

三伏热浪来 消暑要适度

现已入伏,进入一年之中最炎热的夏季。这时节如何养生调理?中医专家提醒,盛夏暑多挟湿,此时调养养生的重点为消暑宁心,去湿健脾。另外大家避暑最爱躲在水空调房和泡在水里游泳,无论选择哪一种方式,都应适度,不要过度避暑令寒气侵体。游泳之后,别再吃太多解暑水果,反而一碗姜汤祛寒更为合适。

养生要点一:清淡饮食 平和伏火

广东省中医院芳村医院中医经典病房主任颜芳介绍,南方地区湿热重,人体脾胃之气薄弱。南方的夏季水果种类丰富多样,

搭配冷饮、海鲜等进食过多,容易出现“上热下寒”的表现。大家常说的“虚不受补”即脾胃虚寒且易上火,一旦进食煎炸辛辣之品,如火锅、烧烤等,就会出现喉咙肿痛、口疮、舌疮、口腔溃瘍、头痛、牙痛或拉肚子、胃痛等症状,因此夏季需特别注意饮食的控制,应清淡饮食,不可温补太过,亦不可清泄太过。

养生要点二:健脾养胃 清热利湿

颜芳说,小暑节气的气候湿热明显,健脾养胃、清热利湿十分重要。无论是天气引起的外在湿热,或是脾胃虚寒而内生的

湿热,亦或是体内湿气郁久化热,都会导致脾之气运行不畅,出现脾不升清、胃不降浊的现象。其通常表现为精神疲倦、大便不通、关节有沉重感、腹胀、纳差等症状,严重者会出现口黏、口苦、口臭、失眠、易醒、脾气暴躁、大便异常干燥等。所以平时应注意健脾祛湿、调和中焦;缩短户外活动的时间;在空调房内应适当地采用抽湿措施。换句话说,长时间开空调的话,不妨把空调调为“抽湿”模式运行一段时间。

广州日报

朋友圈里“晒跑”,但你真的跑对了吗?

又到了一年中的减肥旺季,爱美人士为了能“瘦”下来,纷纷开始锻炼起来。其中,长跑是备受青睐的健身方式之一,部分该类运动爱好者还每天在微信朋友圈晒出自己的成绩。近年来,马拉松赛事也助推长跑成为新时尚,北京、哈尔滨等多个城市都曾举办过相关赛事。长跑被打上了自律、坚持、毅力的标签,不断激发公众的参与热情。不过,这项运动是否适合所有人?它真的能给身体带来想象中的好处吗?

可提高心肺功能,预防部分代谢性疾病

长跑一般是指长距离跑,路程在5公里以上的被划分为长跑。在竞技体育比赛中,长跑项目主要包括5千米、1万米、半程马拉松、全程马拉松等。

温州医科大学体育科学部副主任刘海平告诉科技日报记者,在大众健身锻炼中,长跑是一项经常被采用的、很好的健身手段。经常进行长跑运动可以提高心肺功能水平,预防部分代谢性疾病。比如通过长跑锻炼可提高人体的胰岛素敏感性,进而提高胰岛素的利用率,降低患糖尿病的风险;可以改善血管功能和血液成分,降低高血压、高血脂发生的风险性;还可以促进脂肪代谢,保持理想体重等。

一项发表在《细胞》杂志上的研究成果显示,由美国斯坦福大学医学院领衔的研究团队,招募了36名年龄在40岁至75岁之间的志愿者,在经过一晚禁食后,志愿者在跑步机上完成运动心肺功能测试,实际完成时间是6至18分钟。研究团队发现,受试者在运动后,其脂肪酸(脂肪的主要组成成分)开始被氧化,即脂肪开始被“燃烧”。此外,跑步还能促进心脏组织和骨骼肌对葡萄糖、游离脂肪酸的吸收,即跑步能促进人体心血管健康。

除了上述好处外,长跑运动之所以在大众中风靡,更重要的因素在于,跑步实在太简单了,而且谁都能跑,没有任何门槛。有一部分人爱上跑步,就是因为从小没接触过什么运动,只会跑步。

