

# 秋天户外走,储备气血能量

目前已处于白露,白天热,早晚凉,昼夜温差较大,不时有秋雨降临。由于季节交替、温度变化,养生尤其要注意以下4点。

**少辛增酸。**燥为秋季主气,处暑后,气候逐渐干燥。中医认为,肺喜润恶燥,燥气易伤肺,此时人们容易出现口鼻干燥、咽喉干涩、咳嗽多等问题。建议平时饮食应“少辛增酸”,酸味能收敛肺气、辛味则发散泻肺。可多服用一些有滋阴润燥功效的酸味食物,比如银耳、雪梨、枇杷、百合等,少吃葱姜等辛味食物。

**早睡早起。**天气由热转凉,出汗逐渐减少,代谢较夏季减慢,机体进入修整状态。此时,人们经常有疲乏之感,也就是人们常说的“秋乏”。为缓解这一不适,建议大家调整好起居作息,注意早睡早起,适当增加休息时间。比如,晚上提前入睡1小

时,中午保证有质量的午觉,以养精神。

**春捂秋冻。**古语有“春捂秋冻,不生杂病”的说法,这是非常实用的一条生活谚语。从中医保健的角度看,练习“秋冻”,可增强心肺功能,提升机体适应和抵御寒冷的能力,有利于预防呼吸系统等疾病的发生。建议不要过早地增加衣服,适当接受一些凉爽刺激。不过,“秋冻”应有节制。遇天气骤变、气温明显下降时应添衣保暖,避免受凉感冒。

**户外走走。**秋高气爽的天气,清爽宜人,大家可以多到户外走走,勤晒晒太阳,这样做可提升机体正气,为寒冷到来储备气血能量。根据个人体质,做一些登山、慢跑、郊游等户外运动。注意运动不要太过或太累,避免大量出汗,以免伤到阳气。

生命时报



## 专家提醒保护儿童视力需把握三个时间点

不少家长认为定期检查孩子眼睛是学龄儿童的事情,但近期浙江省人民医院眼科接诊的小患者中出现了4岁的白内障患者、6月龄的斜视患儿,专家提醒家长不要以为孩子小就不用定期检查眼睛,许多眼科疾病尽早干预会有更好效果。

据专家介绍,儿童的视力发育有其独特的关键期和敏感期,早期进行视功能的监测极为必要。出生后3个月、30个月以及3岁是弱视发生的三个关键时间点。因此,对新生儿进行眼部疾病筛查,并在3岁前开展婴幼儿和儿童的视力筛查对预防和治疗弱视十分重要。

浙江省人民医院眼科副主任医

师赵海岚表示,先天性白内障是儿童首位的可治性致盲性眼病,其防治的重点即为早发现早治疗,尽量在患儿2至3月龄前,即第一个弱视发生关键点之前完成手术。

家长若发现孩子“黑珠发白”,抓物不准确或者遮住一只眼后使劲想推开遮挡物,就可以到医院排查一下。除了白内障,其他儿童眼病如“视网膜母细胞瘤”“视网膜毛细血管扩张症”“早产儿视网膜病变”等都会有类似表现。先天性白内障若能早期手术,辅以术后合理有效的光学矫正和弱视训练,绝大多数患儿可正常生活和学习。

新华网

## 不同人种皮肤变老模式有差异

抗衰老是爱美人士的永恒话题。一项美国最新研究发现,不同人种的皮肤变老的特点不一样,要想保持年轻面貌需根据自身情况“量身定制”抗老配方。

研究显示,深色皮肤人种更容易产生色素沉着。非洲裔人群皮肤中含有更多成纤维细胞,这种细胞可以促进伤口愈合,产生胶原蛋白,因此,他们皮肤增厚、出现皱纹的时间会更晚。东亚裔人群与西班牙裔

人群类似,在皮肤变老的早期阶段不容易产生皱纹。高加索裔人群普遍皮肤比较薄,容易产生皱纹、失去弹性,嘴唇也容易变薄。

论文中说,所有人种皮肤衰老都逃不过色素沉着、皱纹和皮肤失去弹性这三大特点,然而促使皮肤变老的一个共同因素是暴露在阳光中的紫外线,这会导致皮肤变色、胶原蛋白流失甚至皮肤癌。

北京日报

## 秋天这4种疾病“卷土重来” 过敏的人要注意

秋季一到,很多人出现了皮肤荨麻疹、打喷嚏、流清鼻涕等症状,这些都是过敏的症状。那么,过敏是如何发生的?有过敏体质的人应警惕哪些疾病呢?

