

早秋养生:吃点苦味食物,出点“健康汗”

立秋已有一段时间,时令进入早秋,人体阳气开始收敛。但立秋后,多地盛夏高温未退,暑湿较盛,此时消暑纳凉、饮食保健尤需讲究。

专家表示,经过夏天,人体无病也会“三分虚”。春生夏长,秋收冬藏,这是四季自然变化的规律,也是人体应该顺应,秋季的特点是“收”,而立秋则是“收”的开始。因此,此期养生要注意科学纳凉,懂得养阴防燥,适当出点“健康汗”,适当吃点苦味食物。

早秋消暑不妨遵“古法”

“湖边一站病邪除,养心养性胜药补。”长沙晚报三湘名医智库专家、长沙市中心医院老年医学研究所副所长、主任医师夏苏英教授表示,这是古人的自然纳凉法。明代李时珍也指出,垂钓能解除心脾燥热,长夏时期仍炎热,使人烦闷、焦躁,易“上火”,所以钓鱼是不错的选择。此外,古人的健康自然消暑活动还有养金鱼、钓鳖、捕蛙、夏猎等。唐代还有供人消暑的凉屋,它一般傍水而建,采用水循环的方式推动扇轮运转,将水中凉气缓缓送入屋中。

随着家庭电扇或空调的普及,手摇的蒲扇、芭蕉扇等大多处于“下岗”状态。夏苏英称,对应人体秋季收敛的自然规律,此期人体体表开始虚弱,如果在暑汗大出之时,突然受到寒凉刺激,极易产生疾病。

若长期在空调房,易产生呼吸道疾病、胃肠道疾病,人的体质会下降。所以,最好每天有固定的时间接触自然环境,不妨遵“古法”纳凉,在天然的习习凉风中,让燥热的身心复归平静,即心静自然凉。

在太阳落山前后及晚饭过后,是乘凉的最佳时间,对于工作了一天的上班族来说,也可放松一下身心。摇扇子可以祛暑降温,相对于电扇的“强风”和空调的“阴风”来说,摇扇子所带来的自然风更天然、更健康。摇扇子是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动,可加强对上肢关节肌肉的锻炼,促进肌肉的血液循环,增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性,防治肩周炎。老人在摇扇子时头部经常活动,对防止颈部骨质增生也有一定作用。另外,夏天出门散步时拿把扇子,还可以驱逐蚊虫。

出点“健康汗”增强免疫力

夏苏英说,日前门诊时,听患者王女士介绍,连日的高温,她每天过着家和工作单位两点一线的生活,除了回家吃饭,白天就一直待在办公室。为了更加凉爽,王女士还把办公桌换到空调口正下方,原本以为是凉爽的开始,没想到,一天后王女士就因重感冒不得不来医院看病。

“热天身体在出汗时,可将皮肤表面分泌的油脂和代谢物一同排出,起到润肤护肤、排毒驱寒的作用。”夏苏英表示,出汗还能消耗身体多余能量,有助于促进脂肪的分解,体内的脂肪少了,利于高血压、高血脂等慢性病及心血管疾病的减少、好转。研究发现,汗液中含有的抗菌肽能有效

地抵御病毒、细菌和真菌,出汗可有效增强自身免疫力,提高抗菌抗病毒的能力。

夏季出汗再正常不过了,但夏苏英指出,此期不宜打赤膊,出汗要出“健康汗”。运动前喝热水、热粥,让毛孔半开,适当运动后让毛孔全部打开,自然出汗。运动后切忌受凉,要耐心等汗消退。同时,巧用生姜帮助人体出汗,生姜性温热,坚持喝点生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。对于长期在写字楼上班的人,回家后泡澡或泡脚,也能达到同样的效果,在40℃左右的水温下泡澡或泡脚,有利于身体排汗、缓解疲劳。要培养身体主动出汗的能力,每天静坐一小时,适当晒晒太阳,微微出汗更健康。

“夏末秋初暑湿仍盛,适当出汗不可少,但出汗要有度。”夏苏英提醒,适当出汗能够调节体温,利于气血调畅。但经常大汗淋漓,出汗过多,不仅容易耗津伤血,而且还可能会伤及阳气,导致气血两伤、心失所养,出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴等症状。如果出现出汗量、出汗时间或身体感觉明显异常,需及时就医。

适当“吃苦”能解热祛暑

15岁的中学生小骏近来脸上冒出很多痘痘,随后还出现口腔溃疡、流鼻血等症状,眼看就要开学了,家长带小骏来看夏苏英教授的门诊。经详细问诊和检查,发现小骏身体“火气”大,并且营养不良,缺乏维生

