

春捂秋冻,到底该如何“捂”? 如何“冻”?

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体健康有好处,那么,到底有没有道理呢?让我们来听听北京中医药大学东方医院经开区院区曹云松医生的分析。

首先说明,“春捂秋冻”是有依据、有道理,并且可以遵循的养生之道。那么,为什么要“春捂”呢?因为春天的气温不稳定,忽冷忽热,需要及时的增减衣物,一旦不及时调整体温,就容易感冒。从中医角度来讲,冬天属于“水冰地坼”,阳气潜伏,阴气旺盛的季节。春季的时候天地之间和人体的阳气逐渐上升,出现此消彼长的状态。但是,千万不要认为这个时候已经完全可以脱掉厚重的衣服,轻装上阵了,因为虽然天气渐渐转暖,但是寒气仍然较重,人体的阳气也没有马上恢复

过来,属于“阳气初生未盛,阴气减退未退”的状态,故抗寒能力仍然不足,所以这个时候突然脱去保暖的衣服,加上春季气温骤降,就很容易受寒着凉,进而出现感冒、咳嗽、腹痛腹泻等疾病。所以,春季的时候不要着急脱下保暖的衣服,等到气温稳定,春暖花开以后再逐渐减少衣物,这样天地之间的温度比较适宜,人体的阳气也渐渐上升充盈起来,所以“春捂”有助于驱寒保暖、养生防病。

而“秋冻”又是怎么回事呢?秋季是夏季和冬季的过渡阶段,天气由热到冷,气温并没有完全降低下来,而是时常出现气温上升的情况,比如我们熟知的“秋老虎”,我们在秋季的时候会感觉得上火,比如鼻干、口干、大便干等。而这个时候人体的阳气逐渐开始收敛,向下向内潜伏,为冬季阳气的隐藏创造条件,所以这个时候属于“阳气

减而未弱,阴气生而未盛”,所以如果觉得有一点冷就穿上厚衣服,过于保暖,那么就会让人体的阳气过于旺盛,不能顺利的收敛下降,并且阴气也不能很好的化生和滋养。所以在这个阳气收敛、阴气滋生的时候,适当的让身体处于凉爽的状态,接受一些寒气的刺激,一方面可以顺应自然之气和人体阴阳气机的转变,另一方面可以增强机体耐寒能力和肌表的抵抗力。所以,“秋冻”也是符合养生之道的。但是,如何“冻”呢?

如果刚入秋季,气温仍未下降,过早穿上厚衣服,其实是与自然规律和人体机能相反的,而且不能增强身体的抗寒能力。秋冻要逐渐增加衣物,根据气温适当的加衣服,天气刚寒冷的时候,添加衣物应以能承受范围的寒冷为度,不要觉得暖和而过早的穿厚衣服。还要注意锻炼,适当的锻炼有助于提高身

体耐寒能力,增强免疫,但是气温下降明显后还是要增添衣物,防止疾病的发生。

需要注意的是,“秋冻”并不适合所有人,一是所处的地域环境气候差异较大,一是不同个人的身体素质不同。一般老人和小孩抵抗力较差,不宜秋冻;有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人群不宜秋冻;体质偏弱者,胃肠道疾病以及骨关节疾病的人群也不宜秋冻。一般情况下,当环境温度在18℃到25℃时,人体感觉比较舒适,在“春捂秋冻”的时候,人们需要在衣、食、住、行方面都要倍加注意,正确掌握的养生之道。饮食荤素搭配,适当进行体育锻炼,保持良好的心态,所以健康人群也一定要注意“冻”得适度。顺应天地之气,四季更替之序,洞悉人体阴阳变化,合于养生之道。

人民健康网

事多觉少难长寿

“睡少而事多,必不能长久。”司马懿曾这样评价诸葛亮。不日,诸葛亮果真病死于五丈原。这句话的意思是,如果一个人睡眠过少,劳心的事情又多,身体必然不能支撑很久。我国传统医学经典著作《黄帝内经》中也有记载:“起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽其天年,度百岁乃去。”即不过劳、休息好,才能健康长寿。

然而在我国,老人往往是家里最操心的。我曾遇到一位老人,退休后每天操持着一家老小的生活起居,过度关心儿女、孙辈的身体健康、出行安全,以至于成天提心吊胆,经常出现头晕、气短、心慌、出汗等不适症状,最终被确诊为慢性焦虑。老年人本身身体机能偏弱,多患有慢性病,操心过度对身体影响更大。与此同时,失眠是老年人的常见问题。持续睡眠时间短于生理的需要,会对注意力、精细操作能力、高智力思考及记忆力造成明显影响。长期睡眠不良的老年人血管硬化明显,口径变窄,严重影响供血,对健康产生严重的不良影响。

