

夏季养生三宜三不宜

白日多打盹 阿尔茨海默病找上门

《黄帝内经》强调,养生要做到“顺四时而适寒暑”,那么夏天养生要注意哪些方面呢?下面介绍夏季养生的三宜三不宜。

头面部,以免发生空调病和面瘫。**宜进清凉消暑食品,不宜吃冰镇食品**

高温季节,消耗人体阴液,易于中暑。加之梅雨季节阴雨天气较多,空气中的湿度大,暑多挟湿,容易发生胃肠疾病。故日常饮食宜清淡爽口,并适当摄入除湿之品,如冬瓜、海带、番茄、金针菜、黑木耳、百合、藕、绿豆、淡菜、扁豆、薏苡仁、白萝卜等。过于寒凉的冰镇食品如冰激凌、冰啤酒、冰西瓜等皆不宜多吃。中医学认为“暑为阳邪”,应用清凉剂解之。下面推荐几个清热解暑的饮方,供参考选用。

宜适当降温,不宜降温过度
室内使用空调温度宜控制在26℃~28℃左右(低于室外温度5℃左右即可),并须定时开窗通风换气。使用台式电扇时不宜将电风直接吹在身上或

碎,加水500ml,煎10~15分钟即可,只饮其水。冬瓜性寒,《随息居饮食谱》称其有“清热,养胃,生津,消暑湿”之功。

绿豆饮
绿豆50g,淘洗干净,加水适量,文火煮烂,可入白糖少许。绿豆性凉,《本草汇言》称其可“清暑热,静烦热,燥热,解毒热”。

茶盐饮
绿茶1撮,食盐少许,开水泡饮。绿茶性凉,《本草别说》称其“治伤暑”,《随息居饮食谱》云其有“清热,渗湿”之功。

菊花饮
白菊花(干品)10g,开水泡饮。菊花性凉,《本草纲目》云其“益肝补阴,降火除热”。

荷叶饮
鲜荷叶1张,洗净,切碎,加水适量,煎至沸即可,去荷叶,饮其水。荷叶性平,《本草再新》称其可“清凉解暑,止渴生津”。

金银花饮
金银花(干品)10~15g,加水500ml,煎10~15分钟即可,饮时去滓。金银花性寒,可清热解暑,还可预防中暑、感冒及肠道传染病。

丝瓜饮
丝瓜1条(不去皮),洗净,切碎,加水适量煮沸约10分钟即可,去滓饮用。丝瓜性凉,有生津止渴、解暑除烦之功。丝瓜与豆腐做汤菜,常吃亦佳。

中国中医药报

打呼噜是睡得香的表现? 是病,夜间“杀手”的声音

打呼噜,夜间“杀手”的声音

夏季天气炎热,很多人会晚上睡不好,白天没精神,既影响工作也影响正常生活。在银行工作的徐京(化名)最近就饱受这种困扰,总感觉睡不着,醒来后又觉得特别疲惫,常常胸闷气短,打呼噜的情况也格外严重。为此,他去医院就诊,结果医生说这些症状与打鼾有关。

专家表示,生活中,很多人对打呼噜不以为意,甚至认为这是睡得香的表现,事实上,它可能是夜间“杀手”的声音,也就是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,该病不仅会影响睡眠质量,甚会有猝死的风险。

睡眠呼吸暂停早期常被忽视

世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳强调,打呼噜是病,但在早期常常被忽视。

在每5位打鼾的人中,就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。韩芳指出,睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时,呼吸反复停顿为特征的睡眠障碍,作为一种慢性进展性疾病,如果得不到重视,会影响睡眠、降低血氧饱和度,进一步导致高血压、冠心病、脑梗、脑出血、糖尿病、呼吸功能不全,还可能导致焦虑、抑郁、痴呆等神经精神症状,对孕妇及胎儿也会造成影响,严重者甚至会在深夜睡眠过程中发生猝死。据统计,睡眠呼吸暂停综合征患者比没有该病症的人群,猝死率高出3倍,因此,早诊早治至关重要。

那么,生活中,我们怎么识别睡眠呼吸暂停综合征呢?

