

立夏养生重在养阳 记住6点养生要诀！

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”,阳气可以温养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮,阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。广州市医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德介绍,此时气候既有春末的潮湿,又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点,湿邪侵袭肌表,疲倦易困。因此,初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点,六点养生要诀要记住!

不宜过度贪凉饮冷
春夏养阳,日常当以温热饮食为主,一切寒凉冰冷之物均应慎食。特别是初夏阳升,饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不补。而且,寒凉饮食使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。
此外,不能贪凉过度。如长时间呆在空调房间,或彻夜露宿当风,对身体

健康均十分不利。室内外温差不易过大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

初夏饮食宜健脾祛湿
此时气候从潮湿向闷热过度,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等。煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。
运动能生阳强脏腑
进入夏季,一般早上6时天就亮了,人也应顺时而起,站桩或操练,呼吸吐纳,以助阳气的提升。运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。
但是,夏初阳气未旺,尚不宜采取

剧烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳。高三德建议,采用走路或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,目前雨多潮湿,运动时尤应注意防潮防滑,避免运动损伤。

重视精神调养
立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜伤心。
充足的睡眠有利于心神的宁静。因此,夏季应早睡早起,适当的午睡以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般应在午餐后15-30分钟,应以舒适为宜。午睡时间不宜过长,临睡前也不宜饮用酒、咖啡、浓茶等。
谨防病从口入
夏季不仅升温,湿度也较大,是肠

道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此,市民在做好防暑降温的同时,更应注意夏季多发疾病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天,当天的食物最好不要放到第二天再吃,因为湿热天气很容易使食物变质,细菌容易生长。

利用冬病夏治
“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季趁其发作缓解,辨证施治,适当内服和外用一些方药,如三伏天灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。乘其势而治之,往往可收到事半功倍的效果。

羊城晚报

日本研究:多摄入膳食纤维可降低死亡风险

据日本《朝日新闻》网站报道,日本国立癌症研究中心的研究团队研究调查得出,经常摄入膳食纤维的人比不经常摄入膳食纤维的人的死亡风险低大约两成。研究认为,豆类、蔬菜等含有的膳食纤维有助于降低胆固醇、血压等,还能预防炎症。
该研究团队以45岁至74岁之间的日本男女共9万人左右为对象,对他们1995年至今大约16年8个月的饮食生活进行了跟踪调查。根据他们每天所吃的食物及频度,推算其膳食纤维的摄入量。研究团队以1天的摄入量为单位将调查对象分成了5组。
忽略年龄、是否吸烟、是否患有糖

尿病等因素来看,摄入量最多的小组比最少的小组每天多摄入10克,摄入量最多的小组的男性死亡风险降低了25%,女性减少了18%。研究指出,要想摄入10克的膳食纤维,需要吃120克煮大豆或者500克白菜。
调查膳食纤维的来源时发现,从大豆等豆类、白菜等蔬菜类、橘子等水果类中摄入的膳食纤维量多的人,其死亡风险也在降低。另一方面,从谷类中摄入的膳食纤维对于死亡风险的降低并无明显效果。分析认为,其原因可能是人们主食多食用精白米、冬面,而从谷物中摄入的膳食纤维少。
人民网

心理压力加大会抑制免疫细胞运动

澳大利亚一项新研究揭示了压力大易生病的原因,发现在心理压力加大的情况下,神经系统发出的信号会抑制免疫细胞运动,从而影响免疫系统抵御疾病的能力。
墨尔本大学教授、彼得·多尔蒂感染与免疫研究所实验室主任斯科特·穆勒带领研究团队借助一种特殊的显微镜,实时观测了活体动物的细胞变化。

研究利用小鼠进行实验,发现在压力状态下,其神经系统会发出信号抑制免疫细胞的运动,使它们无法应对疾病的侵袭。相关研究近日已发表在美国《免疫》杂志上。
穆勒说,免疫细胞的运动非常重要,当身体受到病原体感染或肿瘤侵袭时,免疫细胞会赶到身体受影响的部位,触发免疫反应。
健康报

