

寒露以后,这些养生要点请记好

10月8日是二十四节气中的寒露。寒露以后,随着气温的下降,昼夜温差大,俗话说“白露身不露,寒露脚不露”,人们在这个时候很容易受寒。东南大学附属中大医院中医内科刘红梅主治医师提醒大家,寒露节气后,应当及时添加衣服,保护好肩颈,做好足部的保暖,防止下肢受寒。

中医认为,足部是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身所有脏腑经络均有密切关系,所以足部受寒会影响全身。俗话说“诸病从寒起,寒从足下生”,而这个时候用热水泡脚,不但可以促进足部的血液循环,祛除寒气,还可以起到调整脏腑功能、增强

体质的作用。同时也可以加入一些温经通络的草药,比如艾叶、红花、干姜、花椒、伸筋草、透骨草等等。泡脚水温保持在42度左右,水量以没过脚踝部为好,时间以30分钟左右为宜,最好是睡前一小时左右,可帮助我们安然入睡。除此以外,我们还可以对下肢以及周身的防寒保暖很有好处。

“自古逢秋悲寂寥”,到了秋季,人们的心情会受到气候的影响,容易出现情绪不稳、低落,易于伤感。此时,保持良好的心态,排解抑郁的情绪,对身心健康都很重要。我们可以趁着这天气凉爽的时节,约两三好

友,郊外踏足,或登高望远,开阔视野,放飞心情。

从“寒露”开始,雨水明显渐少,天气干燥,而燥邪最容易伤肺。人们容易出现皮肤干燥、皱纹增多、口干咽燥、干咳少痰等症状,甚至还会有毛发脱落和大便秘结的现象。因此,我们需要通过调整饮食来改善这些状况,饮食上更需要注重“滋阴润燥养肺”的原则。可以多吃些像山药、莲藕、萝卜等“根”菜。山药既是中药,也是美食,是大家熟悉的滋补珍品。山药中B族维生素的含量比大米多很多倍,而且其钾含量极其丰富,可以补肺补肾,健脾益胃。莲藕

中含有黏液蛋白和膳食纤维,可以补气养血,凉血生津,还有一定健脾止泻的作用,南京的名小吃“桂花糖藕”就非常适合这个节气食用。萝卜有止咳化痰、除燥生津、消积通便的功效,可以缓解秋燥引起的干咳、便秘等症状。除此以外,这个季节也正是红薯和紫薯上市的时候,红薯营养丰富,含有人体所必需的钙、铁、锌、铜、磷等多种元素,可以生津止渴、润肠通便。而紫薯除了可以生津润燥通便,因为其含有大量的花青素,还可以抗氧化、抗辐射,也可以预防一些心血管疾病。

扬子晚报

贴秋膘儿就是吃肉？养肺才是主打



应这一趋势,秋冬季应适当补养阳气。

阳虚体质者可以适当吃一些羊肉、葱、姜、韭菜、枸杞、大枣、桂圆等温性食物。少吃冷饮、海鲜等寒凉食物。《黄帝内经》有“秋冬养阴”之说。

秋冬之时,万物敛藏,人们应顺其自然收藏阴精,使精气内聚,以润养五脏,抗病延年。北方秋冬季节气候一般比较干燥,常有大风天气,容易耗伤人体阴液,因此滋养阴精也是秋冬季养生的重要内容。

阳虚体质者平时应多喝水,多食用清肺润肺、滋阴润燥的食物,如梨、百合、白萝卜、白菜、银耳、莲子、荸荠、鸭肉等。少吃辛辣厚味、烧烤油炸食物。

北京青年报

你的关节“炎”重吗？

爱护关节 防止疾病致残

10月12日是世界关节炎日。据统计,全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区,每六个人中就有一人在一生的某个阶段会患上关节炎。世界关节炎日设立的目的就是提醒人们,早预防、早诊断、早治疗,防止疾病致残。

关节炎是最常见的慢性疾病之一,共有100多种类型,其中最常见的是骨关节炎、类风湿关节炎。

首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任杨华清:人体有很多的关节,大大小小的关节,一百多个,有命名的78个,我们有脊柱的关节,有四肢的,手的小关节,这些关节发生炎症的反应我们统称为关节炎。