过敏是临床上所谓的变态反应,是某种物质进入人体或者接触到某种物质所引起的一系列机体不正常反应,人群发病率为三分之一。常见的过敏原共有4种:

1.吸入性过敏原:花粉、螨虫、动物皮毛和分泌物、灰尘、真菌、蟑螂、粮食、羽毛、某些昆虫的脱屑及代谢产物、棉花纤维、麻织物的纤维、丝制品、枕头的填充物(木棉、谷糠、蒲绒等)、某些含有蛋白水解酶的洗衣粉、木尘等均可以引起过敏并诱导过敏发作。

2.食物过敏原:许多日常食物可引起过敏,能引起过敏的食物包括鱼、虾、蟹、蛤类及贝类等海产品、鸡蛋、牛奶、芒果、桃子、菠萝、香蕉、肉制品、豆

制品、芝麻、花生、面粉、扁豆、芸豆、辣椒、西红柿、苹果、巧克力和某些食用昆虫(如炸蝇、蚕蛹)等。某些食物添加剂(如防腐剂、染色剂和保鲜剂等)也可诱发过敏。

3.药物过敏原:许多药物可引起过敏,能引起过敏的药物过敏原包括青霉素、头孢类抗生素、喹诺酮类抗生素、某些中药制剂等药物,药物过敏的患者可表现为各种皮疹,有的仅表现为内脏损害;也有剥脱性皮炎还合并有内脏损害。严重的会发生过敏性休克,危及生命。

4.接触过敏原:常见的接触变应原包括日用品的化妆品、眼镜框、皮带扣等镀锌镀镍的物品,还有染发剂都可能导致接触性皮炎。

那么,有过敏体质的人,应该注意哪些过敏性疾病呢?

1.过敏性鼻炎,是指特异性个体接触变应原后,主要由IgE介导的介

质(主要是组胺)释放,并有多数免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜非感染性炎症疾病。典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒,部分伴有嗅觉减退。

2.支气管哮喘,是由多种细胞及细胞组分参与的慢性气道炎症,此种炎症常伴随引起气道反应性增高,导致反复发作的喘息、气促、胸闷和(或)咳嗽等症状,多在夜间和(或)凌晨发生,此类症状常伴有广泛而多变的气流阻塞,可以自行或通过治疗而逆转。

3.荨麻疹,是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应。临床上表现为大小不等的风团伴瘙痒,有时可伴有腹痛、腹泻和气促等症状。

4.食物过敏,是暴露于某种食物后反复发生的,由特定免疫反应引起的不良健康效应。食用某些食物后出

现口唇肿胀、咽痒、咽部发紧、胸闷、气短、皮疹、皮肤肿胀,最严重的可引起过敏性休克、急性哮喘、喉头水肿等危及生命的表现。

过敏频发应该如何应对?首先,到医院做过敏原的筛查,脱离过敏原症状会有所减轻,外出时戴口罩是不错的选择;症状稍重的,可以选择药物治疗,首选抗组胺类的药物和白三烯拮抗剂,过敏反应较为严重的还可选用激素治疗;还可选择特异性免疫治疗,即脱敏疗法,少量多次接触过敏原,坚持两到三年的时间,70%~80%的患者可以达到有效控制临床症状。一般维持6~8年不患病。特异性免疫治疗是目前国际上公认的唯一可以改变其自然进程的治疗方法。但脱敏治疗的效果不是终生性的,会有复发的可能,但症状会有所减轻。

