

白露：秋凉渐至，正宜润补

9月7日,我们迎来秋季的第三个节气——白露,这也是二十四节气中的第十五个节气。首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师谢晶介绍,白露意味着天气逐渐转凉,昼夜温差增大,清晨时常见露水凝结,“白露”因此得名。中医认为,白露之后自然界的阳气渐收、阴气渐长,气候以干燥为主要特征,燥邪易伤肺脏。因此,此时的养生重点在于防燥润肺、滋阴保暖,同时注意健脾益胃,以提高机体适应季节转换的能力。

谢晶提醒,在饮食方面,应遵循“减

辛增酸”的原则,多食用滋润生津的食物。例如梨、蜂蜜、银耳、百合、芝麻和糯米等,还可选用沙参、麦冬、山药等药材煲汤,以润肺养阴。同时,适当补充富含维生素C的果蔬,如柑橘、葡萄,有助于提升免疫力。此外,应尽量避免辛辣、烧烤、油炸及生冷食品,如辣椒、冰饮等,以免助燥伤阴,影响肺脾功能。

“起居宜早睡早起,顺应自然界阳气收敛之势。”谢晶介绍,由于昼夜温差较大,早晚应及时添衣,特别注意腹部、关节和脚部保暖。民间素有“白露勿露

身,着凉易泻肚”之说,夜间睡眠时应关闭窗口盖被,防止寒邪入侵。在运动方面,推荐选择散步、太极拳、八段锦等强度较低的项目,以身体微汗为宜,避免剧烈运动导致津液耗伤。

白露期间,常见呼吸系统与消化系统问题。谢晶说,由于燥邪犯肺,很多人会出现口干咽燥、鼻干出血、干咳少痰、皮肤干燥等症状,易诱发感冒、支气管炎等。中医应对以“润”为法,可适当饮用百合雪梨汤、罗汉果茶,或遵医嘱服用养阴清肺丸、秋梨膏等缓解症状。脾胃虚弱者需谨慎食生冷,可加入生姜、

红枣以温中。体弱及老年人群体还可通过艾灸足三里、肺俞等穴位增强正气。

秋季易引发“悲秋”情绪。谢晶建议,多参与户外活动,与亲友相聚,培养积极乐观的心态。午后可适当听舒缓音乐或进行深呼吸训练,有助于情绪平稳,应避免过度思虑和长时间独处。

“白露是秋冬进补的重要过渡期,防燥之余,需兼顾健脾与保暖,以达到身心调和、健康入秋。”谢晶说。

人民日报海外版

如何愉快刷手机？江苏疾控支招

据江苏疾控微信公众号消息,躺着玩手机、关灯玩手机,正悄悄成为眼睛的“隐形杀手”。科学使用手机,把伤害降到最低,需要注意以下四点:

一是姿势要端正。尽量保持坐姿或半躺姿势,将手机与眼睛保持在同一水平线上,距离控制在40至50厘米左右,避免长时间低头或歪头。

二是光线要适宜。在明亮环境下玩手机,避免在昏暗或漆黑的地方使用。晚上玩手机时,要打开台灯或房间

顶灯,灯光强度以不感觉刺眼为宜。三是时间要控制。遵循“20-20-20”原则,每看手机20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)外的物体20秒,放松眼部肌肉。

四是模式要正确。手机自带的护眼模式能过滤部分蓝光,降低屏幕亮度和对比度,减少对眼睛的刺激。也可以佩戴防蓝光眼镜,但要选择正规产品。

人民网

吃糖会加速肿瘤生长？假的！

坊间流传“吃糖会加速肿瘤生长”的说法,在门诊,不少医生经常会遇到“不敢吃”的肿瘤患者:一边经受着各种治疗带来的副反应,一边吃着“兔子餐”,着实可怜。

但吃糖真的会“喂养”癌细胞,促使其增长吗?

事实上,人体摄入的糖分的确会给癌细胞供能。因为癌细胞代谢活跃,消耗葡萄糖的速度确实比正常细胞快。但人体所有细胞都需要葡萄糖供能,无论是否摄入糖分,身体都会将碳水化合物(米饭、水果等食物)转化为葡萄糖。

目前并无科学证据表明“吃糖会直接促进肿瘤生长”,而盲目禁糖可能导致患者营养不良,抵抗力下降,反而不利于患者耐受各种抗肿瘤治疗。

适当地限制精制糖摄入,比如白糖、糖果、含糖饮料等,可以减少肥胖、糖尿病及心脑血管疾病的发生。但对于肿瘤患者来说,常常因为疾病本身或

者治疗副反应,导致进食量明显下降,体重减低,在这种情况下,不用刻意“忌口”。

恰恰相反,肿瘤患者应当“吃好”和“吃够”。“吃好”指的是吃多种不同类型的食物(肉类、蔬菜、水果、主食等),肿瘤患者“耗能”更高,更容易出现营养不良的情况,因此要保证营养均衡。建议患者优化饮食结构,优先补充优质蛋白(鱼、蛋、豆类)、维生素和矿物质;选择优质碳水,用全谷物、薯类替代精制米面,既能稳定血糖,又能提供膳食纤维。“吃够”是指患者每日摄入食物的能量充足,让身体处于较好的状态,能够更好地耐受抗肿瘤治疗带来的各种不良反应,获得更好的治疗效果。

