

秋季养生不只“春捂秋冻”

养生是秋季的热门话题,如果您只知道“春捂秋冻”,那就太片面了。看这里,送您一份秋季饮食起居的养生“套装”。

在穿衣方面,适当“秋冻”有必要。气温下降时,人们要适时添加衣物,但添衣切忌太快太多,要让人体慢慢适应逐步下降的气温,使身体防寒能力增强。需要注

意的是,患有心脑血管疾病、呼吸道疾病、关节炎等疾病的患者不宜“秋冻”。

在饮食方面,宜适量多吃些滋润干燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”,少食辛辣食物,如葱、姜、蒜、辣椒等,以补肝气收肺气;可多吃些酸味食物,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等。

在日常起居方面,应早睡早起,远离秋乏。一般而言,秋季以晚上10点左右入睡为宜。适当午睡有利于消除困顿和疲乏感,但时间不宜过长,以半小时为宜。

在日常养护方面,秋季要注意补水。秋季天气较为干燥,人体会出现皮肤紧绷、起皮脱屑、嘴唇掉皮、大便干结

等秋燥现象,应多喝水、多喝粥。

在运动方面,强度不宜过大。秋季是运动养生的好时节,应以慢运动为主,尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

秋天多风,运动时不妨系个小围巾,防止凉风直吹颈部。 **新华社**

降秋燥 这种水果与秋天更配!

霜降已过,这是秋季的最后一个节气,也是从秋天到冬天的过渡节气。霜降节气的特点是早晚天气较冷,中午则比较热,昼夜温差大,人们会感觉到秋燥明显。这时,恰好有一种甘甜清润的应季水果大量上市,具有降秋燥的作用,这种水果便是柚子。

柚子皮上像涂过一层桐油,黄黄的、光光的,香味幽雅而清淡,让人闻着就想流口水。甘甜多汁、酸甜适口的果肉被人青睐。除了这些,柚子的皮也是个好东西,而且皮厚耐保存,被誉为“天然的水果罐头”。

柚子肉是名副其实的 低卡低GI食物

柚子的果肉口感好,果肉脆嫩、汁多味美,甜酸适度,清香满口。有四个明显的特点:

1.富含水分:每100克的果肉里就含有89克水分,最适宜在干燥的秋冬季补充身体水分的不足。

2.低能量:柚子的能量仅为41千卡/100克,比苹果还要低近10千卡,所以吃柚子不担心长胖。

3.低GI:柚子是名副其实的低GI(血糖生成指数)水果,GI仅为25,是特别适合血糖较高或糖尿病患者食用的水果。

4.富含维生素C:柚子的维生素C含量高达23毫克/100克,在秋冬季蔬果里含量较高,维生素C能够起到降低血液中胆固醇的作用,还可以预防感冒,增强免疫力,美容肌肤。

多种营养素:含有维生素B1、维生素B2、胡萝卜素等多种维生素和钙、磷、钾、钠等多种矿物质。特别是高钾低钠,有助于预防高血压以及其他心脑血管疾病。

柚子皮吃完不要扔 五个妙用不浪费

柚子皮占到自重很大比重,约



55%—54%。很多人吃完果肉,都将柚子皮丢弃了,这可是极大的浪费呢!用柚子皮做菜,清香降火,别有一番风味。

削去青黄偏硬的表皮,去掉紧包着瓤的絮状物,留下中间柔软的海绵部分(广西沙田柚的柚皮厚实饱满、洁白清香,更适合做菜使用)。切片或块与肉搭配烹制,可降低整体菜的脂肪比例,还能起到化解油腻、帮助消化的作用。如:柚香粉蒸肉、柚皮扣肉、柚香腩肉煲、柚皮蒸排骨等。

柚皮含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,这些物质具有抗氧化活性可以降低血液的黏稠度,减少血栓的形成,对脑血管和中风等心脑血管疾病有较好