素。

“夏末秋初气温仍较高、湿度较大,身体积聚火气,可能会出现长痘、口腔溃疡等症状。”夏苏英分析,人体经过长夏时期,身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗,再加上炎热让人的食欲不振,活动减少,人体的健康状况处于相对较低水平。在多重因素的影响下,人体阴阳失衡,疾病很容易“不请自来”。

夏苏英表示,针对这种情况,建议在饮食保健上适当“吃苦”。“苦”指带苦味的食物,苦味食物中含有生物碱等苦味物质,具有解热祛暑、消除疲劳、健脾燥湿等作用。一些苦性蔬菜中如苦瓜、苦菜等,富含生物碱、维生素和矿物质,在弥补夏季身体营养素过度损耗的同时,具有清热解暑、除烦提神和健胃的功能。莲子汤、金莲花茶、苦菊茶等也是最佳清凉食品,尤其是因大肠机能退化而常拉肚子的人,可常吃炖莲子,莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

“但大家在食用苦味食物时,要适可而止。”夏苏英认为,这是因为苦味食物偏凉性,食用过多容易伤脾胃。脾胃较虚弱的人,应慎吃苦味太重的食物;体质虚寒的人,要减少食用苦味食物。

此外,秋季可适量吃酸味食物,不要食辣过多。酸性食物有收敛、生津、止渴等作用,有益于肺气收敛。肺部养生对应的季节是秋季,宜收不宜散,立秋后养肺正当时,秋后在饮食上要“少辛多酸”。

长沙晚报

炎热的夏季,许多人会选择把吃不完的饭菜放进冰箱,认为这样“既保鲜又降温”。但是,冰箱并不是食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中潜伏,其中危害最大的是李斯特菌。专家提醒,不便加热食用的食物,还有像牛奶、乳制品、蔬菜和海产品等,都是李斯特菌污染的高风险食品。

据了解,李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌,广泛存在于自然界中,李斯特菌还有个外号叫“冰箱杀手”。它在0℃—45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。食品中存在的单增李斯特菌对人类的安全具有威胁,被感染后,成人会出现发热、头痛,偶尔有胃肠道症状。如果不及时查明病因进行治疗,将导致脑膜炎或败血症等。

河南省人民医院中枢神经系统感染性疾病亚专科主任李玮表示,过去一年,医院就接诊过4位被李斯特菌感染的患者。这些患者都是因为吃了冰箱里的剩饭菜,随后便出现了各种各样的症状。

李玮建议,食物不能在冰箱里放太久;冰箱里的剩菜更不能直接吃,需热透后食用,经5—20分钟加热至60℃—70℃便可杀死这些细菌。老人、幼儿、孕妇、慢性病患者等免疫力低下的人群,均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,降低感染单增李斯特菌的风险。同时,冰箱要定期清理,别让其成为单增李斯特菌繁殖的“大

专家:减少慢病应避免五大饮食误区

目前我国慢病发病率在快速上升,影响慢病最重要的危险因素之一就是不健康饮食。中国工程院院士、中华预防医学学会会长王陇德表示,吃得健康是减少慢病发生的首要因素。要想吃得健康,必须在膳食结构与数量上避免五大误区。

他表示,这五大误区分别是鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用;水果是零食,平时可吃可不吃;植物油主要含不饱和脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨;牛奶致癌,豆浆能代替牛奶;软饮料可当饮用水喝。

针对这些饮食误区,王陇德表示,国际上大量研究表明,每天吃一个鸡蛋不会增

加冠心病、卒中的发病风险,同时常吃水果还能够降低中风、冠心病的发病风险。从升糖指数来看,升糖指数较高的是米面类,平常常吃的水果其升糖指数较低。糖尿病患者可以吃水果,只是要控制总量。

他表示,植物油虽是素油,但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油,同样可导致能量摄入超标,营养学会推荐的油脂摄入量为人均一天一两左右(约25克)。而一杯奶钙含量等于10杯豆浆,豆浆并不能代替牛奶。软饮料基本都含糖,易导致肥胖,还会引发Ⅱ型糖尿病,不能把软饮料当水喝。

新华网

吃生鱼片后真的会感染寄生虫吗？

近年来我国居民生活水平不断提升,各种各样的食材和新的烹饪方式不断丰富人们的生活。长期以来,我们偏爱熟食,所以,生鱼片引发了很多人的担忧。对于这种肉类生冷饮食,一些朋友担心食用后会感染蛔虫等寄生虫,所以需要禁止食用。然而,这样的担心真的有必要吗? 本文将从生鱼片食材的产地、储存以及食用方式这三个方面来分析生鱼片是否可能携带寄生虫,以及我们应该采取怎样的防范措施。

