酷暑天 要做好“四防”

现正值三伏天,是一年中最热的时候。中医认为,大暑时节容易耗气伤阴,因此,养生保健要做好“四防”。

防凉。大暑时节,天气炎热,人体爱出汗,此时毛孔处于开放状态,阳气容易随之外泄。一旦有风寒外邪,就会乘虚而入机体,引发疾病。因此,越是炎热时,越要注意防寒凉。建议大家饮食上不可贪吃冷饮,洗澡别冲凉水澡,不要直吹空调,谨防穿堂风。尤其是患有支气管炎、慢性病的人群,此时节一旦受凉极易导致“热伤风”,容易加重或诱发疾病。

防暑。中暑是夏季的常见病,高温导致人体出汗多,大汗会耗伤津液、损伤心气,伴随而来的是气短乏力、面红口渴、心慌心悸、头痛头晕等一系列中暑的不适症状,严重者甚至可能出现昏厥休克。同时,长时间暴露在高温环境中,或长时间待在空调房里,走出室外后温差变化大,容易导致人体散热功能障碍,体温升高而引起中暑。因此,在这个容易暑热内侵的时节,建议大家平时多注意补充水分;出门注意打遮阳伞、戴遮阳帽;午后热浪最为鼎盛时,最好不要出门或缩短外出时间,有条件的情况下午休30分钟左右;运动不可强度过大,避免大汗淋漓。老年人、体弱者和需要长时间待在热日下或经常在室外工作的人群,更要做好防暑准备。

防湿。大暑湿热多雨,中医有“脾喜燥而恶湿”的说法,意思是说,湿易伤脾,临床症状常表现为食欲不振、厌食、腹胀腹泻、食积不消、四肢无力、便秘等症状,故此时节要注意顾护脾胃。建议大家夏季少吃生冷、辛辣和肥甘厚腻之品,可适当多吃一些白扁豆、薏仁等健脾祛湿的食物;也可每天坚持按揉足三里、阴陵泉等有健脾胃功效的穴位。

防火。夏季昼长夜短,炎热天气下,人们往往容易休息不好或失眠。加上有些人喜欢熬夜玩游戏、吃烧烤、喝啤酒,这些对身体的最直接影响就是引发脾胃失调、津液亏损,导致上火。因此,天热一定要注意多休息、多静心,给机体充足电量以应对酷暑天对气血的消耗。同时,饮食上尽量清淡一些,多吃新鲜果蔬,适当喝绿豆汤或用金银花、菊花泡茶喝。另外,工作生活中要注意克制情绪,不要把火气带到人际关系中。

生命时报

每天固定锻炼时间最利减肥

许多减脂者会选择在空闲的时间跑个步或去趟健身房,殊不知这种“不确定”的锻炼习惯可能影响减脂效果。近日,美国布朗大学阿尔伯特医学院研究人员的一项研究发现,无论你是清晨跑步者,还是夜幕下的锻炼者,这都不重要,只要每天固定锻炼的时间,你就可以获得显著的减肥效果。该研究发布在《肥胖杂志》上。

研究人员对375名成功减肥者的运动过程进行了追踪调查,结果发现,每天在同一时间进行中等至剧烈水平的运动者,能减掉更多的脂肪。值得注意的是,这些人一周至少运动2次,时间也达到了美国卫生和公共服务部推荐的运动指南(中等至剧烈运动≥150分钟),且近48%的人选择清晨为锻炼时间。

研究人员表示,由于人类是能养成习惯的高级动物,若反复在同一时间锻炼,可有效促进大脑与运动建立良好的时间线索,即你每天会无意识地反应“这个时候该锻炼了”。该研究的第一作者利亚·舒马赫还表示,这个研究结果对于刚刚开始进行锻炼、运动量很低的人群来说,能更有效地培养他们的运动习惯。所以,为了让锻炼达到良好的减脂效果,或是减脂后不反弹,请选择一个固定的锻炼时间,并坚持下去。