要健康长寿,安享晚年,老人要学会放手,减少心事。与子女相关的事点到为止,不过多参与,不要包办代劳,更不要为一些事“生闷气”,要从精神层面做到少私寡欲、知足常乐、心胸豁达。另外,清晨去公园打太极,白天出去遛弯儿,或在家里练习书画都可以达到入静养生的目的。

要人眠快、睡得香,有几个小技巧。“卧如弓”。右侧睡时把右臂弯曲,两脚自然伸直或微微弯曲,利于减轻心脏负担。多翻身。促进血液流通、经络顺畅,避免出现身体僵硬、腰腿疼痛等症。睡前关灯睡觉。灯光容易让人心神不宁、睡不安稳。如有需要,可以在角落开一盏小灯,但灯光不能太亮,也不要照射到眼睛。腹部保暖。睡眠时气血运行较慢,寒邪易于入侵,因此睡眠时一定要让腹部保暖。腹式呼吸。睡前平躺,全身放松,闭目合嘴无杂念,以鼻呼吸。注意呼气时间是吸气的3-4倍,呼气后稍稍屏气,时间约为吸气时间的1-2倍,再吸气循环,直至入睡。人民网

秋燥渐起,重在润肺养肺

秋意渐浓,暑湿虽未消退,但秋燥渐起,面对换季的影响,呼吸道疾病易在秋季高发。广州医科大学附属中医医院肺病科主任中医师叶焰给大家提出以下养生建议。

秋养养阴

秋天的气候特点为燥,也就是说燥主秋令。肺为“娇脏”,不耐寒热,通过鼻与外界相通,容易被秋燥所伤,从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等现象,严重者还可能出现咳中带血等一系列症状。

所以,立秋过后应当注意润肺养肺,在合理的饮食搭配基础上,可适当食用如蜂蜜、百合、杏仁、太子参、山药等柔润食品,补益脾胃,有益健康。

适当贴膘

俗话说“夏天过后无病三分虚”,面对之前的“苦夏”,瘦了虚了就想“贴秋膘”的方法。“贴秋膘”的本意是使形体强盛。部分的慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张症等患者,因病程发展的状态,机体

耗损增多而表现为体重下降,营养状况未达标。此类患者注意在合理控制血糖的基础上增加蛋白质等营养摄入,为肺功能恢复提供足够的能量。

叶焰提醒,这个季节进行饮食药膳调理时,不可过于激进,要顾及长夏之气,应在专业的医师指导下先祛除体内的暑湿、湿热的病邪。

运动防大汗

入秋后,自然界与人体阳消阴长。所以日常生活中不能像春夏之季那样频繁活动而升发阳气,更不能使阳气过旺和耗散,而应该在秋冬季合理地收敛、潜藏阳气。肺功能降低的老年人,要科学选择运动方式,防止出汗太过而耗损阴津,可选择节奏缓慢交替的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。

在中医中,忧、悲,均属消极的情绪,对于人体的重要影响是使气不断地消耗,即“悲则气消”,所以有俗语的“悲忧伤肺”一说。所以秋季护肺也要注意调整好情绪。羊城晚报

别等牙变黄才想起洁牙

笑容好比一个人美丽的“名片”,牙好笑容甜。但如果绽放笑容的同时,露出一口参差不齐的黄牙,你会怎么看?因种种原因,不少人的牙齿会“变黄”,有的还出现明显的菌斑、牙石,才想起要洗牙。

据广州医科大学附属口腔医院副主任医师于丽娜介绍,洗牙,也称洁牙,专业术语称为洁治术,是指用洁治器械去除牙龈上牙石、菌斑和色渍,并对牙面进行抛光,以延迟菌斑和牙石再沉积。牙菌斑和牙结石是牙周病最主要的局部刺激因素,洁治术是去除龈上菌斑和牙石最有效的方法。

牙齿是需要保养的。于丽娜提醒说,因为人的口腔中存在很多细菌,这些细菌可以通过食物残渣黏附在牙齿表面,日积月累逐渐增多、增厚,形成牙菌斑、牙垢和牙结石,这些菌斑如果不能及时清除,就会对牙龈产生破坏作

用,导致牙龈炎症。牙菌斑长时间地堆积在牙面上,还会发生钙化形成牙结石。牙石同样使牙龈发炎,使牙龈正常的粉红色变为鲜红色或暗红色,肿胀且易出血。如果牙龈的炎症得不到及时治疗,还会向牙周组织周围发展,而转变成牙周炎。

而牙周炎是牙周组织的一种慢性破坏性疾病,如果不能及时治疗,使病情得到控制,则会造成牙龈萎缩,牙齿的松动,甚至脱落,直接影响咀嚼、发音和美观。而定期洗牙,就是针对上述情况来预防和治疗牙龈炎和牙周炎的,也是非常必要的。

