

秋天养生以收为主

秋天是万物成熟收获的季节,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,以养收为总的原则。具体来说,有下面六个要点:

忌悲 中医理论认为,秋天对应的脏器是肺,悲伤容易伤肺。反过来,肺气虚了,机体的耐受能力下降,也易产生悲伤的情绪。所以,秋天自我调养要做到内心宁静舒畅,切忌悲观伤感,即使遇到伤感的事,应主动予以排解,以避免肃杀之气。同时,还应尽量收敛神

气、平和心态,以适应秋天容平之气。

咽津 秋季多干燥,容易出现口舌干燥等不适。《道藏·玉轴经》“真液养真阴”,就是教大家咽津,具体方法为:舌头在嘴里搅动,以刺激唾液的产生,然后分成三次咽下,并有意识地将其送入丹田。

润肺 秋天的饮食强调滋阴润肺。“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物,以益胃生津;也可熬生地粥,以滋阴润燥。另外,吃百合、秋梨等也可润肺。

食酸 《素问·脏气法时论》说“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。就是说酸味能收敛肺气,辛味则发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛辣食物,适当多吃酸味的果蔬。

秋冻 秋天刚至的时候,暑热未尽,早晚温差大,天气变化无常,即使同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况,这时不宜立刻增加衣物。秋天微寒的刺激,可提高大脑的兴奋性,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,更能适应即将来临的冬季。当

然,“秋冻”也要适度且因人而异,不能冻得打寒战,老人和孩子则要注意保暖。

贴秋膘 炎热的夏季,人们普遍胃口较差,立秋以后,天气虽热,但人们身上再无黏腻不适的感觉,于是想要吃点好的,以补偿入夏以来的亏空,因此民间有“贴秋膘”一说。贴秋膘最常吃的是炖肉。不过,一来现代人普遍饮食热量偏高,二来很多人本身体重就超标,所以贴秋膘一定要适度,不宜大吃大喝,特别是少食肥甘厚味。

北京青年报

秋季进补,试试清淡“素三宝”

“夏损益,秋进补”,秋天是最适合进补的季节,吃腻了大鱼大肉,不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋 莴笋肉质细嫩、清香宜人,无论是炖汤、炒菜还是煮火锅,都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃,其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B1、B2、C等高出莴笋好几倍,多吃莴笋叶还能平咳舒气,适合秋天爱咳嗽的人。

菜花 菜花又名花椰菜,含有丰富的维生素A和维生素C,它质地细嫩,味甘鲜美,易于消化吸收,适宜于中老

年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效,还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵 秋葵有“蔬菜之王”美称,脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质,具有养胃补肝、减肥补钙的功效;还能降血糖、滋补肾脏,有效缓解秋乏,让你整天都活力满满。据研究,秋葵富含黄酮、维C和胡萝卜素,能调节内分泌、抗衰老,还具有美容养颜功效。

中国妇女报

血压高,更要动起来

全世界范围内,高血压都是一个常见而严重的心血管疾病。目前,我国高血压人口高达2.7亿。作为一种生活方式病,运动可以说是一剂独特的“降压药”。

一项针对高血压老年人、血压正常老年人进行的回顾性调查发现,高血压患者的运动量明显偏少,而且不运动的高血压患者在随访2~16年期间,死亡风险高出2倍多。由于要让高血压患者动起来,就需要制定一个他们易学、接受的运动方案。

一般来说,高血压患者没有接受过系统的锻炼,再加上特殊的身体情况,强度需要控制在中低水平,比如散步、慢跑、骑自行车、太极拳等,均可在轻松的状态下完成。需提醒的是,只有无其他合并症的中老年高血压患者,才可按照自己的喜好安排“运动处方”。否则,都需根据病情的稳定情况进行考量。

百搭运动 散步 散步是防治高血压最简单的运动方法,各种程度的高血压患者均可采用。不妨黄昏时分去户外走走,呼吸新鲜空气。但即使散步强度小,运动时间也不宜过长,最好控制在15~50分钟,可分段进行,比如2次25分钟的散步,每天1~2次以上。

