

## 秋分要防好“四邪”

9月23日是秋分了,是二十四节气中的第十六个节气,此时我国大部分地区气候已经凉爽,降水增多,正如谚语所说“一场秋雨一场寒”。“秋分”是从立秋到霜降90天的一半,意味着真正进入秋季,这时昼夜等长,人们养生中也应遵循“阴阳平衡”的自然规律,并防好“四邪”。

**防燥。**秋分后,天气依然干燥,但由于气温逐渐下降,寒凉渐重,此时应注意防好凉燥。中医认为,凉燥最易损

伤肺阴,引起津气亏虚。因此,建议大家秋分时节要格外坚持锻炼身体,增强体质,提高机体抗病能力。秋季锻炼,重在益肺润燥,可以练习齿咽津润燥功。具体方法是:清晨睡醒,闭目叩齿36下,然后缓缓将津液咽下。同时,饮食上多吃些温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,多喝水。

**防风。**风邪也是秋季养生的一大劲敌,贼风无孔不入,人体受风后,容易伤及肾中阳气,出现头晕头痛、颈项腰

背疼痛等问题。因此,秋分后,人睡时窗户不能大开,留个缝隙通风即可,实在怕风也可完全关闭;盖好被子,尤其注意背部和腰腹保暖。另外,运动不宜剧烈,不可大汗淋漓,以免受风耗损阳气。

**防寒。**秋分气候渐凉,也是脾胃容易生病的季节。脾胃喜温热恶寒凉,对寒冷的刺激非常敏感,过食寒凉会引发反酸、腹胀、腹泻、腹痛等脾胃不适,或加重重来的疾病。建议有慢性胃炎、脾胃

功能差的人群,应特别注意胃部保暖。另外,平时可在饮食中加入一些有健脾健胃功效的中药,比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

**防郁。**秋季容易使人情绪低落,是抑郁症的高发季节。精神调摄方面,要保持心态平和,多用乐观积极的心态对待身边的人和事。空闲时间少独处,多和家人朋友出门走走,相约爬山、郊游,登高远眺和玩乐可的不良情绪消散。  
生命时报

## 多读书延年益寿

《美国医学会杂志》刊登一项由多国学者联合完成的新研究发现,读书多、受教育水平高,有助于降低全因死亡、心脑血管病死亡和癌症死亡风险,延年益寿。

为弄清教育水平对亚洲人口平均寿命的具体影响,美国印第安纳大学公共卫生学院流行病学系专家杨克明(音)、内布拉斯加大学医学中心生物统计学研究员张莹(音)和日本全国癌症中心研究员齐藤英子等专家,对15项基于人口的队列研究结果进行汇总分析。研究共涉及69.4万名亚洲人,参试者平均年龄53.2岁,其中50.2%的人教育水平为中学以下、9%的人接受过大学及以上学历。在为期12.5年的追踪调查中,共有10.3万名参试者死亡,其中癌症死亡3.4万例,心血管疾病死亡3.5万例。研究人员将受教育水平

与死亡率进行对比分析后发现,与教育水平较低(小学及以下)的参试者相比,受教育程度较高者全因死亡风险明显更低。

具体来说,高中毕业、专科毕业以及拥有大专以上学历的人群,全因死亡风险分别降低12%、19%和29%;癌症死亡风险分别降低7%、14%和19%;心血管病死亡风险分别降低12%、23%和33%。在中日韩等东亚地区,多读书可使全因死亡风险降低28%;在东南亚地区,这一比率则达到了39%。研究人员分析指出,读书延寿具有多方面原因。比如,受教育程度越高,社会经济地位往往也越高,医疗卫生条件较好,保健意识更强,也更可能了解并践行科学的保健方法,坚持健康的生活方式。  
生命时报

## 结果表明:多吃鱼,肠癌风险低

多吃鱼的健康益处又增添了一条:预防肠癌。根据一项国际联合研究,坚持多吃鱼能显著降低罹患肠癌的几率。

该研究由法国国际癌症研究署领导开展,欧洲40家研究机构参与,报告发表在美国期刊《临床胃肠病学与肝脏病学》上。这是一项大规模队列研究,研究人员在15年间对欧洲47.6万人进行了跟踪研究,使用的是欧洲癌症与营养前瞻性调查的数据,创下了同类研究的纪录。主要结果发现,常年多吃鱼的人患肠癌的风险,比少吃或不吃者少12%。该研究还发现,食用少脂鱼类和多脂鱼类都与结肠直肠癌风险下降有关,不过多摄入多脂鱼类关联更为明显,而在有壳水生动物中则未发现类似联系。