首先,鱼的生长环境决定了其体内含有寄生虫风险的高低。事实上,所有环境下生长的鱼类均有携带寄生虫的风险,这是由于水中的哺乳类动物,其分泌物可以给寄生虫提供一定的生长环境。这些寄生虫附着于其它生物上,可能被鱼类所食用,进而使鱼类携带寄生虫。所以,在深海环境中,尽管海水有着相对较高的盐分含量以及更加清洁的环境,也不能使深海中生长的鱼类比淡水中的鱼类携带寄生虫的概率更低。

其次,在鱼肉的保存过程中,超低温可以消灭寄生虫。众所周知,我们食用的很多生鱼片并非是活鱼处理后被立即食用。在运输以及储存过程中,超低温技术有别于传统认知上的冷冻,它是将鱼肉进行速冻后,减少其口感损失并能抑制部分细菌生长,甚至杀死部分细菌以及寄生虫。所以,超低温保存的生鱼片较新鲜的生鱼片而言含有寄生虫的概率更低。

最后,生鱼片“伴侣”譬如芥末酱和醋的杀虫效果却差强人意。虽然实验室中这两者确实可以杀灭寄生虫,但其采用的实验条件是高浓度的芥末和高浓度的食用醋,长时间浸泡带有寄生虫的生鱼片。然而,我们日常生活中却很难做到将生鱼片长时间浸泡于高浓度的调味品后再食用。所以通过这种方式不能很好达到消灭寄生虫的目的。

对于喜欢生鱼片的朋友,尤其是免疫力较弱的人,可以尽量在正规渠道购买生鱼片,注意检查商家是否有



《入境货物检验检疫证明》,尽可能保证生鱼片的安全性。减少生鱼片的食用频率也能减少感染寄生虫的风险。

科普中国

测出血压高,按照六步治

高血压是临床多发病、常见病之一,严重威胁我国居民健康。不少老人自测血压升高就非常紧张,不知如何是好。本期就可以为大家支招,发现血压升高时,可以在医生指导下按照6个步骤分析处理。

第一步:明确是否为高血压。我国将血压超过140/90毫米汞柱作为诊断标准,但并非所有血压超过这个值的人都属于高血压。我们的血压一直在波动,一天内血压波动幅度可达20—40毫米汞柱。一个健康人在剧烈运动后、紧张、焦虑、恐惧、愤怒等明显情绪波动时,都可能出现暂时性血压升高,但上述因素解除后,血压便恢复正常,这种暂时性血压升高不是高血压。有些人没有导致血压升高的因素,只是偶然一次测量血压较高,这也不能作为诊断依据。这类人应在两三周内多次测量,若高压总是超过140毫

米汞柱,或低压总是超过90毫米汞柱,则属于高血压。

第二步:决定是否应用降压药。高血压的诊断与治疗必须听从医生指导。如果血压轻度升高,不超过160/100毫米汞柱,且患者没有心脑血管疾病,一般无需急着用降压药,可以试着调整生活习惯,比如少吃盐、控制饮食、增加运动、减重、生活规律、充足睡眠、精神放松等。很多血压轻度升高者,通过采取这些措施是可以恢复正常的。若血压仍然较高,则需用降压药物。如果已经发生心脑血管疾病,即便血压轻度升高也要立即用药。

第三步:确定血压控制目标。不同患者的血压控制目标不一样,多数人的血压应控制在140/90毫米汞柱以下,如果用了一两种药血压降到130/80毫米汞柱以

下,则不用减药;80岁以下老人可先把血压降到150/90毫米汞柱以下,若无不适感,可降到140/90毫米汞柱以下;80岁以上老人降到150/90毫米汞柱以下即可;合并糖尿病、冠心病、心衰、慢性肾病的患者,应尽量把血压控制在130/80毫米汞柱以下。

第四步:确定选择哪种药物治疗。没有合并冠心病、脑血管病、糖尿病、肾脏疾病的患者,五类降压药(地平类、普利类、沙坦类、洛尔类、利尿剂)均可选择,整体疗效无明显差异。若患者已经存在合并症或其他疾病,则需要根据具体情况选择不同种类的降压药。例如,合并心绞痛者首选地平类或洛尔类;慢性心衰患者首选洛尔类、普利类、沙坦类或利尿剂;合并慢性肾病者首先选择普利类或沙坦类;老年高血压患