韩芳介绍说,如果有以下这种鼾声,证明就是呼吸暂停:一是鼾声高,高到隔壁房间都能听得着;二是鼾声高低不均,一般的仰卧位、酒后鼾声是比较轻重均匀的,呼吸暂停患者的打鼾,会在其间突然“没声了”,过了几十秒之后,出现带勾的鼾声;三是病人家属经常这样描述,憋得满头大汗,还蹬腿蹬脚,但翻个身,马上又鼾声如雷。

另外,如果睡眠期间总有口干舌燥、床头需要备水的情况,是打呼噜张口呼吸造成的,也要提防呼吸暂停综合征。

30-50岁的青壮年易受侵袭

韩芳强调,睡眠呼吸暂停是夜间“杀手”,尤其危害年富力强的青壮年。

临床调查发现,睡眠呼吸暂停最严重的多是30-50岁的青壮年,65岁以上这类病人反而少了。韩芳认为,这个年龄段人群通常上有老下有小,起得早睡得晚,有些人还要经常喝酒应酬,频繁出差,



加之工作压力较大导致肥胖,睡眠不好感觉力不从心等。再有的是生活水平提升,开车多走路少,这些都是导致睡眠呼吸暂停的因素。

“虽然睡眠呼吸暂停引起的死亡很常见,但很多人并不了解。”韩芳介绍说,比如一部分患者酒后发生夜间猝死,多归因于心脏猝死,而呼吸暂停这个真正的“凶手”却“逍遥法外”;另一部分患者死于因长期呼吸暂停伴发的肥胖、糖尿病、高血压等。

北京朝阳医院睡眠医学中心主任郭今恒说,我们在临床诊治的打鼾患者中发现,阻塞性睡眠呼吸暂停有一个最突出的特征就是睡眠障碍,简言之,就是说打鼾的病人不一定睡眠呼吸暂停,而阻塞性睡眠呼吸暂停的患者都有打鼾,所以,睡眠过程中既有打鼾又有呼吸暂停的人,就要特别注意。如果出现了明显的呼吸暂停,造成明显缺氧,继而身体产生各种各样的损害,比如高血压、糖尿病、内分泌紊乱、情绪改变、精神障碍等,就说明这个人需要干预,需要在医生的指导下先进行筛查,确诊后规范治疗。

孕妇打鼾可能伤及腹中胎儿

需要强调的是,在睡眠医学里,有一类特殊人群就是孕妇。据韩芳介绍,经研

究,有睡眠呼吸暂停的准妈妈,通常在怀孕第3个周期,也就是孕20周至21周期间,50%都会出现高血压、先兆子痫,经睡眠监测时可发现有明显的低氧血症。此时做胎心监测,胎儿会随着妈妈呼吸暂停,出现心率下降等危机情况。

“在北京大学人民医院,孕妇睡眠障碍的比例并不低,至少能达到10%左右,最常见的症状就是打鼾,有的怀孕前就有,有的是怀孕后出现,且随着孕周的增加,打鼾越来越频繁。”北京大学人民医院产科主任医师刘国莉说,近些年,我们与医院睡眠中心合作,通过查体发现下颌后缩、扁桃体肥大等,并关注包括肥胖、糖尿病、高血压、尿频、睡眠差等高危因素的孕妇。因为处于缺氧状态下的准妈妈,会影响肚子里宝宝的发育,出现低体重儿、重度窒息等高危产儿的概率都会增加。

韩芳表示,孕妇的睡眠问题更需要关注。当孕妇出现白天嗜睡,晚上打鼾、憋气、夜尿多,晨起口干舌燥等情况时,就要小心睡眠呼吸暂停。对具有睡眠呼吸暂停高危的孕妇,在孕早期就应该进行筛查,一旦达到需要医疗干预条件,要进行整个孕周期的全程管理。

治疗方面,孕妇因其特殊性,通常选

择保守治疗。刘国莉说,以前遇到这种情况只能住院,一旦出现状况紧急抢救,现在会给她们用上简易呼吸机,就可以帮助她们渡过这最困难的阶段,尽量延长孕周期,保证宝宝的健康。另外,遇到高血压手术风险高等紧急状态时,可能通过临时使用呼吸机调整,使血压下降,保证手术安全。

经常打呼噜的孩子可能变丑

有些孩子睡觉时也会打鼾,一定要引起家长的足够注意。因为健康的儿童很少打呼噜,出现打鼾就是身体发出的危险信号。

“正在生理发育期的儿童经常打鼾,很有可能发生面部轮廓的改变。”北京大学口腔医院主任医师高雪梅指出,孩子由于长期张口呼吸而不用鼻子呼吸,鼻腔长时间得不到气流刺激,会造成鼻腔发育不全,致使鼻腔、口腔之间的上腭高拱、前突,继而出现两眼间距增宽,鼻梁塌平、嘴唇增厚、牙列不齐,上切牙突出,缺乏表情等面部发育变形变丑的“腺样体面容”。