总觉得喉咙里有东西 五大原因需警惕

耳鼻喉诊室很常见到患者因为“觉得喉咙里面有东西,频频清嗓子”来看病,这就是医学上所说的咽部异物感,也就是病人感觉喉咙里有异常的感觉,不得不通过清嗓子或者咳嗽来缓解这种不适。那么这种咽异物感是什么病导致的呢?
广东省中医院耳鼻喉头颈科主任医师、学术带头人李云英教授介绍,医学上的咽部异物感,可以包括球塞感、搔痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚊行感、无咽下困难的吞咽梗阻感等。还有部分患者有颈部不适感、紧迫感、自觉呼吸不畅以及咽喉部有物上下移动不定的感觉。
五大原因可以导致咽异物感:
1.咽喉部疾病:各类咽喉炎,慢性扁桃体炎,扁桃体的结石、息肉、角化、囊肿、瘢痕及脓肿,悬雍垂过长,鼻咽、口咽、咽喉及舌根部的异物、良恶性肿瘤,茎突综合征等都可导致出现咽部异物感。
2.鼻部疾病:鼻部及鼻咽部疾病如鼻窦炎,鼻部分泌物引流不畅,导致

倒流进咽喉部,也就是鼻后滴漏综合征。
3.胃、食管疾病:如食管痉挛、憩室、贲门失弛缓症、反流性食管炎、反流性咽喉炎、早期恶性肿瘤等。
4.颈部疾病:如颈部肿块、瘰管、淋巴结炎、甲舌囊肿、甲状腺疾病、肿瘤、颈动脉炎、颈椎增生等。
5.精神因素:如情绪波动及长期过度紧张、疲劳等所引起。此类患者多由生气、着急、抑郁、悲痛、多疑等因素而患病。
治疗上,根据具体病情,使用针对病因的治疗方案,如药物、手术等治疗手段,辅助超声雾化、药物喷喉,物理或心理治疗等缓解患者不适。
两道家饮也可以帮助缓解咽喉不适:
1.五花茶:合欢花、厚朴花、佛手花、绿萼梅、菊花各3克。沸水冲泡代茶饮。
2.咽喉饮:柴胡10克、薄荷5克、紫苏梗10克、合欢花10克、桔梗10克、甘草5克。煎水饮用。《广州日报

为什么会出现心律失常? 你需要了解这些知识

大家对心电图肯定都不陌生,一张纸上记录了一堆此起彼伏的波形,上面可能会写“窦性心律”“窦性心律不齐”“偶发早搏”等提示语,那么这样的心电图是否说明你的心脏活动是正常的呢?什么是心律失常?本期,北京中医药大学东方医院心内科崔晓云医生为大家科普心律失常的相关知识。
心律失常是什么?
我们可以把心脏想象成一个公司,心律就是它工作的节律。心脏的领导部门是窦房结,窦房结指挥结间束、希氏束、左右束支、浦肯野纤维网传递信号给其他部门,其他部门「接收消息后开始工作,心脏就可以有节律地搏动了。我们把窦房结指挥产生的心律就叫做窦性心律,也就是正常心律。当心脏的某一个部门出现了问题,导致整体不能正常工作的时候就是心律失常了。
心律失常包括什么?
常见的心律失常包括窦性心动过速,窦性心动过缓,窦性心律不齐,早搏,阵发性心动过速、房颤、传导阻滞等。按其发生原理,可分为冲动形成异常和冲动传导异常;按照心律失常发生时心率的快慢,分为快速性心律失常和缓慢性心律失常。简单来说,当窦房结病了,指挥慢了,就会出现窦性心动过缓;窦房结过于兴奋,指挥速度变快,就是心动过速;房室结等传导部门出问题