者可选地平类、利尿剂或普利类和沙坦类;合并糖尿病的高血压患者首选普利类或沙坦类;有阵发性房颤者首选沙坦类。

第五步:确定应用几种药。如果血压轻度升高,一般应用一种降压药就行。如果血压超过预定控制目标的20/10毫米汞柱,一种药物很难将血压控制在目标值以下,则需要两种药联合治疗。

第六步:评估治疗效果。开始采用降压药治疗后别太着急,一般三四周以后才能达到最大作用效果。如果用药几周后血压仍不达标,应在医生指导下增加第三种药物。部分患者,特别是血压严重升高,或治疗反应很差的患者可能需要做进一步检查,看看是否存在导致血压升高的特殊原因。

生命时报

夏季饮食当心“冰箱杀手”

炎热的夏季,许多人会选择把吃不完的饭菜放进冰箱,认为这样“既保鲜又降温”。但是,冰箱并不是食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中潜伏,其中危害最大的是李斯特菌。专家提醒,不便加热食用的食物,还有像牛奶、乳制品、蔬菜和海产品等,都是李斯特菌污染的高风险食品。

据了解,李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌,广泛存在于自然界中,李斯特菌还有个外号叫“冰箱杀手”。它在0℃—45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。食品中存在的单增李斯特菌对人类的安全具有威胁,被感染后,成人会出现发热、头痛,偶尔有胃肠道症状。如果不及时查明病因进行治疗,将导致脑

膜炎或败血症等。

河南省人民医院中枢神经系统感染性疾病亚专科主任李玮表示,过去一年,医院就接诊过4位被李斯特菌感染的患者。这些患者都是因为吃了冰箱里的剩饭菜,随后便出现了各种各样的症状。

李玮建议,食物不能在冰箱里放太久;冰箱里的剩菜更不能直接吃,需热透后食用,经5—20分钟加热至60℃—70℃便可杀死这些细菌。老人、幼儿、孕妇、慢性病患者等免疫力低下的人群,均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,降低感染单增李斯特菌的风险。同时,冰箱要定期清理,别让其成为单增李斯特菌繁殖的“大

专家:减少慢病应避免五大饮食误区

目前我国慢病发病率在快速上升,影响慢病最重要的危险因素之一就是不健康饮食。中国工程院院士、中华预防医学学会会长王陇德表示,吃得健康是减少慢病发生的首要因素。要想吃得健康,必须在膳食结构与数量上避免五大误区。

他表示,这五大误区分别是鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用;水果是零食,平时可吃可不吃;植物油主要含不饱和脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨;牛奶致癌,豆浆能代替牛奶;软饮料可当饮用水喝。

针对这些饮食误区,王陇德表示,国际上大量研究表明,每天吃一个鸡蛋不会增

加冠心病、卒中的发病风险,同时常吃水果还能够降低中风、冠心病的发病风险。从升糖指数来看,升糖指数较高的是米面类,平常常吃的水果其升糖指数较低。糖尿病患者可以吃水果,只是要控制总量。

他表示,植物油虽是素油,但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油,同样可导致能量摄入超标,营养学会推荐的油脂摄入量为人均一天一两左右(约25克)。而一杯奶钙含量等于10杯豆浆,豆浆并不能代替牛奶。软饮料基本都含糖,易导致肥胖,还会引发Ⅱ型糖尿病,不能把软饮料当水喝。

新华网

重盐、重油、重辣 专家称这可是胃癌的高危人群

生活压力大,工作节奏快,经常吃外卖,然而重油、重盐、重辣的食物对胃肠危害较大,甚至可能会诱发胃癌。广东省人民医院消化内科主任沙卫红提醒大众,“经常吃高盐、高油、腌制食物的人群是罹患胃癌的高危人群,推荐定期进行胃镜筛查”。

胃癌发病率高,城市人更应注重健康饮食

“在临床上发现,有相当一部分胃肠疾病都与生活节奏快,压力大,饮食不洁或不规律有关。”沙卫红接受记者采访时说,“在门诊中,慢性胃炎、食管反流病、慢性功能性腹痛(肠易激综合征)是排在前三位的胃肠道疾病。然而,在广东,食管癌、胃癌、大肠癌的发病率也比较高。大众更加不能忽视这类疾病,尤其是年轻人,在饮食上应该选择干净、新鲜的食物。

研究认为,遗传因素、饮食习惯和生活环境是消化道肿瘤的三大诱因,其中饮食习惯至关重要,因为80%的食管癌、胃癌与烟酒、腌制、霉变食物有关。沙卫红指出,腌制品中含有亚硝酰胺,长期食用将大大提高致癌风险,应该引起大众的足够的重视。