世界癌症研究基金会研究资金负责人安娜·迪亚斯·丰特博士说:“这项大型研究提供了新科学证据,表明多吃鱼能够降低患肠癌的风险,其原因尚不完全清楚,不过有说法表示,某些几乎只存在于鱼类的特定脂肪酸,比如欧米伽3,能发挥抗炎功效,从而起到了保护作用。”

根据该最新发现,研究人员建议每周吃两份鱼以降低肠癌风险,其中至少一份是多脂鱼,如三文鱼或鲑鱼。此外,有研究表明,吃鲑鱼、鲑鱼、鲱鱼等多脂鱼类还可降低心脏病风险,预防大脑退化。  
生命时报



## 枕头不是用来枕“头”的?

当你知道枕头不是用来枕“头”的时候,一定也会大吃一惊。但这的确是真实的,我们睡觉用的枕头其实是用来维持颈椎自然的生理曲度的。很多人睡眠质量不佳就是因为错用了枕头,只是单纯用枕头垫着头,这样的做法使肩膀与枕头还有一段距离,让颈椎悬空,颈部肌肉无法得到休息,导致肌肉劳伤,出现酸痛感,甚至难以入睡。

拥有高质量睡眠的关键,就是要用对枕头,让其发挥出应有的功效,在睡觉时要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着头部,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是头顶挨着枕头的边,即使再昂贵的枕头也无济于事。

其次,选择一个合适高度的枕头也是重中之重。科学的枕高是根据人体颈部7个颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持这个曲线正常的生理弯曲,才能使肩颈部的肌肉、韧带及关节处于放松状态。因此,枕高要以稍低于肩到同侧颈部距离为宜。一般情况下枕头高以8至15厘米为宜,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

在选择枕头高度的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。如果习惯仰卧,那么枕头的高度最好是8至13厘米,也就是你自己一个拳头的高度,同时,可

以在膝盖下方再放一个枕头,以缓解颈椎压力。如果习惯侧卧,那么枕头的高度应该等于你肩膀的宽度,也就是13至16厘米,使颈椎和腰椎在差不多同一条水平线上。也有一部分人是俯卧爱好者,这时就要选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,但是为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头。但通常不建议采取俯卧睡姿。

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。枕头太硬会使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持而疲劳。

所以,枕头对于睡眠的重要性不言而喻,选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状,还能提高睡眠质量。  
新华网

## 健康饮食,远离胰腺炎

生活中急性胰腺炎患者若饮食不当,易于复发,反复发作者甚至可能导致慢性胰腺炎。胰腺炎患者不光脾气不好,耐性还很差,但通过合理饮食,可以远离胰腺炎的发生。

对于急性胰腺炎的患者来说,在急性胰腺炎发作早期所有经口饮食均应禁止(具体进食的时间一定要咨询医生)。也就是说在胰腺的罢工期万不可“催促”它工作,需由它的性子。同时,禁食也是急性胰腺炎主要治疗方法之一。因为这可以减少胰液分泌,有利于炎症消退。

当人们暴饮暴食时,尤其是进食大量肉食,胰液就会大量分泌,致使胰管内的压力突然增高,引起胰腺腺泡破裂,胰液就会漏出到胰腺和它的周围组织,使之被消化而产生不同程度的损害和炎症反应。这是急性胰腺炎的发病机制之一。

初始可以用肠内营养液替代。肠内营养液,6大营养素种类齐全,相互间比例恰当,既能满足机体对营养的需求,又可减轻胰腺负担。住院期间建议遵医嘱应

用至病情稳定,以免加重病情。当病情完全好转,便可逐渐过渡到低脂、低蛋白饮食了。同时也可以尝试着逐渐恢复正常饮食,但也要以低脂食品为主。例如:豆制品、蛋白、鱼、瘦肉、米、面、馒头及新鲜蔬菜水果等。但多久可以进食因人而异,其取决于你的病情。

另外即便出院后也需定期复查,即使已恢复正常饮食,也并不意味着身体已完全康复。因此,愈后的恢复、调理、随访非常重要,看各项指标是否趋于正常,根据检查结果,判断病情恢复的程度,按医生医嘱建议及时调整饮食。

胰腺炎重在预防,预防的关键就在于管好自己的嘴巴,要荤素搭配,饮食合理。有慢性胰腺炎的人更要注意,要少食多餐,每天吃4~6顿,每餐的量减少,忌油腻。总的来说,对于饮食的要求最主要的就是:清淡饮食,避免暴饮暴食,避免高脂饮食,避免油炸食物避免饮酒。建议多食低脂肪食物(蔬菜类);少量食用胆固醇含量相对不高的食物,如瘦肉,鸡鸭肉等。  
人民政协报