轻症患者 慢跑 慢跑时,轻症高血压患者以每分钟120步为宜,约每小时4.5公里,心率保持在120~136次/分钟。慢跑时间可以15分钟或30分钟为单位,随着身体的适应性增加,时长

逐渐增多,可每天一次。

合并冠心病患者 骑自行车 骑行时,下肢发力更多,可加速冠状动脉的流速,增加血流量,从而达到缓解患者病情的效果。患者每次骑自行车应控制在20~45分钟,可每天进行一次,速度不要过快,以免发生意外。

结伴运动 太极拳 对高血压患者来说,太极拳能有效缓解全身肌肉、放松血管,增强协调性与平衡性,有助于降压。太极拳可单独进行,也能与其他患者一起,有助改善情绪。因其强度较低,锻炼时间可达到每次30分钟以上,身体感到疲劳时休息即可。

高血压患者还可进行轻度的自重力量锻炼。

深蹲 患者可每天深蹲15~20次,如果感觉难度小,可以在深蹲站起时配合腹部收紧、双手轮流出拳。

弯腰划船 站姿,双脚与肩同宽,手持哑铃,放于身体两侧,掌心相对;膝盖微弯,上身前倾45度,腹部收紧,将哑铃上拉至胸口,上拉过程中保持双臀紧贴身体两侧;停顿1~2秒,动作还原。每天15~20次。

运动开始前,患者要时刻注意自己的身体状态,进行血压测量。运动中,调节呼吸,不要憋气。如果出现心慌心悸、胸痛等异常情况,一定要立刻停止或暂缓运动。平时要注意控制饮食、保持体重,并遵医嘱服药。

生命时报

秋季正是登高望远好时节,教你怎样爬山不伤膝

天高云淡,望断南飞雁,秋季是登高望远好时节。登山不仅可以欣赏风景,放松心情,让疲惫已久的身心得到解放,而且登山也是一种时尚的健身方式,可以增加肌肉力量,提高心肺功能,全面提高身体素质。但在尽情享受登山带来快乐的同时,千万不要忘记保护好膝关节,毕竟登山也是一项考验膝关节功能的运动。今天,教大家几个登山时保护膝关节的小技巧。

一、登山前

1. 制定适宜的登山计划

根据个人身体状况制定登山计划,包括行走距离、登顶高度、预计所需时间等,应在自身能承受范围内,不应盲目追求长距离、高强度的登山。俗话说“上山容易,下山难”,对于既往存在膝关节病变的人群,登山时徒步,下山时可选择坐缆车,减少膝关节所受压力。

2. 尽量减少随身所带物品

沉重的背包可以增加登山时膝关节的负重,因此应该尽量减少随身所带物品,将多余的物品放在山下托人看管或置于存贮处。

3. 选择舒适的鞋、护膝,并使用登山杖

舒适的登山鞋对足弓具有良好的支撑作用,有助于保持步伐的稳定。护膝既可保暖,其减震作用还能减少膝关节所受到的外力冲击。研究方向,使用登山杖可将登山时膝关节所受压力至少降低1/4,尤其是在下坡路段,登山杖的作用更加明显。

二、登山时

1. 做好热身运动

千万不能忽视热身运动,充分的热身运动可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。

2. 选择坡度平缓路线,走S形曲线

登山过程中应选择难度不是很大,且坡度较缓的路线,建议行进过程中走S形曲线,而不是直接上下。

3. 放慢速度,适当休息

登山的过程中不要一味追求速度,可以时不时停下来小憩一会儿,即可欣赏沿途风景,也能补充水分及能量。



三、登山后

1. 抬高下肢,尽早休息

登山结束后应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,同时避免久站久坐,让膝关节得到充分的休息。

2. 采取热敷方式缓解膝关节不适症状

如果登山后出现膝关节疼痛,肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式治疗,或者涂抹具有活血化淤作用的中药药酒。此外,还要提醒大家的是,登山虽好并非适合所有人,尤其是那些具有严重膝关节疾病的人群,不推荐登山作为运动方式。