生命时报

绿豆汤解暑 这样煮口感更好 熬制的关键在于控制好时间和水量

热、热、热!三伏天,吃什么有助解暑降温?绿豆汤是不少家庭的常规选项。确实,解暑不得不提绿豆汤。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科郑艳华副主任中医师从中医的角度解释说,绿豆性寒味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的作用。她指出,现在市面上有些绿豆是去了绿皮的,而绿豆解毒消暑的功效主要在皮,并不需要特意去皮。

郑艳华推荐下面两道绿豆汤,感兴趣的街坊不妨一试。

1.绿豆薏米汤

材料:绿豆50克、薏仁50克、冰糖适量。

做法:薏仁及绿豆洗净后,用清水浸泡;先煮薏米,用大火煮沸后,改用小火煮半小时,再放入绿豆煮至熟烂,加入少量冰糖调味即可。

2.绿豆排骨汤

材料:排骨250克、绿豆50克、姜10克、陈皮5克,调味品适量。

做法:将排骨斩件氽水,姜切片,绿豆洗净待用;将排骨、姜片、绿豆、陈皮一起放入锅中,加适量清水,大火烧开转中火煲45分钟调味即可。

小贴士

如何煮出一道口感好的绿豆汤、绿豆沙?郑艳华认为熬制的关键在于控制好时间和水量。

她支招说,可先煮沸水(绿豆与水的比例可以稍微大于1/10),然后放入绿豆,继续小火煮8~10分钟后倒出绿豆汤。此时,汤的颜色为碧绿色,溶出的物质主要是豆皮中的活性成分,清热作用比较强。不过,一向脾胃虚寒,容易腹泻、痛经的人,最好少喝这样的绿豆水。将绿豆水盛出来后,还可以再往锅里加点水,煮30分钟左右就可以变成绿豆沙或加大米煮成绿豆粥。

如果没那么多时间煮绿豆沙,可以先将绿豆洗净,加水没过绿豆,放入冰箱冷冻层,4个小时后把“冰冻绿豆”直接放锅里加热水煮,就更容易煮“开花”。还可以用平底锅先炒干豆子水分,直至有点皱皮了,马上倒入凉水里煮,也较容易“开花”。

广州日报

最新研究:喝含糖饮料会增加患癌症的风险

一项发表在《英国医学会期刊》上的研究报告称,大量饮用汽水和果汁等含糖饮料,可能会增加患癌症的风险。

在过去的几十年里,含糖饮料的消费量在世界范围内有所增加,它与肥胖风险增加之间的关系为人所知,而肥胖也被公认为是致癌的重要风险因素,但对含糖饮料和癌症风险的研究仍然有限。

对此,一个法国研究小组开始评估含糖饮料(含糖饮料和100%果汁),人工加糖(饮食)饮料的消费与整体癌症以及乳腺癌、前列腺癌和结直肠癌风险之间的关系。

研究人员对101257名健康的法国成年人的数据资料进行了评估,其中男性占21%,女性占79%,平均年龄为42岁。这些参与者最长被跟踪了9年(2009年到2018年)。在跟踪期间共发现2193例癌症,平均患癌年龄是59岁。

研究人员还考虑了几种众所周知的癌症风险因素,例如年龄、性别、教育水平、癌症家族史、吸烟状况和身体活动水平。

研究结果显示,如果每天多喝100毫升含糖饮料,患癌风险总体上就会增加18%,患乳腺癌的风险也会上升22%。不论是果汁,还是其他甜饮料都与癌症总体风险增加有关联,但没有发现含糖饮料与前列腺癌和结直肠癌有关联,而这些癌症病例的病例数量更多。

不过,没有发现人工添加剂具有相同的癌症风险关联,但研究人员警告称,由于该样本中的消费水平相对较低,因此需要谨慎解释这一发现。

研究人员推测,可能是含糖饮料中含有的糖对内脏脂肪(存储在重要器官周围,如肝脏和胰腺),血糖水平和炎症标记物有影响,所有这些都与癌症风险增加有关联。

研究人员总结指出,这些数据支持现有营养建议的相关性,以限制含糖饮料,包括100%果汁,以及政策行动,如针对含糖饮料的税收和营销限制,这可能有助于降低癌症发病率。

北京青年报

87.2%受访者直言现在养生被复杂化了

随着生活水平的提升,注重养生的人越来越多,但是一些人的养生观念不够科学,缺乏常识,对身体造成伤害。你平时是怎么养生的?你遇到过养生误区吗?