关节炎以关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限等为特征,不同病因的关节炎在人群中的流行程度不同。骨关节炎好发于中老年人群,65岁以上人群中50%患有不同程度关节炎。女性患类风湿关节炎的概率是男性的3倍,35-50岁是该病的好发年龄段。

首都医科大学宣武医院骨科主任医师鲁世保:有很多疾病就会造成关节炎,包括我们通常所说的这种风湿性关节炎,类风湿性关节炎,还有我们劳累劳损,退行性的骨关节炎,是老化造成的。另外,还有这种创伤以后的关节炎,是由创伤,比如说关节骨折会引起的这个关节炎,还有感染引起的关节炎。

医务人员提示,人们常常将关节炎视作老年病,其实,所有年龄段的人,甚至包括儿童都有可能罹患此病。有关资料显示,关节炎在我国的总发病率约为13%,所以应该引起所有人群的重视。

首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任杨华清:如果你的腿,出现了活动不便利了,或者出现明显的疼痛了,或者早晨起床出现晨僵的现象了,这时候可能就是关节炎的表现了。

预防要改变不良习惯

医务人员指出,关节炎是世界头号致残性疾病,发病率极高。

近年来,关节炎在我国发病率年轻化趋势明显,这与年轻人的一

些不良生活习惯有着密切关系。

不良习惯包括:

- 1.不注意保暖,秋冬时节穿短裙、在冷风中露脚踝等,易导致滑膜炎、膝关节炎等。
- 2.常穿高跟鞋,导致膝关节磨损。
- 3.缺乏锻炼,骨骼、关节、肌肉强度不够。
- 4.运动不当造成损伤,无节制登山导致软骨过度磨损。
- 5.青少年长时间伏案写作业,脊柱压力大,过早引发关节劳损等。

首都医科大学宣武医院骨科主任医师鲁世保:我们任何的不良习惯造成关节软骨的损伤,就会产生关节炎,比如说我们爬山,还有着凉,因为着凉以后会产生关节的炎性反应,也会产生关节炎;股四头肌如果是特别薄弱的话,它对关节的保护就减小了,会引起膝关节的骨性关节炎。

适当肌肉锻炼 可减轻关节症状

由于关节炎是一种需要长期治疗的疾病,除了药物治疗以缓解疼

痛外,更重要的在于病患关节的日常康复。

物理按摩有助于增强患者的肌力,改善关节活动范围。但要特别注意的是,按摩最好由专科医生进行操作。

尽量减少关节的负重和磨损,如膝、踝关节的关节炎患者平日要尽量避免上、下楼梯,长时间下蹲、站立、跪坐、爬山及远途跋涉等较剧烈的对关节有损伤的运动。

最好穿松软、鞋底有弹性的鞋,如坡跟的休闲鞋,这样可以减轻重力对关节的冲击,减轻关节的磨损。

适当的肌肉锻炼,使肌肉运动协调和肌力增强,这样可减轻关节症状。

首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任杨华清:就是增强我们说的大腿,也就是前面的股四头肌的力量,我们一般可以进行蹲马步,年龄大的呢,可以靠着墙蹲马步,这样有利于锻炼你的股四头肌。肌肉有力量的了,对骨骼就起到保护和治疗的作用。

央视新闻

所谓“朋克养生”并非健康之道

效甚微,甚至可能适得其反。就拿经常熬夜来说,有研究表明,不仅会让记忆力下降、注意力难以集中,还会造成免疫功能下降、引发肥胖、诱发心脑血管疾病,这岂是敷几片面膜就能弥补的?从这个角度看,熬夜敷面膜式的“朋克养生”并非健康之道,只是寻求自我安慰罢了。

有人认为,“边耗边补”的“朋克养生”聊胜于无,至少比什么都不做要好吧?殊不知,一边朋克一边养生等于反复折腾自己的身体。“朋克养生”,看起来是为了养生,但其当下的作用,是让人心安理得地继续折腾身体。若长此以往,有“养生”做“朋克”的遮羞布,可能会让人更加肆无忌惮地“朋克”,到头来伤害的还是自己的健康。