科普中国

## 心理学与社会生活中的星座迷信

近几年来,“星座说”甚嚣尘上。某某几月几日出生,对应所谓西方哪一种星座,再按图案去对照。择偶,他们要看自己和什么星座的人合适做朋友;找工作,看看自己什么时候“天象正旺”,给自己寻找心理暗示。

这一现象的原因,是心理学上的从众心理,导致星座迷信盛行。大部分人都由大众传媒和周围人接触到“星座星象”的。大众媒体和周围人对个人行为的影响,个人容易受所处群体的影响,这就是从众心理的体现。从众是在集体影响下放弃个人意见而与大

家保持一致的心理行为。从众的产生也常常与信息不详、情况不明、把握性不大有关系,这就是所谓的信息压力。

这一现象的本质,是迷信。迷信通常被认为是一种非理性的、无根据的信念,其外化为迷信行为。星座星象预测,这种貌似有充分根据的现象是典型的迷信。众所周知,星座,星象的产生,是为了解释那些所谓的“超自然”现象。大学生对此好奇,甚至追捧,主要是因为从西方传入中国不久,并且星座说,打着以客观的观察星空为基础的

幌子,可以说是借科学的外衣做载体,同时,它又不同于我们中国一直在反对的封建迷信,因此出现判断标准的混乱,而青年对其他异文化、新鲜事物的好奇也导致了对此种文化的接纳和包容。

破除的方法。当代大学生必须努力增强理想信念教育。要增强教育的感染力,首先必须回答好大学生普遍关注的热点难点问题,努力提高他们学理论、用理论的兴趣。其次,要在满足成长需求上下功夫。当代大学生越来越重视个性培养和自我设计,越来

越看重自我价值的实现。为此,必须热切关注大学生成长中的困惑,要在将大道理讲透的同时,将小道理讲深,让他们切实认识到理想信念教育的重要性。

再次,要在营造氛围上下功夫。当前由于信息更加公开,传播更加快捷,发泄情感的方式更加直白,大学生普遍关注的热点难点问题更加容易捕捉,思想脉搏也更加容易把握;大学生对网络的依赖性加强,给加强理想信念教育也提供了新的课题。

江心远

## 长寿好心态很关键 运动是心情的“兴奋剂”

心态年轻老得慢

中国老年学和老年医学学会老年心理专业委员会委员王牛表示,心态年轻是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝。一个人拥有了年轻的心态,就等于在一定程度上拥有了健康的人生观、价值观和生命观,能正确地面对成功与失败、地位与财富、过往与未来,从而乐观、自信地生活。反之,心态老的人易消极悲观、失落低沉,这如同心灵的毒药,给身心带来损害。

日本作家村上春树也说过,“人不是慢慢变老的,而是一瞬间变老的”。变老,不是从一条皱纹、一根白发开始的,而是从对自己放弃的那一刻开始的。只有对自己不放弃的人,才能活成不怕老、不会老的样子。