不过,高雪梅也表示,家长们也不要过于焦虑,只要早发现,这类孩子早期无须手术,通过佩戴无创的呼吸机和口腔矫正器治疗即可。

光明日报

不仅吃得饱,还要吃得好 膳食要健康 “模式”很重要

近年来,“地中海饮食模式”成为不少人追逐的健康膳食模板,那么,中国存在具有本土特色的健康膳食模式吗? “研究发现,以浙江、江苏、广东等为代表的江南及东南沿海地区的膳食,是‘东方健康膳食模式’的代表,这种膳食模式接近我们推荐的平衡膳食模式。”中国营养学会理事长、膳食指南修订专家委员会主任杨月欣介绍,这些地方膳食的主要特点是食物多样、清淡少盐,蔬菜水果豆制品丰富,鱼虾水产多、奶类天天有,并且居民拥有较高的身体活动水平。

“新修订的《中国居民膳食指南(2022)》首次提出‘东方健康膳食模式’,目的在于挖掘和传承中国健康饮食文化,传承我们身边看得见、摸得着的膳食模式。”丁钢强表示,这种膳食模式有助于避免营养缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生,提高预期寿命,降低慢性病发病率。

“一方水土养一方人,中国人吃什么,要基于国土资源来安排合理饮食。”在常翠青看来,除了江南地区,通过合理搭配,其他地区也可以找到健康膳食的解决方案。

广开食源,让百姓餐桌更丰富

“要树立大食物观”,习近平总书记今年3月6日在参加政协农业界、社会福利和社会保障界委员联组会时提出的这一重要要求让人们印象深刻。

多位专家分析,“大食物观”内涵更加丰富,它强调在确保粮食供给的同时,还要保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物的有效供给,也就是守住“米袋子”的同时,要拎稳“菜篮子”,还要端牢“油罐子”,实现整个食物的供求平衡,更好满足人民群众日益多样化的食物消费需求。

“森林蕴藏着丰富的食物,是天然的大粮库。”中国林业科学研究院首席专家杨忠岐说,森林中多种多样的动物、植物种子、果实或叶子中含有人体所需的各种营养,向森林要食物的潜力巨大。目前,全国以林下种植、养殖、采集等为主的林下经济年产值超9000亿元。

“例如油茶(又称山茶)属于山茶科山茶属,是我国特有的木本油料树种,用它的种子榨取的山茶油色香味香,营养丰富,是我国南方山区人民常吃的食用油。”杨忠岐介绍,山茶油中不饱和脂肪酸含量高达90%,远远高于菜籽油、花生油和豆油,与橄榄油相比,山茶油的维生素E含量高一倍,具有很高的营养价值。经过近10多年的推广种植,现在全国山茶面积已达6800万亩,已经形成了新兴的山茶油产业。

“食育”教育,促进青少年健康成长
摄取食物是人的本能,但吃与不吃、吃得健康有本质区别。

“作为传统饮食大国,强化以食物

为载体、养成进餐文明礼仪、学习健康饮食知识、提升食物选择能力的‘食育’教育,是丰富‘大食物观’内涵和顺应人民对美好生活向往的为民之举。”中国营养学会注册营养师吴佳指出,“食育”教育是卫生与健康事业的重要组成部分,是提升儿童青少年乃至全民营养健康水平的首选策略。

近日,教育部发布《义务教育劳动课程标准(2022年版)》。其中,根据不同学段制定了“清洁与卫生、烹饪与营养等日常生活劳动”等学段目标。例如在烹饪与营养方面,5-6年级学生要能根据家人需求设计一顿午餐或晚餐的营养食谱,了解不同烹饪方法与食物营养的关系。

专家指出,儿童通过体验、感知食物的特性,了解和认识食物,学习和丰富基于食物的生活经验,有利于促进其语言、感官、认知、社会情感的发展,从而使他们拥有生活自理能力、良好的人际关系和心理状态。

“希望‘食育’能得到越来越多人的重视。”吴佳表示,“食育”不仅能培养孩子的劳动能力,让孩子掌握基础的营养知识和技能,更有助于让孩子们与食物建立良好的连接关系,帮助孩子从小树立正确的营养观念,养成健康的饮食行为,避免出现厌食、暴食等不良倾向,促进儿童青少年健康成长。