的预防作用。

除了用来做炒饭炒菜吃,柚子皮还有很多妙用:第一,净化空气;第二,去除冰箱异味,把柚子皮分成小块放到冰箱里,可以去除食物混杂的异味,只留下一股淡淡的柚子清香;第三,除菌杀菌。将晒干的柚皮放入鞋内,可以除臭杀菌;第四,去除下水道异味。厨房和卫生间的下水道异味也能用煮过柚皮的水冲洗浸泡来去除,简单又实用;

第五,做成柚子茶也极好的。具体做法在此也详细介绍一下:柚子在热水中浸泡约10分钟左右,并用食用盐在柚子上轻轻搓揉柚子去掉掉蜡。将柚子皮剥开,用刀子慢慢刮去里面的白

瓤,最后将柚皮刮成薄片,以减轻苦味。刮成薄片的柚皮改刀切成细丝,越细越好。柚子瓤去掉外层薄膜和籽,然后剥成碎块。做好准备工作就可以上锅煮了,首先放入适量冰糖,熬化后放入切好的柚子皮煮大约10分钟,让它充分吸收冰糖水的甜味。待柚子皮煮到半透明就可以放入柚子瓤了。慢慢由大火转至小火。约半小时后,柚子茶的颜色就会由白色变为黄色,这是冰糖的作用。待水耗干即可关火,这时的柚子茶已经变为深黄色了。放凉之后柚子茶的颜色又会出现变化,然后加入适量蜂蜜,装瓶完成制作。

北京青年报

吃秋刀鱼,别去内脏 眼清、腮红、皮紧、嘴黄是新鲜的标志

秋刀鱼,因为盛产于秋季,且身形修长如刀而得名。时下,秋刀鱼开始进入产卵期,鱼体内的脂肪特别多,肉厚甘香,鲜甜不腥,是当之无愧的“时令鲜”。

从营养上来说,秋刀鱼不仅含有丰富的优质蛋白质和锌、硒等多种矿物质,以及维生素E、维生素D等脂溶性维生素,还含有对人体不可缺少的EPA

和DHA等不饱和脂肪酸,对抑制高血压、促进脑发育等都有一定好处。

秋刀鱼同鲑鱼、沙丁鱼相似,属于典型的“青皮鱼”。它们通常脂肪含量丰富,体内的生物酶活性又高,因此极易腐坏。判断秋刀鱼新不新鲜,首先要看鱼眼和鱼腮,鱼眼清澈透明,鱼腮红润艳丽的为新鲜;其次是鱼身,鱼皮紧致而完整,并泛有金属光泽的为新鲜。

此外,新鲜秋刀鱼还有个典型特征,就是“鼻尖儿”如果呈现鲜亮的蜡黄色泽,也是新鲜的标致。

秋刀鱼适合蒸、煮、煎、烤等做法,最经典的是整条鱼连内脏一起烤着吃,因为秋刀鱼无胃且肠短,摄入饵料后很快会排出体外,因此新鲜秋刀鱼的内脏是可食用的,其略带苦青,也常被看成是烤秋刀鱼的精髓所在。具体

做法为:1.将秋刀鱼洗净擦干,放在垫有锡纸的烤盘中,往鱼身上加些橄榄油和盐涂抹均匀,让其充分入味。2.半小时后将蒜泥均匀撒在鱼身上,摆上柠檬片后放入预热好的烤箱中层,以220℃烤15分钟。3.加些切好的小番茄等蔬菜,搭配烤好的秋刀鱼一起装盘食用。

生命时报

中午不睡下午崩溃? 6个方法让你舒服午睡

“中午不睡,下午崩溃。”对于很多上班族来说,中午要休息一会儿,下午才有精神工作。那么,如何午睡才是科学的?不科学的午睡对身体有哪些害处?关于午睡的事,还有哪些是我们所不知道的?