“预防胜于治疗”,科学的口腔预防保健措施可以大大降低口腔常见病、多发病的发病率和患病率。因此,于丽娜建议每年或每半年洗牙一次,牙周病患者则需遵照医嘱至少每半年一次牙周维护。广州日报

中医提倡莫睡三觉

人的一生有1/3时间在睡。俗话说,“宁可食无肉,不可睡不寐”“吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道3种觉不能睡。

莫在生气时入睡。中医认为,“喜怒忧思悲恐惊”是人体对外界环境的生理反应,一般不会直接致人生病。但如果情志活动剧烈、过度,并持久不得平静,就必然影响脏腑的气血功能。常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。犯怒时,会影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结,表现出胸膈满闷、两肋胀痛;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛、口苦口干、烦躁易怒。如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行错乱,可导致睡眠失调,出现失眠;严重情况下,可引起内分泌紊乱,损伤肝脏。

莫在醉酒后入睡。中医认为,酒为温性食物,尤其是“药酒”,可用来治疗风湿类疾病。但长时间、大量饮酒或醉酒会危害健康,尤其“伤肝”,易酒精中毒,诱发酒精性肝硬化,甚至肝癌;还会“伤胃”,导致胃炎、胃出血,诱发心脑血管病。有人称“少量饮酒有助于睡眠”,这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下降过程中会产生镇静作用,确实会诱发睡眠,但同时也严重干扰正常的睡眠节律,中断睡眠的进程,让大脑无法进入深度睡眠,睡醒后疲劳感消除并不明显。

醉酒后,由于酒精刺激胰岛素大量分泌,需警惕酒精性低血糖。这往往比普通低血糖更严重,如果不及时救治,

可导致脑水肿、颅内压增高,病死率达10%。此外,人的吞咽反射、动作变迟钝,咽喉部肌肉更松弛,呼吸道更容易阻塞。如果仰卧入睡,呕吐物可能难以吐出,堆积或反流到气管中,发生误吸,轻者出现吸入性肺炎,重者窒息造成严重的大脑缺氧,突发猝死。

莫要黑白颠倒睡觉。不少人习惯在周末打乱睡眠节奏,晚上不睡,白天不醒;到了周一,身体就像被“掏空”了。人体的生物钟在一定程度上可调节,但黑白颠倒会对身体产生负面影响。

中医讲究“日出而作,日落而息”,这种“昼夜节律”主要体现在睡眠周期上,最佳睡眠时段是22点到清晨6点。夜间睡眠时,肾上腺皮质激素分泌,生长激素才会分泌。前者在黎明前分泌,促进人体糖类代谢、保障肌肉发育;后者在入睡后产生。即使白天能达到充足睡眠,也不能替代夜间睡眠。

中医认为,人体中十二条经脉对应着十二个时辰,如果把脏腑和十二个时辰的兴衰联系起来,肝脏经在23:00到第二天凌晨3:00最为旺盛,有助于胆储藏、排泄胆汁,以及消化。如果长时间熬夜,肝胆必然受到影响,从而出现一系列亚健康状况,比如易疲劳、免疫力下降、胃肠消化不好、内分泌失调等,还会导致睡眠障碍,并发焦虑、健忘等精神症状。

古人们通过经验总结出“不想短命,莫睡三觉”。为了健康的睡眠,大家一定要调整好自己的心情,保证不熬夜、不酗酒,以更充沛的精神投入到美好的生活工作中。生命时报

水果虽营养 多吃照样会发胖

很多人都认为水果是好食物,吃得越多越好,营养丰富,还可补水。水果吃多了真的有益健康吗?为此,记者采访了郑州市中医院营养师朱绍英。

水果糖分高,不宜饭后大量吃

朱绍英表示,许多水果中含有对身体健康有益的成分,如维生素、矿物质、膳食纤维、花青素、黄酮类物质等,但这并不意味着吃得多吃可以补充更多的营养,成年人每天食用水果的量应该控制在200-350克。如果每天大量食用水果,有可能会因为水果中的糖分含量高,增加肥胖的危险。