不过,刘海平提醒,并非所有人都适合长跑运动。比如体重基数较大的人和一些髋、膝、踝等下肢关节有劳损或伤病的人,就不宜长跑。这是因为长期长跑练习,会给人体的下脚带来较大负担,或会造成严重的下肢运动性伤害。“这类人群可选择游泳、骑自行车等对下肢负荷较小的运动方式进行锻炼。”刘海平说。

掌握正确跑姿,平时加强肌肉力量训练

早在2014年,《哈佛大学学报》就刊登了一组研究数据,每天都跑步的人受伤比例高达30%到80%。另有国内的研究数据表明,能够跑完马拉松全程的长跑爱好者,受伤率高达90%。

为了降低受伤概率,获得较好的健身效果,零基础跑者长跑前要做哪些准备工作才能开始长跑呢?

对此,刘海平表示,对于长跑新手来说,在选择长跑锻炼方式时,一般要先了解自己的心血管状况,有心脏病疾病的人群一定要谨慎选择。心血管方面健康的零基础跑者,在跑步之初可先进行较短时间的跑步练习,比如从每次跑10分钟开始,循序渐进逐步增加跑步时间。

相关研究表明,大量运动可能会使人身体内各器官供血、供氧失衡,或会给人体心

脏和代谢系统造成较大压力。因此跑者中途晕倒,甚至猝死的案例时有发生。其实,进行任何运动都有受伤的风险,导致受伤的一个重要因素就是训练强度。不论是蹲、推、拉这些基础动作,还是看起来很安全的跑步、游泳,做多了都可能对身体造成伤害,因此跑者要特别注意量力而行。

“零基础跑者必须循序渐进,不可盲目地给自己加量。”刘海平说,对于长跑练习者,首先应了解并掌握跑步的正确姿势。也就是说,在跑步时,保持头与肩的稳定,摆臂则以肩为轴前后动作,双臂前后摆动幅度不要太大,臂肘不超过身体正中线,手指、腕与臂都应是放松的;跑动时,身体躯干不要左右摇晃或上下起伏太大,腿前摆时积极送髋,跑步时要注意髋部的转动和放松;大腿和膝部是用力前摆,而不是上抬,脚应落在身体前约一尺的位置,靠近正中线。其次,在跑步时要注意呼吸与步法的密切配合,可以两步一呼、再两步一吸或者三步一呼,再三步一吸。跑者可根据长跑时的身体状况,灵活调整。

刘海平说,长跑前需做好全身热身,比如先进行10到20分钟的慢跑和肌肉拉伸练习。除长跑锻炼外,跑者平时还应加强下肢肌肉的小力量练习,这样一来,可以增加跑步的稳定性,避免发生下肢运动损伤。

蒋利锋是浙江大学医学院附属第二医院的一名骨科医生,有20年的跑龄。他说,人在跑步时,膝盖就要承受体重7倍的压力。因此,不正确的跑姿会造成膝关节压力过大,容易损伤髌股关节间室。

“跑者需要对膝盖采取保护措施,另外,跑前可以针对髌股关节进行热身,平时也要进行有针对性的肌肉力量训练。”蒋利锋说。

应根据自身情况,灵活选择运动方式

不少长跑爱好者担心,长期跑步会损伤膝关节。对此,蒋利锋表示,相比运动损伤,不良的生活习惯,比如运动少、久坐不动等,会给膝关节带来更大的损伤。

熬夜不仅会秃头 还可能耳聋

28岁的刘女士,一月前突然出现耳鸣、听力下降,且有耳胀满感,本以为只是工作压力大上火了,但经过一段时间的休息症状仍然不见好转。到医院一查,结果竟患上了突发性耳聋,且主要诱因就是:熬夜!刘女士恍然大悟,原来熬夜不止会脱发,还能导致耳聋。

这不仅限于此,熬不完的夜、刷不完的剧、放不下的手机、熬不完的班、躲不掉的酒局饭局……你的生活有没有被这些“不完”所占领?快改改,因为这些生活方式,正在让“突聋”向你逼近。

这些就是“突聋”的主要诱因

突发性聋是突然发生的,患者往往快速起病,可在数分钟、数小时或3天以内出现症状。其表现为一侧或双侧耳发生的主观感受到的听力障碍,常伴有耳鸣、眩晕、耳闷胀感。突发性聋的病因和病理生理机制尚未完全明确,常见的病因包括:血管性疾病、病毒感染、自身免疫性疾病、传染性疾病、肿瘤等。一般认为,精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、睡眠障碍等可能是突聋的主要诱因。案例中刘女士工作压力大,经常熬夜,是发生突聋的主要诱因。