10分钟打造优质午睡 精神一整天
午睡时间因人而异。它主要取决于你早上何时起床,比如习惯于5点钟早起的人,应该在下午1点钟午睡。午后打盹是人类天性的一部分。因此,如果想要午睡,那就尽量早点睡,强打精神硬撑没有任何意义。

午睡10~20分钟最佳。有学者对不同时长午睡的效果进行了对比研究,发现对大多数人而言,午睡10~20分钟效果最佳,如果时间过长,会导致醒后大脑迟钝。

睡前一定要设闹钟。这对睡个好觉很关键,因为许多人担心会不会睡过头,结果很难入睡,而设好闹钟会使人消除这一担忧。
听着“白噪音”。为了完美的午睡,应该找一个黑暗、安静的场所。如果必要的话,可以使用眼罩、耳塞,或者下载一些海浪声、风声等“白噪音”来排除干扰。

先午睡再熬夜。尽管熬夜对身体健康不利,但有时不得不熬夜,这种情况下可以通过提前睡个午觉来补充睡眠。

把午睡调整为午休

建议把午睡调整为午休,不要纠结于是否能“睡着”。午休,意思就是让自己身心放松即可,不用强求必须有睡眠感,即熟睡的感觉。达到这个“休”的状

态可以用多种方法,比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽,尤其是失眠焦虑的患者,中午越着急越睡不着,越睡不着越着急,从而影响到整个下午和晚上的情绪,影响到夜间睡眠,导致恶性循环。

“松身休心”才是午休的目标。工作人群和学生,有时候中午还有不少工作或是功课没有做完,有的人即便没有放弃午睡但脑子仍然处于活跃状态,这时候就需要调整自己的心态,合理安排任务和时间,重视和保护好自己的“午休时间”。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等,不用理会,或者“强压”,专注自己的呼吸和平或是肌肉放松,也许,那些念头不知啥时候就少了甚至没了。

趴着睡的习惯要改一改

午后,不要立刻午睡,要先休息半小时左右,让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择在一点到两点半之间,如果到了下午三四点后再午睡,则容易造成晚上睡不着觉,引起生物钟的混乱。

“趴着睡”的习惯要改一改。“趴”着的体位,部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时,下肢一直处于下垂位,而脑袋则一直压迫着胳膊,血液回流会受影响,这样毛细血管里的“垃圾”运不出来,“营养”运不进去,后果可想而知。

午睡的时候,尽可能把自己“放平”,能放多平就多平。有床就躺着,没床就仰着,脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外去走一走,或者做些自

己喜欢的事情,尽快恢复精神抖擞的状态。

午睡的6个正确习惯

1.靠椅而不趴桌
尽量靠在椅子上午睡,而不是趴在桌上。如果椅子不能调节倾斜度,可买2个靠枕置于腋下,给腰椎下部一个支撑;采用头靠椅背的睡姿,最好准备一个U形枕或者O形枕,垫在颈后,不仅起固定作用,还能缓解人睡后颈部肌肉乃至颈椎的受力。

2.饭后别急着睡
胃部消化一般需要1个小时,午饭后,给肠胃一些消化食物的时间,散步10分钟可加快肠胃蠕动,缓解消化不良。建议午饭后休息30分钟,等消化系统工作高峰期过后,再开始舒服入睡。

3.调整最佳的午休时间
很多人可能都有过这种感觉:“午睡起来竟然更困,整个人感觉非常累……”这其实是因为我们睡太久!一个完整的睡眠周期大约有90~100分钟,当我们午睡超过30分钟后,就会进入深睡期;从深睡期中醒来,反而会降低清醒度,增加疲倦感。

医生建议:尽量将午睡时间控制在30分钟以内,20分钟左右更加保险。但是如果时间充足,睡满一个完整的睡眠周期90分钟也是没问题的。

每个人的睡眠周期不完全一致,你可以根据自身情况设定不同的时间:15分钟、20分钟、30分钟、40分钟等,然后观察自己在哪个时间段醒来的舒适度较高,调整为自己最佳的午休时间。