其实,“朋克养生”悄然流行,折射出当代年轻人对自身健康状况的重视和担忧。飞速发展的社会,似乎给每个人都按下了“快进键”,年轻人被拉紧发条、一路狂奔,在这种状态下,养成健康的生活方式不是一件容易的事情。

与此同时,白天学习工作积累的压力如果找不到合适的途径宣泄,容易让人选择报复性熬夜。而为了弥补熬夜后产生的不安,有人成了装备控,保温杯、养生壶、泡脚桶、颈椎按摩仪等个个不落,还有人成了食补党,葡萄籽胶浆、抗糖丸、褪黑素、护肝片等悉数尽收……

为了应对健康焦虑,年轻人不惜代价、不吝砸钱,无形中催生了上千亿的养生保健市场。但需要警惕的是,保健品归根结底不是药

品,一些打着“熬夜”“补脑”“健胃”“无副作用”“天然”旗号的保健品,其中可能含有对内脏有害的成分,有的可能加重肝肾负担。专家提醒,不乱吃药、不滥用保健品是保护身体最基本也是最重要的方法。如此看来,“朋克养生”很可能会赔了健康又伤了钱包,实在不是养生的正确打开方式!

每个人都是自身健康的第一责任人,在现代社会,如何应对压力和焦虑、如何进行健康管理,是每个年轻人都要学习的必修课。最简单有效的养生方法就是培养健康生活方式,尽量规律作息,不熬夜追剧刷手机,不暴饮暴食喝大酒……坚持一段时间养成习惯,会发现健康就在我们身边。

人民日报海外版

专家提醒:过度降血压可能引发心脑血管疾病

10月8日是“全国高血压日”,今年的宣传主题是“血压要知晓,降压要达标”。高血压是健康的“隐形杀手”,容易引发多种并发症,被确诊高血压的患者都希望尽快把血压降下来。专家提醒,降压治疗要平稳,短时间内血压下降太快,可能引起脑梗塞,加大脑中风的风险。

内蒙古自治区人民医院心脏中心副主任、主任医师吴云说,降压治疗的目的是使高血压患者的血压达到目标水平,从而降低脑卒中、急性心肌梗死、肾脏疾病等并发症发生和死亡的危险。不同的人群因为年龄、基础疾病的不同,降压目标各不相同,“血压不是低了就好,降压更不是越快越好。”

“血压的波动程度过大也会有危险。”吴云说,降压治疗要坚持“达标、平稳、综合管理”的原则。其中,达标是控制血压的根本,早降压早获益、长期降压长期获益;长期坚持健康的生活方式和药物治疗,才能达到平稳降压;还要根据个体化差异,综合管理血压和并发症。

如果血压下降速度太快,血管内压

力会明显下降,血流速度减慢,会引起心、脑、肾等重要脏器缺血,血流灌注明显较少,脑血管内容易形成血栓,栓塞或因其他原因导致脑供血不足,造成缺血性脑血管病。如果患者本身存在脑血管狭窄,血压过低反而会增加患缺血性脑中风的风险。专家提醒,高血压患者应在4周至8周内将血压逐渐降至目标水平,年轻、病程较短的高血压患者可较快达标。

吴云建议,高血压患者一旦被确诊,可以在生活方式干预的同时启动药物治疗。药物治疗从小剂量开始,根据需要逐步增加剂量;优先应用长效制剂,减少血压波动;有些患者血压难以控制,需要在医生指导下联合用药;根据患者具体情况、药物有效性和耐受性,选择适合的药物。

“药物治疗要长期坚持,不能今天吃了药觉得血压下来了,第二天就不吃药了,这样血压波动对身体危害更大。”吴云说,“要获得降压带来的益处,必须长期坚持规范服用降压药,不论血压是否降到正常值、有没有头晕等症状,都要坚持服药。”

新华网

血管里的斑块能溶解吗

最近,李大爷经常觉得胸闷、气短、乏力。超声检查显示,他的颈动脉处有两个比较明显的斑块,多处血管腔不同程度出现狭窄和硬化。李大爷问医生:“既然血管堵了,能不能往里打点药溶解掉?现在医疗技术这么先进,斑块不能直接吸出来吗?”