拖延医治或致永久性失聪

不同患者有不同程度的听力恢复。听力损失的

程度越重,预后越差。如果及时发现并治疗,可以加速患者的听力恢复,改善生活质量。因此,出现耳聋、耳鸣、眩晕、耳胀满感或阻塞感等症状要及时就诊,切勿拖延。错过最佳治疗时间可能导致永久性耳聋。

那最佳治疗时间是什么时候?开始治疗的时间越早,预后越好。听力自发性改善最多的是在发病最初的两周内,后期恢复的也有,但极少。与此同时,在最初的两周内,药物治疗能让听力有最大程度的恢复,而在以后的4到6周几乎无效。

医生给出三个治疗建议

突聋要怎么治疗?3周以内的突聋急性发作期,多为内耳血管病变,建议采用糖皮质激素+血液流变学治疗(包括血液稀释、改善血液流动度以及降低黏稠度/纤维蛋白原,具体药物有银杏叶提取物、巴曲酶等)。根据病情,治疗方案不完全相同。基本治疗建议如下:

推荐糖皮质激素的使用

口服给药泼尼松每天1mg/kg最大剂量建议为60mg),晨起一次服用,连用3天,如有效,可再用2天后停药。不必逐渐减量,如无无效可以直接停

“久坐不动不仅会造成肥胖,而且会减少腿部肌肉力量。缺少肌肉力量支撑的膝关节,更容易在高强度冲击下受伤,进而引发关节问题。”他说。

不过,长跑不是在任何地方、任何时间都可以进行的。刘海平特别提醒,如果在硬地面跑步,过强的反作用力会损害人体关节,所以应避免在硬地上长时间跑步,以减少可能产生的下肢运动劳损。在进行长跑练习时,人们需穿着运动装备,即选择合适的跑步鞋和宽松的运动服装。

据测算,跑步中如果遇到下坡,膝盖受到的冲击力会比在平地上大数倍甚至数十倍。因此,跑步途中遇到下坡时,跑步速度不宜过快,也不应跟陡斜坡的角度去冲刺或跨越式奔跑。

那么该如何选择长跑的时间?刘海平说,一般在下午或傍晚均可进行长跑锻炼。这段时间的空气中,氧含量较高,人体的机能状态也不错。“不过,要注意将跑步时间与进餐时间间隔开,一般需在用餐一个半小时后再进行长跑运动。”他说。

“此外,跑者还需注意营养补充,特别是在长跑运动过程中进行糖、矿物质的补充,一般可选择补充运动饮料。运动前后也需加强膳食营养,特别是糖,也就是主食的摄入。”刘海平说。

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》建议,成年人每周应进行150到300分钟中等强度的有氧运动,或75到150分钟较高强度的有氧运动;儿童和青少年每周平均每天进行60分钟的中等至较高强度的有氧运动。还建议所有年龄段的人群都要定期进行肌肉力量训练,减少静坐少动的行为。

刘海平说,长跑的益处有很多,但并不适合所有人,比如部分中老年人、肥胖的人就不适宜进行长跑这样高强度的运动。每个人应根据自身情况,灵活选择运动方式。

科技日报

想长寿,养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳。人体背部有两条非常重要的经脉,督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道,与人的神志、精神状态有紧密的关联,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统一身阳气;膀胱经具有调节脏腑的功能,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

那么该如何养好背?广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静建议,日常生活中,除了注重背部的保暖外,还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行刺激,打通背部气血,促进血液流动循环,将积聚在体内的寒、湿、毒排出体外,使身体阳气生发,正气存内,最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背:两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部,重复5-10分钟,以透热发汗为度。

确诊肝衰竭 竟因吃保健品所致

在浙江,有一位陈先生今年53岁,为了提高身体素质,他不久前开始服用一款进口的复合维生素营养补充品。起初,他按照说明书,一天吃1颗,一个多星期后,觉得身体没什么改善,于是加大剂量,从原先的一天1颗,加到一天8颗。