日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对2002名受访者进行的一项调查显示,76.7%的受访者平时注重养生。71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。受访者认为正确的养生观应该是:保持良好习惯,日积月累(70.2%)和保持理性,兼听则明(60.2%)。

71.4%受访者称身边有人过度依赖保健品

上海某小学教师张华英(化名)生活中有一些养生的习惯,比如喜欢喝热水、冬天泡脚。“关于养生,我会受到生活中和网络上零零散散的信息的影响,比如父母的做法,我关注的博主的分享等”。

来自江苏南京的法律工作者贺万裕,习惯遵从传统的养生观念,“我冬天会喝枸杞水,夏天会喝菊花茶,我觉得这符合养生之道,我也会通过一些自媒体,比如微信、知乎等获取养生的相关知识”。

调查显示,76.7%的受访者平时注重养生,89.0%的受访者有吃应季的蔬菜水果养生的习惯。67.5%的受访者通过微信微博等社交媒体获取养生知识,57.5%的受访者通过看电视节目、听广播等,49.5%的受访者是通过阅读相关书籍。

“现在网络成了很多人获取养生知识的渠道,但是网络上的信息无法确定是否靠谱,有的人打着养生的旗号,卖产品骗钱,老年群体比较容易上当受骗。”张华英说。

贺万裕认为,养生首先要区分一个概念,就是养生知识和健身知识,“我认为两者是有区别的,养生更注重的是传统的养生之道,健身知识更强调科学运动。但两者也是有联系的,都强调要养成好的生活习惯”。

对于养生,一些人存在各种各样的误区。调查中,71.4%的受访者观察到身边的人存在过度依赖保健品的情况。受访者认为其他常见的养生误区还有:觉得越贵的食物越好(63.3%)、病了再养生(54.6%)、听信没有科学依据的养生“秘诀”(52.1%)等。

中国健康教育协会常务理事、医学保健专家戴光强说,现在年轻人的养生问题,主要有以下几点:第一,很多年轻人都觉得自己的身体健康情况还不错,认为自己老了才需要养生,而实际上,老了再去养生已经晚了;第二,觉得养不养生无所谓,顺其自然就行;第三,就是不正确的养生,比如不应该减肥的人非要去减肥;第四,乱吃保健品,甚至用保健品替代正常的食品。

戴光强指出,现在做养生节目的平台很多,但一些说法缺乏科学依据,“比如说耳朵上有皱纹就是有心血管疾病,要怎么养生避免诱发,有些人就相信了,实际上并没有什么好处”。

87.2%受访者觉得现在养生被复杂化了

调查中,87.2%的受访者觉得现在养生被复杂化了。

贺万裕认为,养生不仅是从传统观念或传统文化中所发展出的一个概念,更重要的是和现在的科学、医学、营养学相结合,所演变出一个新的成系统、成体系的健康生活方式,例如早睡早起、健康运动、根据季节和时令来调整饮食等,只要生活方式健康,就是在养生,养生并不复杂。

年轻人应该怎么养生?受访者认可的养生观有:保持良好习惯,日积月累(70.2%)和保持理性,兼听则明(60.2%)。其他还有:量力而为,拒绝攀比(56.5%),未病先防,未老先养(45.9%)等。

张华英认为,所谓养生就是要养成好的生活习惯,不需要过于破费,花很多钱,买很多产品,为了养生而养生。

戴光强认为,养生问题的关键在两个方面:首先,应该认识到对年轻人来说,最健康、最科学的养生,就是过健康的生活,远离或者是杜绝不良的生活方式,比如不熬夜;其次,一些年轻人运动少,经常吃快餐、外卖,不吃早餐,晚餐吃很多,还要吃宵夜,营养不均衡等,这些都是应该改变的。