了,就是传导阻滞;有其他部门想抢占窦房结的位置,自己开始指挥下级部门,就会出现早搏、房颤等表现。
心律失常会有哪些表现?
心脏是泵血器官,其工作节律异常势必会导致人体血液的供给、分布发生异常,患者可能会出现心慌、胸闷、头晕、乏力等症状,严重时可出现晕厥。如果出现上述不适症状,最好及时去医院就诊。
去医院要做什么检查?
首要的就是心电图,心电图是诊断心律失常最重要的一项无创性检查技术,它可以明确患者是否有心律失常和心肌缺血。
其次是心脏超声和Holter(24h动态心电图)等检查。心脏超声可帮助我们了解心脏的结构和功能是否正常,从而进一步明确心律失常的病因,Holter可以监测一天的心电活动,比心电图更为全面,能够检查出各类心律失常及心肌缺血。
心律失常需要治疗吗?
需要注意的是,心律失常并不一定都是需要治疗的。除了病理性因素外,精神紧张、熬夜、过量烟、酒、浓茶、咖啡时,也可能导致心律失常。所以,如果我们发现自己出现了心律失常,首先应明确有无器质性心脏病,如冠心病、风心病、心肌病等,其次看有无可纠正的病因,如心肌缺血、电解质紊乱、甲状腺功能异常等,然后再给予相应的治疗。
人民健康网

春夏之交 勿忘祛湿健脾

春夏之交,人总是感到疲倦、困倦、打瞌睡,为何?广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,脾胃虚弱、血气不足的人,由于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐,更容易出现困倦的症状。
怎样才能克服这种现象呢?除了保证正常的夜眠、午睡之外,还要保持适当的运动、饮食调理以及环境调节。煲汤做菜时可适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等健脾祛湿的食材,以祛除体内湿气,醒脾助神。
推荐食疗方
陈皮莲子薏米水鸭汤
材料:薏米陈皮6克,去芯莲子肉30克,炒薏米30克,山药50克,生姜10克,水鸭肉250克。

方法:先将水鸭肉用清水洗净,斩件。薏米用铁锅炒至微黄,莲子去芯洗净,山药用水稍浸,陈皮、生姜用水洗净。然后将全部材料一齐放进煲煲内,加入清水,先用武火煮沸,再用文火煲2个小时,调来即可。
功效:本汤能补脾健胃祛湿,对于湿气重,周身酸困乏力的人尤宜。
紫苏薄荷鱼头汤
材料:大鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,葱段适量,生姜数片,胡椒粉、食盐、花生油适量。
方法:先将大鱼头对半切开,煎至两面金黄后,加入开水,煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉,调味即可。
功效:本汤能温中散寒、补中有散,凉辛并用,故可解困。
羊城晚报

早餐正确打开方式是怎样的？ 最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白、蔬菜等

现代人生活节奏快,很多人因为早上赶着上班、上学,没时间准备早餐,就随便吃点,糊弄过去。相关调查显示,中国人早餐的现状为:约20%的人不吃早餐,而吃早餐的人,又有相当一部分早餐结构不合理。广州医科大学附属中医医院内分泌科王文英主任中医师表示,不吃早餐危害大,“一日之计在于晨”,一天当中,早餐最重要,它是一天能量供应的开始,不仅不能省,还要吃饱吃好。一份合格的早餐包括什么?快来跟着专家学一学吧!