斑块的形​​成主要与两个因素有关:一是血液大量的脂质成分,二是血管内皮损伤。人刚出生的时候,血管是溜光的,既干净又有弹性。在成长的过程中,如果进食大量高糖高脂的食物,导致营养过剩,越来越多的胆固醇沉积在血管内壁,就像下水道里的水管一样,用的时间久了会挂上许多污垢。

一些不良生活习惯如不运动、熬夜、酗酒、抽烟等,以及高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病,会导致血管内皮损伤,让更多的脂质物质得以附着,加快了动脉粥样硬化的进展。这些牢牢吸附的“垃圾”就是斑块,阻碍着原本畅通的血流。

动脉粥样硬化是一个长期、复杂、渐进的过程,时间跨度特别大,影响因素也很多。所以,斑块基本跟自身的血管融为一体,如同长在了上面。

那么,斑块能溶解掉或者吸出来

吗?答案是不能。一方面,斑块的成分主要是一些脂类和纤维,这些物质在血液中也很有见。如果一种药能把斑块溶解掉,势必会对正常的血管组织产生损伤;另一方面,斑块既然是长在了血管内壁,那就跟正常的组织融为一体了,若强行吸拉切除,由于血管迂曲缠绕,很容易引起血管穿孔,造成更大伤害。

有人问,既然用药不能直接溶解斑块,为什么还要吃药呢?这是因为斑块一旦形成就很难自动消失,还会越长越大。当斑块比较小也没有症状时,积极改善生活习惯就可以了。而对于斑块、狭窄较明显的患者,就需要通过吃药来稳定斑块。还有一些患者血管狭窄已经超过75%,并已引起相应器官供血不足,即使吃药也无法缓解,就应当考虑支架治疗。支架虽然不能将斑块取出,但是可以“重新分布”斑块,畅通原来堵塞严重的位置。

斑块有软硬之分。相对来说,软斑威胁更大,因为它更容易破裂后引发形成血栓,导致严重的心中。所以,要养成良好的生活习惯,不暴饮暴食,积极锻炼身体,降低斑块形成的可能。

人民日报

辅助调节血脂,这6种食材不要错过

众所周知,高脂血症是一种常见的慢性病,高脂血症的持续发展后果是非常危险的。因此,当大家发现高脂血症时,应采取合理的方法降低血脂黏度,防止高脂血症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1.燕麦

燕麦富含膳食纤维,既有可溶性膳食纤维,也有不溶性膳食纤维,对健康非常有益。

燕麦含有较多的β-葡聚糖(一类膳食纤维),能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率,辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。

β-葡聚糖溶于水,燕麦粥那种黏稠的质地,就是水溶性膳食纤维的原因。

现在燕麦的种类有很多,一般来说,需要煮食的生燕麦相对较好。可将完整的燕麦粒浸泡一晚,再用高压锅煮熟。

2.洋葱

洋葱调节血脂的效能与其所含的烯丙基二硫化化合物及少量含硫氨基酸(甲硫氨酸,半胱氨酸)有关。这些物质属于配糖体,除调节血脂外,还可预防动脉粥样硬化,对动脉血管有保护作用。

洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素A的,前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度,因而会产生调节血压、增加冠脉血流,预防血栓形成的作用。不过,洋葱不可过量食用,一餐中有50克左右即可,因其易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。

3.海带

海带内含有一定量的不饱和脂肪酸,能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇;

海带中的食物纤维褐藻酸,能调理肠胃,促进胆固醇的排泄,控制胆固醇的吸收;

海带中钙的含量极为丰富,钙可降低人体对胆固醇的吸收,调节血压。

这3种物质协同作用,对预防高血压、高脂血症和动脉硬化很有益处。不过海带中碘含量高,需控碘的人要遵医嘱。

北京青年报