没想到,不久他就出现乏力、胃口不好、小便发黄、皮肤发黄等现象,去医院就诊后被查出肝功能严重下降,已经到了肝衰竭的程度。一一排除了病因后,医生最终锁定“元凶”——进口的复合维生素。所幸,停药服药,又经对症治疗后,他逐渐恢复了健康。

很多人认为保健品多多益善,有病治病,没病强身,但这是错误的观点。介绍这个问题之前,先和朋友们明确一下保健品的概念。

现行《食品安全法》和《保健食品注册与备案管理办法》中有清晰的规定:

保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

从定义中可以看出,保健品有以下三个特征:

其一,保健品是食品不是药,不能替代药物治疗疾病;

其二,保健品具有针对性、适用于特定人群,它不同于一般产品,不能取代正常膳食摄入,不能满足人体各类营养素的需求;

老年人身体出现这些问题 对照一下吃得对不对!

由于年龄增长,老年人器宫功能出现不同程度的衰退,如消化吸收能力下降、心肺功能减退、视觉和听觉等器官反应迟钝、肌肉萎缩等,这些变化可明显影响老年人进食、吸收、消化食物的能力,使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,极大地增加了慢性疾病发生的风险。南方医科大学南方医院惠侨医疗中心主管营养师雷小龙提醒,老年人在膳食方面需要特别关注:

预防贫血,饮食有三招

年纪大,消化力差,吃得少,使老年人容易出现营养不良、贫血等问题。预防贫血主要有以下三招:

第一:积极进食。保证能量、蛋白质、铁、维生素C、叶酸和维生素B12的供给,提供人体造血的必需材料。

第二:合理调整膳食结构。动物性食物中铁的吸收率高,维生素B12的含量丰富,适量增加瘦肉、禽、鱼、内脏、血等摄入。此外,水果蔬菜可提供丰富的维生素C和叶酸,可促进铁的吸收。

第三:浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收,因此饭前、饭后1小时内不宜饮用。

预防骨质疏松,选择高钙食物

雷小龙表示,我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半,因此需摄入高钙食物。

奶类是首选,不仅钙含量高且吸收率高。钙

点揉穴位:膀胱经上有五脏六腑相应穴位,如心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞等穴,每天点揉,以酸胀为度。

捏脊:两手沿着脊柱两旁,用捏法把皮捏起来,边捏边向前推进,由尾骶部捏到枕颈部,重复5-10遍,以透热为度,此法对成人、小儿皆宜,可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸:取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴,每穴行艾灸10-15分钟,灸至皮肤红晕为止。如果觉得麻烦,平时在阳光下多晒背也有不错的效果。

练虎戏:虎戏分虎举和虎扑两个动作:双手模拟虎爪的形状向上举,再向下按,此为虎举;在完成此动作的基础上,两手握成空拳,并沿着自己身体的两侧向上方提起、画弧,最后到达肩膀的前上方,形同老虎扑猎,双腿膝盖弯曲并向下方,两手下方向画弧形,直到膝盖的两侧,掌心朝下方。

羊城晚报

其三,保健品的作用和目的主要是调节机体功能。

保健品是一种特殊食品。即使再好的食物也不是多多益善,何况保健品。

人体对营养素的需求都有一个最高接受能力,过量可能会由于身体无法吸收而随排泄物排出,造成浪费。

此外,过量服用还可能会导致营养比例的失衡,过量的营养累积在体内还会造成其他伤害。

更糟糕的是,过量服用保健品,超过人体可代谢的限量,会严重影响肝功能,甚至会造成中毒,就好比给花施肥施多了,可能反而会把花儿烧死一样。一些朋友过分迷信保健品,认为吃保健品,属于有病治病,没病强身。保健品一堆一堆地买,顿顿不落地吃,有病也不爱去医院,认为是药三分毒,吃药不如吃保健品。这更是一个大错特错,可能会引发致命危害的行为。

保健品只能预防和调节机体的亚健康状态,不能治疗疾病,这么做往往会延误治疗时机和加重病情。

总之,尽量优先从膳食中获取各种天然营养素,缺乏才补,不缺不必额外补。在购买保健品前,大家可以记录一段时间自己每天的饮食内容,然后拿着记录本,还有个人的体检报告,到医院看看营养门诊,然后根据营养师提出的一些针对性建议,再决定是不是要用保健品以及选择哪种保健品。经过科学评估后,选择适合自己的,才是最好的。