不吃早餐危害大 各种疾病找上门
王文英表示,不吃早餐绝不是“饿一顿”那么简单,对人体的危害非常大,主要体现在以下5方面:

- 1.不吃早餐易得胆结石。胆囊内胆汁在晚饭后重新开始储存,若隔天不吃早餐,经过大约12小时的贮存、浓缩,胆汁中胆固醇饱和度较高,容易形成胆固醇结晶,日复一日,逐渐形成结石。而正常吃早餐的情况下,由于胆囊收缩,使胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激胆汁分泌,不容易造成胆汁中胆固醇饱和度过高,因此不易形成结石。
- 2.不吃早餐对消化系统的危害很大。正常情况下,头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不吃早餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往,细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏,很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。
- 3.不吃早餐对大脑危害很大,影响智力。虽说脑组织的重量只占人体重的2%-3%,但脑的血流量每分钟约为800毫升,耗氧量每分钟约为45毫升,耗糖量每小时约为5克。因此,不吃早餐会影响学习能力和成绩;上班族不吃早餐,工作效率会大打折扣。
- 4.容易肥胖。人体机能一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以千万不要以为少吃一顿有利于减肥,不吃早饭,会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。
- 5.导致营养不良及抵抗力下降。长期不吃早餐,会导致营养不良,还会导致身体抵抗力下降,从而容易罹患感冒、心脑血管疾病等。

专家碎碎念:好的饮食结构有利于营养均衡

2021年的《中国居民膳食指南研究报告》刚刚发布,报告指出了我国居民饮食结构上出现的问题及建议。具体包括:我国居民高油高盐摄入仍普遍存在,含糖饮料消费逐年上升;国人全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入不足;人均水果、奶类、大豆类食品摄入量仍然较低,高加工腌制品摄入过多。

好的饮食结构有利于营养均衡,也能减少慢性病的发生。指南建议:每天应摄入全谷物和杂豆类50克-150克;每天应摄入300克-500克蔬菜,深色蔬菜占1/2;每天摄入200克-350克新鲜水果。大豆及其制品的食用:大豆摄入量≥1.62克/天,或豆腐摄入量≥14.4克/天或大豆异黄酮26.3毫克/天;每天28克坚果;每天液态奶300克;每周应吃鱼280克-525克。

早餐6个“反面教材”你中招了吗
王文英表示,早餐不仅不能省掉,还要吃饱吃好——应当尽量丰盛,搭配最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白等优质蛋白和蔬菜等,既营养均衡,又能补充能量。“中国人的早餐存在的最大问题在于元素单一,或者食物品种不同但其实元素重复、摄入过量等问题。”她介绍,以下就是目前市民,特别是中小学生、上班族为了方便而经常食用的几例早餐“反面教材”,大家可以对照看看都错在哪里。

案例1:常温酸奶或纯牛奶+面包+火腿切片+鸡蛋+苹果
点评:本例看似品种繁多,元素也多,但其实,主食只包含了面食,缺少全谷类的摄入,如玉米、杂豆等,并且火腿切片属于高加工肉制品,不建议早餐食用,应尽量少食。
案例2:快餐店豆浆+汉堡



点评:本例元素较为单一,豆浆是不错的,建议低糖;但汉堡是油炸类食物,不建议多食。
案例3:中式早餐店的包子+鸡蛋+粥
点评:本例存在元素重复、元素不足的情况。包子和粥都属于主食,一个是面食,一个是米类,这样增加了主食的摄入量,从而增加了碳水化合物的摄入量,但缺乏膳食纤维和维生素。
案例4:速食麦片粥+玉米+培根
点评:此例增加了谷类的种数,但量需要控制,而速食麦片加工程度大,其本来含有的膳食纤维、维生素等营养成分都大打折扣,应优先选择加工程度低的整粒燕麦。培根属于高加工肉制品,脂肪含量较高,不建议食用,而且缺少了奶制品、水果等。
案例5:煎饺+粥+鸡蛋
点评:本例里煎饺为煎炸类食品,油分过多,虽然含有一定的蔬菜量,也不建议食用,或者改为蔬菜水饺或蒸饺比较好,另外,还缺少了水果和奶类等。
案例6:鸡蛋菜饼+粥
点评:本例鸡蛋菜饼里含有动物