“吃水果时,需要注意选择时间,饭后立即吃水果,会造成胀气和便秘,最好饭后吃,可以增强饱腹感,代替部分主食,避免摄入过多热量。”朱绍英讲道。

这三类人,有些水果不宜吃

朱绍英说,吃水果除了讲究方法外,还要分人群。患有以下三类疾病的人,吃水果要格外注意。

肾病患者

肾功能不全的人要少食用含钾量较高的水果,因为肾脏是排泄钾的重要器官,当出现急性肾损伤、慢性肾衰竭时,肾脏排钾能力下降,会导致钾在体

内滞留,引发高钾血症,严重时还可能引发心律失常、心脏骤停,甚至猝死。含钾较高的水果主要有牛油果、杨桃、香蕉、橙子、柚子等,肾功能不全的患者应尽量避免食用。

糖尿病患者

糖尿病患者的饮食要严格控制热量的摄入,而许多水果中含有大量糖分。比如柿子、无花果、荔枝、香蕉、榴莲、菠萝蜜等含糖量高的水果应尽量少吃或不吃。

胃病患者

患有胃病的人吃水果也有讲究,比如应少吃山楂、猕猴桃等。一些胃口不好的患者因山楂酸甜可口,有增进食欲的功效,便常备些吃,其实山楂中果胶和单宁酸含量高,接触胃酸后容易形成不溶于水的沉淀,与食物残渣等易形成胃结石。结石可



引起胃溃疡、胃出血,甚至胃壁坏死和穿孔。而猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分,会增加胃酸,加重胃的

负担,如果大量食用可能会产生腹痛、腹泻等症状。

广州日报

六个小妙招,预防久坐颈腰痛

下降腹部隆起,呼气时腹肌收缩,这样可以增加氧气吸收和二氧化碳排出效率,增加血氧含量,避免久坐导致的脊柱代谢产物堆积。腹式呼吸同时,尽可能保持盆底肌始终处于轻度收缩状态,这样还可以预防痔疮、尿道括约肌松弛。坚持有意识深度腹式呼吸,习惯成自然后,能有效降低颈腰痛的发生频率和程度。

第三,一分钟“站桩”。坐位时间超过半小时,脊柱和下肢的循环速度下降,代谢产物聚集。双足后移至坐骨结节下方,下肢用力使臀部与椅座之间压力消失,椎旁肌收缩保持脊柱生理曲度,持续一分钟休息一分钟为一个动作,每次五个动作。下肢和椎旁肌强力收缩,发挥“肌肉泵”效应,增加椎旁肌代谢产物排除速度,促进脑脊液循环。另外,这种动作还有助于预防下肢血栓

与静脉曲张。

第四,慢骑马活动腰椎。久坐时间过长,腰椎保持同一姿势,部分肌肉韧带过度被动拉伸,或出现收缩疲劳,感到腰部酸胀。可双足平放地面,与肩同宽,腰部主动缓慢屈曲伸直,配合呼吸动作,屈曲时呼气,伸直时吸气,每次20个动作。慢骑马活动腰椎,增加脊柱肌肉韧带活动,避免乳酸堆积,缓解肌肉韧带疲劳。慢骑马时,要避免身体过度前屈或后仰,保持头颈与骨盆在同一垂直平面,可以避免脊柱负荷过大。

第五,扩胸抗阻运动。有时候不仅久坐,还需要长时间伏案,这种姿势下胸大肌长时间处于轻度收缩状态,背阔肌斜方肌处于拉伸状态。感到背部酸胀时,可以行扩胸抗阻运动。身体端坐靠于椅背,屈曲双肘关节,配合呼吸进行扩胸抗阻运动,吸气时扩胸

牛奶常喝 这些“常识”不能信

风险。**牛奶煮沸后会损失营养、生成有害物质?**

网传“牛奶煮沸会使蛋白质‘烧焦’,生成糖基氨基酸,不易消化吸收,还会影响身体健康”。事实上,所谓的“蛋白质烧焦”,其实是蛋白质中的氨基酸与乳糖发生美拉德反应,“果糖基氨基酸”就是美拉德反应的产物之一。在大家的日常经验中,通常把牛奶加热到沸腾,也不会见到颜色变深、出现“焦糊味”的状况,这意味着美拉德反应发生的程度微乎其微。此外,通过正规渠道购买的牛奶,不管是巴氏鲜奶还是常温奶,都没有必要加热到高温,不过如果消费者要加热煮沸,也并不会对身体有害或者损失多少营养。

袋装牛奶可以用微波炉加热?

不少人有用饮用前将牛奶加热的习惯,也有人将牛奶连同包装袋放进微波炉中加热。实际上,袋装牛奶之所以有长达数天、一个月甚至几个月的保质期,是因为其包装材料选用的是含有阻透

性的聚合物或是含铝锡的包装材料。虽然这两种包装材料都是安全可靠的,但是还存在一个问题。聚合物材料的主要成分是聚乙烯,在温度达到115℃时就会发生分解和变化,而且它不耐微波高温,所以这种包装的袋装牛奶不能放入微波炉中加热。而铝锡属金属性材料微波加热会着火,所以也是

绝对禁止微波炉加热的。

所以,一般的牛奶包装材料只要在100℃以下都不会产生问题,如果袋装牛奶需要带袋加热,可以用100℃以下的开水烫温奶袋,使牛奶温热。如果需要微波加热奶,则必须倒入微波专用容器再进行加热。

科技日报