北京青年报

很多老人都有便秘的问题,对此雷小龙表示,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低于1500ml,以1500ml-1700ml为宜。

改善便秘,科学饮水

很多老人都有便秘的问题,对此雷小龙表示,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低于1500ml,以1500ml-1700ml为宜。

预防便秘需注意以下几点:

第一:增加富含膳食纤维的食物,多吃全谷类、蔬菜、菌藻类和水果的摄入。

第二:增加饮水,定时定量饮水(清晨一杯蜂蜜水)。

第三:少吃辛辣,多吃富含益生菌的发酵食物,如酸奶。

第四:油脂具有润肠通便的作用,适当增加橄榄油、亚麻籽油、花生油、芝麻油或芝麻、核桃等食物摄入。

第五:多运动,避免久坐,养成定时排便的习惯。

羊城晚报

让“健康”成为年轻人的生活准则和追求

“没有见过凌晨2点的夜空,不足以号称年轻人”,这是27岁的杭州女子唐羽(化名)的口头禅。18岁高中毕业后,她就没有在凌晨2点之前睡过觉,上网、刷剧、看论坛……每一个夜深人静的时刻,都是她自己的狂欢时分。10年熬夜下来,她的身体不断发出警示:刚开始只是偶尔感觉乏力,后来抵抗力有些下降,现在脸上居然长出了老年斑。

春去秋来,潮涨潮落,花开花谢,夜去昼来……生物甚至自然万物的行为都按一定的周期和规律在运行。如果人们不按生物时钟作息、生活和工作时,工作效率会很低,而且还会罹患各种疾病。

令人担忧的是,很多年轻人与唐羽一样,或工作太多不能早睡,或娱乐太多不想早睡,习惯用牺牲睡眠拉长白天的时间。事实上,长期熬夜不仅容易长出影响容颜的老年斑,还会引发肥胖、脱发、记忆力下降、视力下降、干眼症,以及增加心脑血管疾病甚至老年痴呆的风险。而且,熬夜是年轻人猝死的三大导火索之首,其危害比想象的太多了。因为不良生活习惯,年轻人突发疾病新闻比比皆是。

一方面,是各种善意的提醒,告诫生活方式不能和身体内部的“计时器”作对;另一方面,不少人依旧我行我素,罔顾生物钟的存在。毫不夸张地说,年轻人不懂健康生活是一个带有普遍性的问题:锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理、深夜撸串喝酒……成了“无知者无畏”的年轻人对生活作息常态,这样的生活似乎真的离“健康”有点远。

年轻人不懂如何健康生活,固然是诸多因素

综合作用的结果,而健康教育没有成体系无疑负有不可推卸的责任。从小,从家庭就没有抓起,对健康的认识多是从保护眼睛、减少肥胖、保证身高等等外在、显性的标准进行衡量,没有触及健康教育的深层次问题,即健康是一种生活方式或者生活习惯。中学时期,学校和学生的精力主要集中在考试,对于健康教育往往无暇顾及或简单敷衍,使得学生的健康意识与习惯养成不足。

上了大学,本可以好好“补课”,但松了一口气的学生们往往往“懈”千里,变成“脱缰的野马”,很难进行自我管理。尤其是在网络态势凶猛的情形下,让机不离手的学生放下手机走向操场殊为不易。此外,高校大多不大重视健康教育工作,翻翻多数学教印发的各种文件以及发展规划,基本上都没有提及健康教育,大部分高校也没有健康教育的宣传和主题活动。

正是基于这样的严峻现状,为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》对学校健康教育提出的工作要求,加强高校健康教育,提高高校学生健康素养和体质健康水平,2017年教育部就印发了《普通高等学校健康教育指导纲要》,明确了开展高校健康教育的基本原则,还从健康生活方式、疾病预防、心理健康等方面给出了具体指导。

“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”。教会学生健康生活,促进学生身心健康,提升学生健康素养,让“健康”成为年轻人的生活准则和追求,依然任重而道远。

北京青年报