广州日报

如何远离抑郁?用音乐疗愈心灵 用运动愉悦身心

情绪不高、心情低落,对什么事情都不感兴趣……有这种状况的人有时会怀疑自己得了抑郁症。有人说,现在一些人太脆弱,身体里藏着一颗“玻璃心”。那么,我们应该如何远离抑郁呢?
据北京青年报报道,较之以往,当前整个社会抑郁症的发病率是呈上升趋势的。
抑郁症有一种很普遍的表现就是“空心病”心理,就是某个人在成长中内心没有得到健康发展。一旦外在那些用于构建自我的指标撤离或坍塌,就容易抑郁,严重的就成为抑郁症患者。“空心病”的人会很难找到活着的意思或者人生的真正意义,感受不到从内到外的动力。在物质上大踏步前进,在精神上无力和焦虑,这大概是近些年抑郁症多发的根源之一。

音乐能疗愈心灵
人类好像天然就喜欢音乐,在提升积极情绪、减少负面情绪上,音乐有很强的功效。
带来愉悦的心情。音乐能刺激大脑的奖赏系统,像食物、性爱、金钱一样,让我们感受到快乐。听音乐时,一个人的体内节律,比如心率,会随着音乐节节奏加快或减缓,最后达到同频共振。

振。特别是当听欢快激昂的音乐时,一个人的身体会合着音乐节奏而动起来,比如点头、跺脚、用手敲击桌面等。此外,许多人锻炼时喜欢听音乐,因为音乐可以起到调动潜能的作用,让运动看起来不再艰苦费力。
有助回忆起过去的美好,温暖人心。音乐能唤起过去美好记忆的作用。比如听到自己当年婚礼上播放过的乐曲时,当时的难忘场景、美好回忆可能会一一浮现在眼前,让人感到温暖。音乐可以有效地在收听者脑海里勾勒出现实形象,从这个意义上说,音乐是强效的刺激物。通过内心里的视觉形象,听音乐的人可以平复放松下来。
有情绪感染力。与捕捉把握其他人的情绪相同,人们也能从音乐中感受到情绪。比如,悲伤音乐令人感到悲伤,欢快音乐让人情绪高昂。这种“共鸣”能让人觉得自己被理解,内心更平静。
有共鸣的歌词能释放隐藏的情绪。引起共鸣的歌词会打动人的心弦,让人把隐藏在内心深处的情感和体验释放出来。
饱睡一晚可缓解焦虑
美国加利福尼亚大学伯克利分校

的研究人员曾发表论文称,借助磁共振成像、多导睡眠监测等技术对18名年轻成年人的睡眠状况和焦虑程度的研究结果发现,睡眠可以显著降低焦虑程度,特别是深度睡眠。“我们发现了深度睡眠的一个新功能,它可以通过重组大脑连接,在一夜之间减轻焦虑。”加利福尼亚大学伯克利分校神经科学与心理学教授马修·沃克说,深度睡眠似乎是一种天然的焦虑抑制劑。
除上述研究外,研究人员还在以另外30人为对象的研究中发现了类似结果:前一天夜里深度睡眠较多的人,第二天焦虑程度更低。另一项针对280人的网络调查也表明,前一天晚上的睡眠质量和时长会影响第二天的焦虑程度。
研究人员表示,患有焦虑症的人通常睡眠不好。
运动是心情的“兴奋剂”
国家二级心理咨询师、广东爱家心理研究所所长马健文表示,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,使人身心愉悦,抵抗哀伤;还能改善失眠,调动神经内分泌系统,提高免疫力;可以振奋精神,激发创造力和改善工作效率。很多人在心情不好的时候不想动,但躺着瞎想会让心情更糟,建议精神状态不好的时候,更要动起来。
马健文表示,并非所有运动都可以产生这种效果,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。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,每次运动不宜超过90分钟。缺乏运动或不宜进行高强度运动的人可以选择快步走,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,直到流汗为宜。
马健文认为,定期的运动可以帮助我们释放每天积压的负面情绪,及时疏导。
人民健康网