲养方法,对于消费者来说并没有很大区别。

安全性:总体来说,如果土鸡的饲养地没有很好的安全管控,其产品的安全性是比饲料饲养的要低的。在避免药物污染和抗生素使用的前提下,饲料喂养的洋鸡蛋应该更加安全。

人民健康网



冬天吃这两种食物 疾病绕道走

立冬,意味着冬季正式来临,草木凋零,蛰虫休眠,万物活动趋向休止。这个时节吃什么好?怎么吃才能养生?今天,我们就来和大家聊一聊。

冬吃芋头 疾病绕道走

时下芋头大量上市了,它深褐色圆形,表面不光滑,外皮有长短不一的毛刺,虽然外形看起来有点丑,但却是药用价值很高的食物。中医认为,味甘辛,性平,具有消瘰散结,通便解毒,益气健脾,添精益髓之功用。《滇南本草》有“芋头治中气不足,久服补肝肾,添精益髓”的记载。长期食用,对于甲状腺结节,子宫肌瘤,卵巢囊肿,乳腺增生,皮下脂肪瘤,纤维瘤,肝、肾囊肿,慢性淋巴结炎及各种恶性肿瘤有一定预防和辅助治疗作用。

消肿抗瘤

根据中医“取象比类”的理论,毛芋头像似肿瘤,具有散结消肿,防癌抗瘤作用。毛芋头中富含丰黏液蛋白,能产生免疫球蛋白,提高机体的免疫力。可作为防治癌瘤的常用主食,在癌症手术或术后放疗、化疗及其康复过程中,也有辅助治疗的作用。

补中益气

芋头含有丰富的黏液皂素及多种微量元素能增进食欲,帮助消化,适用于神疲乏力、精神萎靡、气短多汗、反复感冒、过早衰老等的辅助治疗。

防治痛风

中医认为,毛芋头具有消肿散结的功用。芋头为碱性食品,能中和体内积存的酸性物质,协调人体的酸碱平衡,能缓解痛风患者关节肿痛等症状。

紧致皮肤

芋头富含胶原蛋白,其黏滑之性可防治过皱纹早产生,保持肌肤水分,增强皮肤的弹性,可以起到紧致皮肤,延缓衰老的目的。

每天吃苹果 毛病绕道走

中医认为,苹果性甘味凉,微酸,具有健脾养胃、生津止渴、润肺嫩肤、除烦安神、解暑醒酒、平肝潜阳、祛痰泻火、润肠止泻之功用。如果坚持每天吃一个苹果,对身体健康极有好处。

美白润肤

苹果含有较多的镁、果胶、维生素C,有助于清除机体组织器官中的毒素,苹果中营养成分可溶性大,易被人体吸收,有利于溶解硫元素,使皮肤保持水分,润滑柔嫩,红润光泽。

减脂瘦身

苹果中含有的大量苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,苹果还能增加胃的饱腹感,是饥饿时的最佳食物。肥胖患者若每天只吃一个苹果代替晚餐,两周可以看到意想不到的减肥效果。

安神催眠

苹果中含有的磷和铁等元素,易被肠壁吸收,具有补脑养血、宁神安眠的作用。苹果的香气是预防抑郁的良药,其香气成分中含92%的醇类,6%羰类化合物,其浓郁的芳香对人的神经有很强的镇静作用,会使人精神松弛,催人入眠。

降低血脂

苹果中含有丰富的苹果多酚,可显著性降低血清中甘油三酯、胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇的含量,血脂偏高者可以坚持每天吃1~2个苹果,会有降血脂的效果。

清洁口腔

苹果中的单宁酸有助于防止牙周病和分解污渍,让牙齿恢复亮白,粗纤维能扫走口腔里的食物残渣、费力咀嚼的动作能刺激唾液分泌,达到天然的清洁效果。

增强消化

苹果中所含的有机酸可以促进胃酸分泌,加快胃肠的蠕动速度。含有的膳食纤维能够促进胃肠道的蠕动,加速结肠和全部胃肠道的运转,从而促进食物消化。

增强记忆

苹果含有丰富锌元素,能促进大脑发育、增强记忆力,此外,苹果可以提供适量的抗氧化剂,促进乙酰胆碱的产生,有助于神经细胞相互传递信息,对记忆力很有帮助。吃苹果能增强思维、促进记忆、降低老年痴呆症的发病率。

消除疲劳

苹果中含有大量的柠檬酸、苹果酸及果糖。柠檬酸和苹果酸能够分解疲劳物质乳酸,在感觉到疲劳的时候可以适量的吃点苹果,有着很好地

人民健康网

杂粮包咋搭配?懒人可买直接搭配好的

饮食应该讲究粗细结合,因此家里有了白面白米,不妨再囤点杂粮。

我们在超市里常看到的是散装的杂粮,也有包装好的杂粮,各种杂粮分开的,可根据自身需要随机搭配着做各种主食。有些杂粮是半成品,需要自己进一步用机器打碎。

玉米、紫米、荞麦、黄豆及高粱等,打成面状,掺入到面粉中,制成各种面食,既能增加美感、激发食欲,又能均衡营养;秋冬季,用新产杂粮熬煮一碗杂粮粥最好不过,满口软糯回香。按膳食平衡原则,杂粮粥应以大米为主材,添加各种杂粮,小火慢熬;杂粮研磨成汁或熬煮后,还可以做成饮品,在制作豆浆时,可加入紫米、大米、黑豆、薏米等,即变成香浓营养的五谷豆浆,新鲜玉米也可制成玉米汁。

当然,也有各种已经搭配好的杂粮包,这种用起来就更方便了,选择适合自己的,免去了自己搭配的麻烦直接用来熬粥或者煮成杂粮饭即可。

健康时报