4.睡前添“装备”
人在睡熟之后,体温调节能力下降。所以,即使睡前不觉得冷,也要在身上盖一件被子或衣服,午睡时要注意保暖,以免受凉感冒。有条件的话,尽量准备折叠椅或折叠床,让自己平躺着睡午觉。

5.醒后多喝水
一觉醒来,刚好午餐也消化了大部分,许多营养物质进入血液中,使血液粘稠度加重,人体有明显“缺水感”。睡醒之后别着急,慢慢站起,先喝杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度。而且还能提神醒脑,防治犯困。对于高血糖人群来说,醒后这杯水更加重要。

6.活动颈椎“小动作”
加强颈部锻炼可以预防颈椎病,午睡后不妨做一做。
步骤1:背部挺直左手在背后与右手紧扣,并置于右边腰部位置;
步骤2:头部慢慢向正右边倒并保持30秒;
步骤3:头部慢慢向斜方倒下并同样保持30秒;
步骤4:可按个人感觉调整头部方向或下巴位置,完成后再用另一边重复相同动作。

如果是开放的办公环境,不适合做大幅度运动,可以尝试扩胸、旋肘、拍肩等运动。

午睡虽然就是打个盹儿,但是绝不能太随意,否则不但达不到休息的效果,还会影响身体健康。

只有正确的午睡习惯才能达到最好的效果,午睡的舒服姿势你学会了吗? **人民健康网**

跑步比久坐更伤膝盖?好多人都错了

关节炎,最常见慢性病之一,被定义为头号致残性疾病,我国约有1.2亿人患有骨关节炎,几乎每10人中就有一个,而且关节炎发病呈年轻化趋势。近年来不断有关于日走万步伤膝盖、夜跑伤关节的说法,很多人不敢过度运动,就怕伤了膝盖!真的是这样吗?

美国《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表一篇研究文章讲到:“健身跑的人们关节炎发生率仅3.5%,而选择静息生活方式、久坐不动人群关节炎发生率却为10.2%,竞技体育的赛跑者的关节炎发生率13.3%。结论是:久坐比跑步更伤膝。”看到这个数据,你是不是颇感意外?原来每天坐着刷微信,坐着看电视,坐着吃饭,坐着看报,坐着打牌……更加对膝盖不好!

久坐为什么更伤膝盖?原因很简单,我们通过运动刺激可以使膝盖内的关节液在关节内流动,帮助膝盖关节更好地活动,还能提供营养物质。久坐的时候,会导致下肢血液循环不良,代谢减慢,关节腔液分泌减少,增加了下肢关节损伤的风险,并且膝盖和髌骨的关节炎风险将提高。

如今关节炎患者已经越来越年轻化,不正确的运动方式以及忽视运动损伤是主要原因,平日长时间坐在办公桌前工作的人,在集中运动前要做好热身,尽量不给身体带来不必要的损伤。如果出现关节的不适症状,一定要及时就医,排查病因,以免造成无法挽回的伤害。

重庆晚报

六个“一过性”症状可能是卒中预警信号

2020年10月29日,是第十五届“世界卒中日”。卒中是脑中风的学名,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病,又名脑血管意外。卒中有什么样的危险信号?卒中有哪些常见误区?如何预防卒中的发生?今天,北京中医药大学东方医院脑病一科李楠楠和王医生跟大家谈谈脑卒中的认识与预防。

卒中的危险信号

卒中,中医名为中风,是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。它具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的“四高”特点。所以在日常的生活大家需要对其的症状,尤其是易被忽视的发病先兆有所了解,以便于能及时的发现它并及时的采取相应的措施。

一过性 症状

有的时候我们对于“一下子就过去了”的症状往往不会很重视,但其实它们可能是卒中的预警信号。常见的一过性症状有:

一过性言语的不流利、含糊
一过性的肢体麻木无力,尤其是只发生在身体一侧

人民健康网

中医六法缓解牙痛

牙周病是人类最古老最普遍的疾病之一。首都医科大学附属北京中医

医院口腔科主任医师解昱认为,根据牙周病临床常见的症状,如牙龈红、肿、疼痛、出血及牙齿松动,可将其归属为中医“牙宣”“齿衄”“齿动”等病的范围。

中医学认为,火热、瘀滞、虚损三个方面是牙周疾病的主要病机。火热多因胃肠积热、感受外邪引起。胃肠之热多郁于阳明经而化火,火循经上炎颌面故牙痛。瘀血阻络,气血凝滞也是“牙宣”的一个重要病机。瘀血造成血行不畅而凝滞,出现牙痛眼肿等症状。

风为百病之长,风邪是引起牙周病的主要原因,因此祛除风邪是牙周病的重要治法,再辅以外治法,就可以提高疗效。从古至今,中医中药有不少治疗牙周病的疗法,如内服汤剂、丸剂、散剂,外用擦药、涂药、贴敷、含漱等。由于外治法可以减少内服药毒造成的毒副作用,因此它在缓解牙痛方面起着重要作用。这里推荐6个快速缓解牙痛的外治法。

按摩疗法:取肩井穴(在乳头正上方与肩线的交接处),用力按压30秒,以能耐受为度,再压再放松,反复几次

直至牙痛缓解为止。一般按压治疗经

过1~3分钟,疼痛即可减轻。
含漱疗法:鲜马齿苋捣烂取汁含漱,并以其汁湿润局部,每日数次,一般一日后疼痛即可逐步减轻;或取五倍子、煎煮取汁约250毫升,温度合适时,含漱药汁,稍待片刻吐出,连漱3次。

夹药疗法:取细冰适量,夹于两片生地之间,含于牙痛处,咬紧,3~5分钟即可缓解牙痛。

药液疗法:取花椒、冰片、草薜(bì bá),煎取液汁,用消毒棉签蘸药液外搽患处,并用棉球浸透药液后置于患处上下牙之间咬紧,一般经过15~30分钟可以减轻疼痛。

纳鼻疗法:取白芷、冰片,共研细末,用时每次取药末少许置于鼻前庭,经过1~3分钟即可达到缓急止痛的效果。

填药疗法:取无菌棉球蘸五冰散药粉少许放于龋洞内,一般用药3~5分钟后即可收到止痛效果,痛止后将棉球取出。

解昱表示,中医强调“上医治未病”,日常生活中应养成良好的口腔卫生习惯,注意牙齿保健,比如饭后用茶水或清水漱口,每日叩齿等。

生命时报

人为什么会得痴呆?如何预防?

随着社会的的发展和医疗卫生水平的提高,人们的平均寿命不断增加,很多和年龄相关的疾病发病率逐年增加。这些疾病严重的影响了患者本人的生活质量,也给家属和社会带来了巨大的经济和照料负担。今天我们就简单说说其中的一种疾病——痴呆。

要说痴呆,我们首先要讲讲什么是认知。认知是人脑接受外界信息,经过加工处理,转换成内在的心理活动,从而获取或应用知识的过程,包括记忆、语言、计算、定向、理解、判断、执行、视空间等方面。认知功能中的一种或几种受损,就称为认知损害。如果认知损害导致了患者日常生活、社会交往或工作能力的明显下降,就可以诊断痴呆了。

痴呆的诊断分为三个方面:确立是否为痴呆,判断痴呆的程度和明确痴呆的病因。医生会根据患者的病史、临床表现、认知检查、必要的影像学检查和实验室检查做出判断,这些都需要到专业的医疗机构进行。因此当我们发现身边的亲朋好友有了认知上的变化,最好能及时的带他们到记忆门诊或神经内科就诊,以达到早诊断、早干预的目的。

人为什么会得痴呆呢?目前痴呆的病因尚不清楚,但是专家们通过各种研究,已经发现了许多可能导致痴呆的危险因素。由于目前还没有可以改变痴呆疾病进程的药物治疗,因此,针对这些危险因素开展早期干预和预防,是降低或延缓痴呆发病的可行方法。

人民健康网