科普中国

快来做拉伸 打开你的减压阀

每天我们都不可避免地面来自生活的各种压力挑战。不过,最终帮助我们控制压力的方法并不是消除所有可能出现的潜在压力源,因为这是根本不可能做到的。只要拥有正确的工具和技能来减轻压力,它就无法把你压垮。拉伸就是用来减轻压力的有用工具之一。

浑身僵硬让你压力山大

对大多数人来说,在工作日的某个时刻感到压力是不可避免的。无论是因为工作邮箱里有太多的邮件要回复,日程安排表上有大大小小的会议,太多的家务活要做,还是你必须处理棘手的问题,如被扎破的汽车轮胎、生病或受伤。

拉伸对解压如此有效的原因之一是久坐的生活方式会造成身体僵硬,这会加重压力。紧张僵硬的肌肉所引起的运动范围受限,不仅会对人们在运动和日常活动中的动作产生负面影响,而且还会对身体和精神感觉产生负面影响。

拉伸把放松信号传给大脑

从另一个方面来看,在忙碌了一整天后,拉伸是一种放松和减压的方式。压力会造成肌肉紧绷,当你放松肌肉时,就能利用身体释放精神压力的能力。此外,拉伸还能促进血液循环,增加氧气供应量,并释放肌肉的张力。所有这些效果能一起帮助你冷静下来。增加血液循环可以使肌肉放松,从而使血液流向大脑,起到提升情绪的作用。体内的氧气含量高(拉伸过程中做深呼吸

的结果)会减慢心率和血压。最后,用拉伸来放松身体时,也把放松的信号发送到了大脑。

送你减压的七个拉伸动作

美国运动医学学会(ACSM)建议人们在日常生活中做以下七个拉伸动作来解压,每个姿势保持15至30秒,别忘了期间做5至10次深呼吸,然后重复做2至4次。

请注意,当你尝试以下任何一种拉伸动作时,如果感到刺痛、麻木或疼痛,就跳过不做,或者在教练的指导下对动作进行适当的调整。

婴儿式

腰部是身体承受压力的主要部位之一。婴儿式能拉长背部,减轻腰部的紧绷僵硬感。这个瑜伽体式还能改善睡眠质量。

做法:

跪在地面上,双脚并拢,双膝打开,呈一个V字型;

向后坐去,臀部坐在脚后跟上;用双手在身前行走,胸部贴向地面;

通过膈肌进行深呼吸。

坐姿脊柱扭转

这个拉伸动作把深呼吸与扭转动作结合了起来,压力就好像是湿毛巾中的水一样被拧了出来。在繁忙的工作日里,办公族可以在工作椅上轻松地完成这项任务。

做法:

臀部坐在椅子边缘上,双脚平放在

地面上;左手放在椅背上,右手放在左侧大腿上;

吸气,拉长脊柱,然后呼气,躯干向左旋转,双眼凝视左侧肩膀;

换身体另一侧做同样的动作。

快乐婴儿式

这个拉伸动作的好处在于它能打开髋部,这是背部紧绷的一个常见原因。坐的时间太久会造成体态不良。像这样的瑜伽拉伸动作也可以用来减轻慢性背痛。

做法:

仰卧在地面上,双臂放于体侧,把双膝抬向胸部;

用双手抓住脚底,将膝盖拉向胸部和腋窝。

仰卧臀部拉伸

这个拉伸动作能帮助久坐的人活动下腰部。此外,它还能放松紧绷的腓绳肌。仰卧臀部拉伸能帮助髋关节向外旋转,让臀部外侧得到拉伸。

做法:

仰卧在地面上,双膝弯曲,双脚平放在地面上;

右脚交叉放在左膝上,左腿弯曲,形成一个4字型;

双手放于左膝后方,将双腿拉向胸部;

换身体另一侧做同样的动作。

宽距前弯式接扩胸

这个拉伸动作能同时靶向上半肢和下肢肌肉群,因此是一个完美的全身性锻炼

动作。它能放松紧绷的腓绳肌、胸部和肩部肌肉,对经常需要在办公桌前打字的人群特别有益。

做法:

双脚分开站立,两脚间距0.9至1.2米;膝盖略微弯曲;一只手握住一条小毛巾的一端,掌心向后,然后把另一只手向后伸出,抓住毛巾的另一端;