王牛认为,年轻不是一种状态,而是一种心态。心态年轻的老人,不仅拥有良好的人际关系、健康的身体素质,还会有高品质的生活。

7个妙招保持好心态

坚持读书和学习。读书可让人心无旁骛,豁达无忧,宁静致远。坚持活到老学到老,任何事情都有自己的见解。

保持好奇心。不安于现状,尝试新鲜事物,学习新的兴趣爱好,丰富生活。

生活有情调。花心思养几盆绿植,动手制作一些小玩意,即使退休了,也积极参与各项活动中,唱歌、摄影、绘画、跳广场舞等。

帮助他人。看起来年轻的人一定品行纯良,有慈悲心和爱心,“赠人玫瑰,手留余香”,多参加志愿者活动,奉献自己的爱心和余热。

坚持运动。适当参加体育活动,和年轻人在一起,活动手指和大脑,做些益智游戏,延缓衰老。

注重日常礼仪。老人绝不能懊悔于青春的逝去,认为打扮只属于年轻

人。上了年纪也要懂得修饰自己,居家和外出都要穿着大方得体,精神饱满,让自己心灵愉悦。

保持规律作息。中老年人每天要保持7~8小时睡眠,听优美的歌曲,可调节中枢神经系统功能,使人心旷神怡。

长寿,好心态很关键

美国《预防杂志》网站归纳了几位高龄老人的长寿秘诀,其实都与心态有关。

保持忙碌,跟上潮流。不管上网、看脱口秀还是摄影,老人可以找到很多方式充实精神生活。爱“赶潮流”的老人,普遍思维活跃,更长寿。

建立面对面的互动关系。美国长寿专家丹·布特纳曾在演讲中介绍,最快乐的人每天都与别人面对面交流,甚至长达6~7个小时。知道如何协作和互动,将带来快乐和健康。

主宰自己的身体。美国纽约的老太太艾德曾因两个儿子的死亡而严重抑郁。在女儿的鼓励下,艾德开始5公里长跑训练。她说:“我感觉很不一样,已完全摆脱抑郁。”如果你不能照顾好自己的身体,别人也不可能照顾好你。

不惧怕衰老。出生于1925年的美国编剧兼导演迪克承认,上了年纪完成某些事情会变得很困难,但他宣称自己不会畏惧衰老:“我30多岁时锻炼是为了塑造身材,90多岁时锻炼纯粹是为了塑造年龄。”

活在当下。1922年出生的美国情景喜剧之父诺曼·李尔保持年轻的秘诀之一是活在当下。他解释道:“我不在意和我说话的人多大年龄,无论是12岁孩童,还是50岁成人,我都把他们当作同龄人。我从不纠结过去的不快。”

享受劳动果实。美国著名女演员及歌手贝蒂出生于1922年,退休后,她一直过着放松惬意的生活:“我在当

演员期间取得了成功,获得了荣誉和财富,现在就要好好享受生活。”

找到爱好,每天去做。美国钢琴家欧文·菲尔德活到101岁才去世。每个周五、周六和周日,他都在曼哈顿的帕克莱恩酒店举办钢琴演奏会。他说:“我可以1周工作9天而不累,因为我热爱它。”

运动是心情的“兴奋剂”

神经科学研究表明,运动可以刺激大脑中一种化学物质——内啡肽的分泌,它能使人身心处于轻松愉悦的状态中。内啡肽又称为安多芬,是一种大脑分泌的类吗啡激素。之所以称作“内啡”,是指体内产生的类吗啡物质的意思,它能产生跟吗啡、鸦片剂一样的止痛、让人欣快的作用,相当于天然镇痛剂。从功能上讲,内啡肽除了能够缓解疼痛,还能调整不良情绪,使人心身愉悦,抵抗哀伤;还能改善失眠;调动神经内分泌系统,提高免疫力;振奋精神,激发创造力和改善工作效率。很多人在心情不好的时候不愿动,但躺着瞎想会让你的心情更糟,建议精神状态不好的时候,更要动起来。

那多大的运动量合适呢?饭后散步能不能有效果?其实,并非所有运动都能产生这种效果,中等偏上强度的运动才能刺激内啡肽分泌,比如登山、篮球、羽毛球、跑步等,坚持30分钟以上即可。从这个角度讲,饭后散步也许更多是起到促进消化的作用,如果想要改善情绪,还需要安排强度更高一些的运动。但运动锻炼也不是越多越好,有研究表明,过于密集和高强度的运动反而会导致更多的焦虑、更高的神经紧张度。建议每两天一次的运动频率为宜,每次运动不宜超过90分钟。以前缺乏运动或不宜进行高强度运动的人可以选择快步走的方式,从每天15分钟,坚持一周后增加到20分钟,半小时,循序渐进,让身体慢慢适应,直到流汗的程度为宜。

人民健康网

## 常跷二郎腿危害多 如何改掉坏习惯

跷二郎腿是很多人都有习惯,有的跷得洒脱不羁,有的跷得优雅万分,但无论哪种跷二郎腿的方式,都可能影响身体健康。

常跷二郎腿危害多

从某种角度讲,跷二郎腿可以调整人体的重心,使人们坐着的时候更加稳当;可以暂时缓解下肢和足底肌肉的紧张,使肌群得到短暂的放松。但前提是时间要短,最好不要超过10分钟,否则带来的危害远远多于益处。