“人们现在容易得的疾病主要是慢性非传染性疾病,比如说癌症、心脑血管疾病、糖尿病等,这些疾病主要和个人不良的生活方式、不良的饮食习惯、不良的心态有关系。”戴光强认为,从这个角度来说,年轻人应该更好地去学习什么是不良的生活方式,什么是健康的生活方式,养成好的习惯,这是最主要的一条。只有这样,才能真正懂得养生,从养生中获得健康。

“对于养生观念,首先肯定是要相信科学;其次,我认为没有必要追求过度的养生,只要能够保持自己的身体健康,保持心理状态稳定就行。年轻人适当去追求一些生活上的娱乐和刺激,也是可以理解的,但凡事应该有个限度,没有必要为了暂时的快乐而伤害身体。”贺万裕认为,年轻人不仅要考虑眼下的生活,也要让自己几十年以后能有一个良好的身体,“我觉得这是一切养生观念的出发点,就是能够拥有一个健康幸福的人生”。

参与本次调查的受访者中,00后占1.3%,90后占26.2%,80后占48.4%,70后占18.0%,60后占5.3%。

中国青年报

12种预警表现显示身体处于亚健康状态

有人将健康比做“第一态”,将疾病比做“第二态”,而介于两者之间有一种“无疾病又无活力”的“第三态”——亚健康。生病状态大都心里有数,应如何判断自己是属于健康还是亚健康?

健康状态

首先看看什么是健康。

世界卫生组织对健康的定义是这样的:健康是一种在身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。

具体来说包括以下10个标准:

1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳;

2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔,工作有效率;

3.善于休息,睡眠良好;

4.应变能力强,能适应环境的各种变化;

5.具有抗病能力,能够抵抗一般性感冒和传染病;

6.体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调;

7.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;

8.牙齿清洁,无空洞,无龋齿,无痛感;齿龈颜色正常,不出血;

9.头发有光泽,无头屑;

10.肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

同时满足以上10项标准的人才属于健康状态,如果不满足,可以着重看自己是否属于亚健康。

亚健康

亚健康处于健康与生病之间,有如下的12种预警表现:

1.疲劳:经常感觉到疲劳,即使有充分的睡眠,疲劳感也不会消除;

2.无力:原因不明的全身乏力,比如说上几级台阶就觉得全身虚脱;工作到下午就觉得浑身没有力气;

3.失眠:经常失眠、多梦;

4.头昏:经常头昏,不能集中注意力;

5.健忘:记忆力下降,有时会忘掉刚刚想做的事,例如出门忘记带钥匙,做事情的时候被打断,然后就想不起接下来要做什么;

6.厌食:食欲不振或者挑食,心情稍差或者温度较高就没有胃口;

7.咽干:咽部发干、疼痛,喉部有紧缩感,检查咽部充血却没有发炎症状;

8.疼痛:不明原因的胸闷、胸痛、腰背痛,不能确定具体位置的肌肉痛、关节痛;

9.抑郁:心情抑郁、容易焦虑或者紧张,经常感觉烦躁或者恐惧;

10.淡漠:对什么都提不起兴趣,喜欢发呆,常常脑子里一片空白;

11.低热:体温经常超过37.5℃,却又低于38℃;

12.性冷淡:性欲降低、性功能减退。

如果自己出现上述一项或多项表现,就说明自己已经处于亚健康状态。

一些人可能会觉得,现代人生活节奏快,普遍处于亚健康状态,既然那么多人处于亚健康状态,可见亚健康也没什么大不了的。其实这种想法,大错特错,亚健康可以说是生命隐藏的“炸弹”。

亚健康不仅会造成日常生活质量低下,而且是大多数慢性非传染性疾病的疾病前状态,大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是从亚健康人群转入的。心理亚健康极易导致精神心理疾患,甚至造成自杀或其他伤害。