吸气,把肩部向后向下转动;呼气,以臀部为轴心,身体缓慢向前弯折;双臂向前移动,把指关节拉向天花板。

开胸拉伸

这个拉伸动作能纠正不良体态,通过胸部释放张力,最大限度地增加氧气供给量和血液循环。

做法:

双手在背后握住,挺胸,肩胛骨上端在身后用力向对侧挤压;

保持这个姿势15秒钟,做3次深呼吸。

旋转颈部拉伸

通过收紧颈部和头皮处的肌肉来应对压力会引发紧张性头痛。这个简单有效的颈部拉伸动作能靶向颈部后方的肌肉,恢复颈部健康的弯曲度,释放紧绷感。

做法:

把下巴靠向胸前,然后向腋窝的方向旋转;把双手放在后脑勺处,能让颈部得到更多的拉伸;

换个方向做同样的动作。

北京青年报

居室养花有四忌

不少人喜欢在家中养花,好看的盆栽不仅赏心悦目,还能净化空气。然而,并非所有植物都适合养在家中,选择不当反而会危害健康。以下几点需要注意。

1. 室内不养香味浓郁的花。长期闻浓郁的花香会让人身体不适。比如夜来香的花香会使人呼吸困难,引起头痛、咳嗽,甚至气喘、失眠;郁金香的香味里含有毒生物碱,夜间睡眠时吸入过多,容易导致脱发;风信子的花香易导致过敏,闻多了还会头晕。因此,香味过浓的花不适合养在卧室,建议搬到室外或阳台养护。

2. 有些花草带毒,千万别养。有些常见的花卉盆栽其实都是有毒性的,比如秋水仙的叶片和球茎汁液中含秋水仙碱,有剧毒,微量入口会立即致命;虎刺梅白色的汁液具有毒性,皮肤接触会红肿溃烂,误食会导致呕吐腹泻甚至致命;含羞草给人以文弱清秀的印象,但实际上具有很强的含羞草碱,接触过多,会引起

眉毛稀疏、头发变黄甚至脱落,还会伤害皮肤;滴水观音滴下的水是没有毒性的,但茎和枝叶有毒,同样要小心。家中如果有孕妇或者儿童,千万要远离这些植物。

3. 居室养花不能太多。大多数花卉会在夜间释放二氧化碳,吸收氧气,而夜间居室封闭,空气不流通。摆放花卉过多,会减少夜间室内氧气的浓度,影响主人夜晚睡眠的质量,引发胸闷、恶梦频发等问题。一般而言,15平方米左右的居室,宜放2盆中型、大型植物,或3~4盆小型植物。

4. 家中有病人,床头不宜摆花。家中有哮喘病人时,不应在床头摆花,因为花粉中含有致敏蛋白成分,吸入可能引发过敏反应,使喘息加重,并产生头晕、心慌等不适症状。此外,花盆中的泥土会产生真菌孢子,扩散到空气中,可以侵犯人的皮肤、呼吸道、外耳道,引起感染,这对原本就患有疾病的人来说危害更大。

生命时报



秋天养肺要“温润静”

入秋之后,天气依然很热,许多人仍保持着暑天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯,即所谓的“秋行夏令”。气温虽不变,但节气已转换,秋风起,早晚温差逐渐加大,天地阳气渐收,稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为:“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌悲,所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣 温。肺为华盖,与喉咽鼻子相连,对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大,呼吸不畅、鼻塞感冒等状况比较常见。入秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可以多按摩鼻子,既调养肺气,还能预防鼻塞流涕。

饮食 润。1. 补肺润燥。入秋以后气候干燥,“燥则润之”,建议多吃养阴润肺的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消

化不良的人,可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤:取玄参15克、麦冬12克、生地12克,一起煎水,出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽喉炎等情况可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味平和,二者一起煮羹饮用,可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人群。2. 少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见食酸收敛肺气,食辛发散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛辣之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助养肺。

情志与运动 静。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。“静”不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等,防止出汗过多,阳气耗损。

生命时报