## 研究发现:中年高血压影响数十年后大脑健康

英国伦敦大学学院最新发布的一项研究结果说,中年血压升高可能会影响到数十年后的大脑健康,这显示有必要在更早的阶段加强监测血压。

该校学者领衔的团队长期跟踪了502名志愿者的血压和大脑健康状况。这些志愿者都在1946年的同一周

内出生。团队对其465人开展了脑部扫描,用于评估大脑容量和脑血管受损情况,并在他们36岁、43岁、53岁、60岁至64岁期间,69岁时分别测量血压情况。结果显示,在受试人群中,53岁时血压上升并在43岁至53岁期间经历较快血压增幅,与他们到70

岁时出现脑部血管损伤迹象或轻微中风存在关联;43岁时血压上升并在36岁至43岁期间经历显著血压增幅,与年老后脑容量变小相关。

研究报告已刊登在英国《柳叶刀·神经学》杂志上。报告主要作者、伦敦大学学院的乔纳森·肖特教授说,这项

研究揭示了更多血压与大脑健康的复杂关系,并且从中可以看出,30多岁时的血压也会对数十年后的脑部健康产生连锁效应。

研究人员表示,这意味着有必要在进入中年以前就加强监测血压,以便更好地预防相关疾病发生。  
健康报网

## 喝茶越浓越好?小心心律失常



“清茶一杯,元气百倍”。喝茶一直是中国人的传统爱好,国内很多农业大学有茶艺专业,其他大学还有茶文化的选修课,足见茶对于中国人的重要性。闲暇之时,亲朋相聚之日,总免不了“饮茶聊天”,而很多人偏爱“浓茶”,觉得浓茶喝起来味道更加浓郁。那么喝茶是否越浓越好呢?

贵阳中医学院第二附属医院心血管内科副主任医师黎海文表示,茶水与咖啡类似,都可以起到醒脑解乏的提神作用。茶叶中含有咖啡因、鞣

酸、茶碱和维生素等。其中,咖啡因可兴奋大脑和促进身体的新陈代谢。茶碱、维生素均有预防血管硬化作用。由此可见,饮茶之于人体来说是有益处的。不过这只是适量饮用浓茶时,浓茶反而过犹不及,长期喝浓茶可能对心脏和血管有害,饮用过量还可能引起心律失常。

黎海文介绍,浓茶引起心律失常主要与茶叶中含的咖啡因和茶碱有关;首先,浓茶中的咖啡因含量较高,可刺激交感神经和心血管系统,导致心动过速或者室性早搏等心律失常,

表现为胸闷气短、心跳加快、心慌等症状。其次,茶叶中的茶碱可使大脑皮层兴奋,浓茶中茶碱含量较高会引起烦躁不安甚至失眠等症状,持续性的烦躁或失眠会导致血压升高,久而久之,不可避免会造成心血管系统的损伤,诱发心律失常。

吉林市中心医院心血管内科副主任医师王欣指出,浓茶中的含氟量偏高,长期饮过浓的茶,反而易引起龋齿,同时还会使牙齿表面沾上一层釉黑色。

常饮浓茶易骨质疏松。这是因为浓茶中的咖啡碱含量较多,而咖啡碱既可抑制十二指肠对钙的吸收,又可加速尿中钙的排出。由于抑制吸收和加速排泄这双重作用,导致体内缺钙,易诱发骨中钙质流失,天长日久,便会出现骨质疏松症,容易发生骨折。

饮浓茶可促使胃酸分泌过多。因为茶中的生物碱可降低能够抑制胃壁细胞分泌胃酸的磷酸二酯酶的活性,使胃壁细胞分泌出大量胃酸,久而久之易形成胃、肠溃疡或使已有的溃疡难以愈合。

常饮浓茶可能会引起便秘。茶叶中的茶多酚对肠胃黏膜具有较强的收敛性,浓茶中的茶多酚含量高,收敛性就更强,会减缓胃的收缩和肠道的蠕动,因而影响到食物的消化和吸收,易引起大便干结甚至便秘。  
科普中国

## 防秋燥喝点石榴汁



嫌石榴吃起来麻烦,可直接榨汁喝。这种营养丰富的水果还有润燥、防治咽喉的作用。

石榴剥起来比较费劲,跟大家分享一个小方法。用小刀在石榴顶部大约五分之一处横着割圈,石榴皮一般比较薄,不要割得太深。顺着刀痕,将石榴顶部的小盖完整地剥开,里面的石榴籽每个都完好无损,晶莹剔透。石榴的横

切面里有一道一道的薄膜,顺着薄膜用水果刀竖着在石榴皮上划一下,顺着划痕轻轻一掰,石榴就被轻松地剥开了。

将石榴籽取出,放入搅拌机内,加清水没过石榴籽,打成汁。搅打完后过筛,就可以喝到纯正的石榴汁了,可调入少量蜂蜜增加甜度,喝起来酸酸甜甜,可以搭配早餐一起饮用。另外,也可和苹果、梨等一起榨汁。  
健康时报