导致腿部静脉曲张或血栓堵塞 跷二郎腿时,被垫压的膝盖受到压迫,两腿长时间保持一个姿势不动,血液循环受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓堵塞,影响腿部美观的同时更影响健康。所以纠正自己跷二郎腿的习惯十分重要,如果管不住自己,那么跷二郎腿之后一定要用双手反复揉搓或拍打酸痛、麻木的腿部以缓解疲劳,尽快恢复血液通畅。

导致脊椎变形,引起背部疼痛 人体正常脊椎从侧面看应呈“S”形,而跷二郎腿时容易弯腰驼背,久而久之,脊椎变成了“C”形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,还会压迫到脊神经,引起背部疼痛。

出现骨骼病变或肌肉劳损 跷二郎腿时,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,时间长了可能出现骨骼病变或肌肉劳损。

导致妇科疾病 跷二郎腿时两腿交叠,会妨碍女性私处的散热和透气,而长期高温不透气的环境容易导致细菌大量滋生,从而引起妇科疾病。如果女性本身就有某些

妇科疾病的话,症状就可能因此加重。

如何改掉坏习惯

坐下就不由自主地跷二郎腿,左右鞋子磨损程度不一样,即使没吃饭下腹部也胀得厉害,保持站立姿势时会觉得累,运动之后左右腿酸痛程度不一样,双腿有O型腿倾向,腰酸背痛,有静脉曲张以及妇科炎症等,以上情况都可能说明你跷二郎腿已成习惯,并且对身体造成了损害。为了纠正跷二郎腿的习惯,除了在心里上控制住自己之外,还可以通过以下方法进行纠正。

夹紧双膝 坐下时,在双膝之间放一支笔并夹紧,保持这个姿势的时间越长越好,每天进行3次,坚持一个月基本就能纠正跷二郎腿的习惯。这个动作还能帮助紧致大腿内侧的赘肉,让腿型更加好看。

正确的走路姿势 走路时,抬头、挺胸、收腹,将重心放在腿的内侧,脚尖微微向外,注意均匀跨步,时间久了就能纠正跷二郎腿导致的腿型问题。

抬腿动作 平躺在瑜伽垫上,双脚脚尖并拢,双手放在身体两侧以保持身体平衡;深呼吸,抬起双腿与地面垂直,保持均匀的呼吸,坚持15秒;将腿垂下至与地面呈45°,保持均匀的呼吸,坚持15秒;回到90°位置,坚持15秒,之后改为45°,如此重复5次,放下双腿休息即可。每天晚上临睡前练习一次,坚持一段时间,不仅可以有效纠正腿型,还能畅通腿部气血消除水肿。

中国医药报

## 多吃核桃修复肠道



溃疡性结肠炎是一种炎症性肠病,其病因尚不明确,但病程漫长且反复发作。根据美国一项新研究,多吃核桃可对溃疡性结肠炎起到预防和治疗作用。

美国康涅狄格大学和德州农工大学的联合研究小组进行了一项小鼠实验。研究人员持续两周给患上溃疡性结肠炎的小鼠喂食核桃,小鼠每天食用的核桃量占其日常饮食的14%。结果发现,摄入核桃的小鼠结肠黏膜修复功能得到显著增强,溃疡性结肠炎发作所导致的结肠损伤比未摄入核

桃的小鼠少得多。此外,小鼠食用核桃后,排泄物中的代谢产物发生了变化,这一现象可能构成了肠道保护的一部分。研究报告发表于《营养学》杂志上。

该研究领导者丹尼尔·罗森博格博士指出,核桃中的大量天然化合物和植物化学物质已被证明具备多种健康益处,包括抗炎及抗癌功效,推荐溃疡性结肠炎患者每天食用20~25个核桃。下一步,研究团队将深入查明核桃对其他类型炎症性肠病的有益影响。

生命时报