因此,处于亚健康时应及时调理作息、保持良好的生活习惯,通过合理营养、适量运动,保持良好的睡眠和心情等,逐步让身体恢复健康状况。

新华网

想要身体更健康?一定不要忽视力量锻炼

规律的锻炼可以改善我们的体质,降低多种疾病的患病风险。我们会选择跑步、骑车、打球等等来锻炼身体,但是很多人,特别是中老年人会忽视力量锻炼。大量的研究发现,人的力量从30岁就开始日渐衰减,50~70岁之间每年下降1~1.5%,70岁之后,每年下降3%;力量训练可以减缓这一衰减。对于老年人来说,力量锻炼可以帮助他们保持日常生活中最普通的活动能力以及维持积极和独立的生活方式。对于年轻人来说,则可以储备更多的肌肉、保持好的体型以及减少慢性病的风险。更多的研究发现,力量可能与心血管等慢性病密切相关。这也是国民体质监测中对力量素质进行测试和评价的原因,我们可以根据自己力量的达标情况来了解自己的健康状况,制定相应的锻炼计划。

力量锻炼 显而易见的好处

1)强化骨关节

力量锻炼可以增加我们的骨密度。不进行力量锻炼的成年人每年的骨密度可能会降低3%,而12周的深蹲力量锻炼就可以让脊柱和股骨(大腿骨)的骨密度增加2.9%和49%。这是因为当肌肉收缩时,会拉动附着的骨,刺激骨骼内的细胞产生结构蛋白并将矿物质转移到骨骼中去。简单来说就是力量锻炼可以刺激骨骼生长,优先考虑站立位的负重锻炼或者类似于深蹲和弓步之类的力量锻炼动作。

2)增肌减脂

一项2014年发表在“肥胖”杂志上的研究中,哈佛大学的研究人员在12年的时间里追踪了10500名男性,发现力量训练在防止腹部脂肪增加方面比有氧训练更有效。这是因为力量锻炼不仅可以燃烧卡路里,而且可以增加肌肉的质量,肌肉质量是基础代谢率的主要决定因素。定期进行的力量锻炼将使静息代谢率(RMR)提高5–10%,也就是说,如果每天的RMR为1600千卡,可以额外多燃烧80–160千卡的热量,差不多是1/4至半碗米饭的热量。

力量锻炼 对心血管健康的影响

力量锻炼也会影响心血管的健康,每周不到一小时的举重锻炼,就可以将患心脏病或中风的风险降低40%至70%。血脂异常是心血管疾病的公认危险因素之一,一般是指低密度脂蛋白和/或甘油三酯水平高、高密度脂蛋白水平低。研究发现,力量锻炼可使高密度脂蛋白胆固醇增加8%至21%,使低密度脂蛋白胆固醇降低13%至23%,并将甘油三酯降低11%至18%。这些运动可能比跑步更能提高心血管健康水平,但为了达到最佳身体素质,还是建议力量锻炼和有氧锻炼都要进行。

不仅如此,力量指标还可以作为心脏健康的指征。比如国民体质监测中涉及到的握力和俯卧撑,都能很好地反映心脏的健康。

1)握力可以预测心脏疾病风险

握力一直是国民体质监测的常规项目,通过测试反映人体前臂和手部肌肉的力量。一项最新研究显示,握力可能与心脏健康有关。研究指出,握力每下降5公斤,心血管疾病或者由于其他原因造成的循环系统疾病相应增加17%。这一结果即使考虑到年龄、体力、运动水平、吸烟、喝酒等因素依旧是存在的。研究还发现,肌肉力量差的人,死亡风险都比肌肉力量好的人多一倍。乍一看还是有些危言耸听的,目前研究也没有明确告诉我们为什么肌肉力量与患心血管疾病的风险存在关联。也有专家指出,握力只是体质指标的一方面,主要是反映上肢力量的,直接与寿命挂钩太牵强。但是这项研究给我们提供一个很有用的健康预测工具,低肌肉量确实可以反映很多其他的问题,比如运动量、饮食结构等等。