人民日报海外版

久坐危害大 4个动作帮你缓解久坐疲劳

人民网记者采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院关节外科副主任医师司庆华和首都医科大学附属北京世纪坛医院关节外科住院医师姜双鹏,为大家带来缓解久坐造成的肌肉疲劳及损伤的锻炼动作。

“一般来说,每周坐姿超过5天,每天超过8小时,或者一次维持坐姿持续超过2小时,这两种情况都被称之为久坐。”司庆华表示,长时间坐着,容易引发下肢血管堵塞等下肢关节疾病。以下4个动作可以有效缓解久坐造成的肌肉疲劳及损伤。

仰卧屈伸腿

平卧于硬板床上,先将一条腿缓慢屈膝,抱于胸前,再缓慢伸直,左右

腿交替,10~12次为一组,每天4组。

背桥

平卧于硬板床上,双腿屈曲与肩膀同宽,双手放于身体两侧。以双脚、双肩和头部着地,缓慢抬高臀部和背部,再缓慢放下。10~12次为一组,每天4组。

小燕飞

俯卧于硬板床上,以腹部为支撑,双腿和头部缓慢抬起,坚持15秒,缓慢放下,每天10次。

伸懒腰

伸懒腰是一种伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱、促进血液循环的自我锻炼方法。可以有效缓解腰背部和上肢肌肉疲劳。

人民网

出现胃疼、腹胀应提防感染幽门螺杆菌

《第五次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告》显示,目前我国幽门螺杆菌感染率仍达约50%。中国居民家庭幽门螺杆菌感染的防控和管理专家共识(2021)中明确“以家庭为单位防控幽门螺杆菌感染”是阻断幽门螺杆菌感染和传播的重要策略。

江苏省人民医院消化科主任张国新教授告诉科技日报记者,幽门螺杆菌是目前发现的唯一可以在胃内高胃酸浓度环境中生存的细菌,它通过自身生产特殊的尿素酶,释放氨类等一些碱性物质,中和胃酸,制造适合自己的生存环境。

2021年12月,美国卫生及公共服务部下属美国毒理研究所公布了第15版致癌物报告,幽门螺杆菌被列为明确致癌物。

“临床研究发现,大多数的十二指肠溃疡、胃溃疡与幽门螺杆菌感染有关,幽门螺杆菌感染会增加消化性溃疡的发生率。”张国新介绍,“幽门螺杆菌感染后主要影响胃内环境和胃壁结构,导致患者出现慢性胃炎、胃溃疡等疾病及胃痛、胃胀、恶心、反酸、消化不良等不适症状,对患者健康和生

活都有影响。”因此,感染者如果出现胃部疼痛、腹胀、频繁打嗝、食欲不振时,应该及时就医并接受正规的治疗。

科技日报

开玩笑也要注意安全

据日前天津卫视和《天津日报》报道,天津市静海区某模具公司的赵某和同班组的王某,两人平日关系很好,还经常互开玩笑。不久前的某一天,赵某下班后,趁王某不注意,顺手拿起高压气泵的吹风管朝王某身上乱吹。王某为躲避迎面吹来的气流,急忙转身,背对赵某。赵某见状,竟把风管对准了王某的屁股,只听王某“啊”的一声,随即倒在地上昏了过去。此时,赵某慌了神儿,周围的工友也立即围了过来查看王某情况。两三分钟后王某苏醒过来,并出现视觉模糊、腹部剧烈疼痛、便血等情况。送医院后,经检查为气泵产生的高压气流通过肛门进入王某体内,导致王某直肠和结肠破裂,达到重伤二级。

赵某的行为已经构成因过失致

人重伤罪。鉴于赵某事后主动报案,积极赔付医疗费用,主动道歉并取得工友王某的谅解等情况,赵某最终被静海区法院判处有期徒刑6个月,缓刑一年。赵某追悔地说:“没想到一个小小的气泵居然那么危险,本想开个玩笑,却给同事造成严重伤害,我感到很愧疚。”

笔者认为,同事、朋友之间互相开玩笑嬉闹是常有之事,但应适度,要注意场合、环境以及可能引发的后果。特别是在矿山、工厂等工作重地,更要注意安全。气泵属于危险物品,使用不当很容易对人身造成伤害,千万不要乱使用。不仅是气泵,凡是生产用的工具都不能在开玩笑和嬉闹时使用,让“安全”二字牢牢记在脑子里。

殷修武