大部分幽门螺旋杆菌需要根治

胃癌在我国的发生率高,与一种疾病有关。在本次“拜耳揭秘UEG论坛”上,来自陆军总医院消化内科主任盛剑秋指出,胃癌与幽门螺旋杆菌感染关系密切。

据了解,我国幽门螺杆菌感染率约60%,广东地区感染率估计与全国持平或略低。盛剑秋说,我国是胃癌高发国,全球约一半的胃癌新增和死亡患者发生在中国。每年新发现的胃癌有近一半与幽门螺杆菌感染有关,超过90%的十二指肠溃疡和80%左右的胃溃疡都是由幽门螺杆菌感染所导致的,幽门螺杆菌感染患者患胃癌的危险性与正常人群相比可增加4—6倍。所以,他认为,大部分感染幽门螺旋杆菌的患者需要根治。

值得注意的是,幽门螺旋杆菌不仅是胃癌的元凶之一,还被定义为一种传染病,饮食不洁、共餐、口对口呼吸或接吻均可能会传染。

高危人群推荐做胃镜筛查

都说肿瘤就是要早发现,早期治疗。但是沙卫红表示,不推荐全民常规把胃镜或肠镜当做体检项目,毕竟这也是一种侵入性的检查。

他认为,高危人群则需要进行胃肠镜筛查,40岁以上且符合以下任一条件之一者都应该进行胃镜筛查:

- 1、患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等胃的癌前病变;
- 2、胃癌患者一级亲属;
- 3、存在胃癌其他危险因素(如喜欢吃腌制食物、吸烟、嗜酒、高油、高盐等)。

金羊网

摄入类黄酮有助预防癌症和心脏病

据每日科学网站近日报道,澳大利亚科学家的一项最新研究称,摄入苹果和茶等富含类黄酮的饮食,可预防癌症和心脏病,对吸烟者和酗酒者尤为有用。

伊迪斯·考恩大学医学与健康学院的研究人员分析了来自丹麦的一个饮食、癌症和健康小组的数据,该小组评估了53048名丹麦人23年的饮食。

研究人员发现,习惯性摄入适量至大量富含类黄酮饮食的人,死于癌症或心脏病

的风险较低,类黄酮是植物性食品和饮料中含有的一种化合物。

该研究负责人妮古拉·邦登诺博士表示,他们发现,摄入富含类黄酮食物的人死亡风险普遍较低,而且在因吸烟导致慢性

疾病的高风险人群和每天饮酒超过两倍标准量的人群中,预防效果似乎最显著。

她说:“这些发现很重要,因为它凸显了通过鼓励人们摄取富含类黄酮食物来预防癌症和心脏病的潜力,对这些慢性疾病高发人群尤其如此。”

此外,这项研究指出,每天摄入类黄酮总量约500毫克的研究对象,罹患癌症或心脏病

的风险最低。

邦登诺说:“重要的是要摄入来自不同植物性食品和饮料中的各种不同的类黄酮化合物。这很容易通过饮食实现:一杯茶、一个苹果、一个橙子、100克蓝莓和100克西兰花,就可以提供总量超过500毫克的不同类型的类黄酮。”

科技日报

平时喝咖啡,跌倒风险小

生活中不慎跌倒是有常事,年轻人磕碰一下不打紧,但对于老人来讲,后果就可能较严重。正因如此,预防老年人跌倒已成为世界难题。不久前,西班牙马德里自治大学一项研究发现,平时有喝咖啡习惯的人,跌倒风险明显降低。

研究小组以居住在西班牙和英国两地的1.2万名60岁以上男女为对象,就咖啡

饮用习惯与跌倒发生情况进行了对比调查,其中西班牙追踪时间历时6年,英国追踪时间为10年。分组研究结果表明,与每天喝咖啡少于1杯的参试者相比,每天喝2杯以上者跌倒风险降低了26%。随后,研究人员将市售含咖啡因的普通咖啡和去除咖啡因的低卡咖啡进行了单独分析,发现每天喝2杯以上普通咖啡的参试者跌倒风险降低30%,而低卡咖啡与跌倒风险无关。该研究论文发表在《美国临床营养学杂志》上。

研究人员还指出,常喝咖啡能降低糖尿病、心血管疾病和肌肉萎缩的风险,这些均为跌倒的高危因素。此外,咖啡因的摄入能够提高人的注意力和警惕性,减少因将跌倒时的反应时间。

人民网