2)俯卧撑做的多的人心脏更健康

俯卧撑是国民体质监测中反映人体上肢、肩背部肌肉力量及持续工作能力的指标。一项新的研究表明,做大量俯卧撑的能力不仅可以代表力量,还可以代表良好的心脏健康状况。该研究发现,连续完成超过40次俯卧撑的男性在接下来的10年中心脏病、心力衰竭或其他心血管疾病的风险显著降低(比少做10次的人低96%)。但是研究人员也指出俯卧撑能力不一定是心脏病风险的“独立预测因子”,也就是说,可能存在与心脏病风险相关的其他因素,这些因素也与个体可以做多少俯卧撑有关。无论如何,俯卧撑是一个非常简单的评价健康的方法,如果做不到10个,就要引起重视,看看如何增加力量,更好地保护心脏。

力量锻炼还有一些容易被忽视的好处

1)改善慢性疾病与疼痛

力量锻炼对降低血压,预防和控制二型糖尿病也有很好的效果。美国糖尿病专家指出,“许多阻力训练实际上提高了胰岛素的敏感性,”也就是说,“如果肌肉发达,血糖可能不会升那么高。”此外,力量锻炼还可以治疗几种类型的慢性疼痛,包括腰背部,骨关节炎和纤维肌痛。研究表明,所有类型的运动都能有效减少骨关节炎疼痛,中等大小的力量锻炼对减少与骨关节炎相关的疼痛具有积极作用。而在减轻腰背部疼痛方面,力量锻炼比有氧锻炼更加有效。

2)促进大脑健康

力量锻炼可以改善脑力,这种影响对于患有认知能力下降的老人最为显著。在2016年美国老年医学杂志的一项研究中,该研究发现55至86岁具有轻度认知障碍的社区居民每周进行两次力量训练,坚持6个月后,他们的认知测试得分显著提高。改善脑力关键是让血液流动,而高强度力量锻炼会增加血液流动,促进氧气和其他营养物质流入大脑。

扬子晚报

频繁打哈欠可能是脑梗 脑梗的危险信号有哪些?

不少人都经历过这样一种情况,明明晚上睡了很久,但是白天还是很容易哈欠连天,这种时候,大多数人都认为是因为“春困秋乏夏打盹”。事实上,这有可能是脑梗的危险信号。那么,脑梗的先兆有哪些呢?如何预防脑梗?

打哈欠是人的一种生理本能,疲倦、睡眠不足时打哈欠,医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。打哈欠可以使肺部得到扩张,颅内压下降,静脉的回心血量和输出血量增加,从而增加血液中的含氧量,降低脑部温度,改善脑部缺氧状态。这可以被看作是一种机体的自我保护行为。如果频繁连续打哈欠,意味着大脑缺氧情况比较明显。如果本身就有高血压、动脉硬化等,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体乏力,甚至口角歪斜、言语不清等情况,一定要及时就医,因为这很可能是脑梗的前期表现。

一过性脑缺血也是脑梗的先兆,脑的某一区域暂时性血液循环障碍(血液供应暂时中断或显著减少)致使发生一种历时短暂、反复出现的脑缺血神经症状,具有发作快、时间短、恢复快等特征。一过性脑缺血发作持续时间短,即使检查也不易被发现。

了解了脑梗发生的信号,就可以知道如何入手去判断脑梗。家人可以通过“120口诀”来判断是否脑梗:看1张脸,面部是否对称,口角是否歪斜;查2只胳膊,双手平行举起,单侧是否无力;0(聆)听语言,言语是否清楚,表达是否出现困难。出现其中一项,就应该立即拨打120,就近送医急救。

那么,面对脑梗,我们该如何预防呢?北京天坛医院介入神经病学科主任缪中荣表示,第一点,要注意休息;第二点,不要过分激动;第三点,注意合理的饮食;第四点,注意远离烟酒。

科普中国