此外,患者可以在治疗期间前往正规医院营养科就医,请医生为您制定个性化的食谱,按需遵医嘱补充恰当的营养制剂。

北京青年报

甘肃疾控:从体重指数、体脂率和腰围三个方面认识体重

据甘肃疾控微信公众号消息,衡量体重是否健康,不能仅使用体重指数这一个指标,体重指数正常的人群,体脂率不一定正常;体重指数和体脂率都正常的人群,腰围不一定达标。因此,要科学认识体重,必须从体重指数、体脂率和腰围三个方面综合判断。

体重指数(BMI):体重指数是通过将体重(公斤)除以身高(米)的平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准。正常的体重指数范围因地区和人群而异,但一般来说,成人的正常范围是18.5到23.9。体重指数低于18.5可能表示体重过轻,而高于23.9可能表示超重或肥胖。需要注意的是,BMI并不适用于所有人,例如运动员、孕妇或老年人等,而且由于不是直接测量身体成分,所以不能区分脂肪量和瘦体重。

体脂率:体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例,又称体脂百分比,反映人体内脂肪含量的多少。正常成年人的体脂率分别是男性

15%到18%和女性25%到28%。体脂率应保持在正常范围。若体脂率过高,体重超过正常值的20%以上就可视为肥胖。有一部分人,体重指数正常,但体脂率却高于正常值,称之为“隐形肥胖”;体重指数相同的人,体脂率越高,则外形越臃肿。

腰围:腰围是判断腹部脂肪积聚最重要的指标。正常成年男性的腰围一般小于85厘米,成年女性的腰围一般小于80厘米。如果腰围过大,男性≥90.0厘米、女性≥85.0厘米即可诊断为成人中心型肥胖,也就是通常所说的腹型肥胖。四肢修长,体重达标,唯独小腹便便,腰围过粗甚至超过臀围。这样的体型从外观上看很像苹果,也被形象地称作苹果型肥胖。腹型肥胖是由于脂肪组织的分布不均匀导致的,脂肪主要沉积在腹腔内,对人体也具有很大的危害,容易导致多种代谢异常相关性疾病,如高血压、高血糖、高脂血症等。

人民网

佩戴合金首饰为何易引起过敏

当下,凭借“高颜值、低价格”,合金首饰成为网络消费新宠。然而,这类看似物美价廉的饰品,长期佩戴却可能危害身体健康。

据新闻报道,前不久,湖北武汉市民胡女士就因为佩戴合金首饰患上了皮炎。胡女士网购了一条项链,几乎不离身,就连洗澡、睡觉都没摘下过。结果,佩戴一段时间后,她的颈部反复出现红斑、丘疹、水疱等过敏症状,被确诊为接触性皮炎,而致敏的元凶正是她长期佩戴的合金项链。

合金首饰可能含有哪些致敏成分?这些成分如何引发皮肤问题?科技日报记者就此采访了相关专家。

一些合金首饰在制作过程中,表面会有镀层。北京世纪坛医院皮肤性病科副主任、主任医师王晓艳告诉记者,这个镀层可能是铂金、纯金、纯银等惰性金属,它们几乎不与人体产生过敏反应。但一些没有镀层的合金首饰或者镀层已被磨损的合金首饰就容易诱发过敏反应。

王晓艳告诉记者,北美接触性皮炎协作组的数据显示,合金中居首位的金属致敏物是镍。合金中的镍过敏几乎占常见金属过敏总数的1/5及以上,排第二位的是氯化钴,排第三位的是铬。

金属诱发的接触性皮炎,也称“首饰性皮炎”,属于过敏范畴。多数人接触后不发病,仅少数过敏体质者在初次接触后经过一定潜伏期(4-20天)致敏,再次接触相同致敏物时引发免疫反应。过敏的发病机制往往会经历致敏阶段和激发阶段。首先人和金属接触以后会进入致敏阶段,即人体对这些金属已出现过敏反应,但是并未发病。一旦反复接触,就会引发炎症反应,进入激发阶段,临床上开始出现红斑、丘疹、水疱、瘙痒等症状。

不同材质合金首饰的致敏性存在差异,这主要与金属的电化学特性和人体免疫反应机制有关。王晓艳说:“夏季炎热易出汗,金属和皮肤的接触更紧密,汗液增多会使金属离子析出。”此

外,汗液里含有氯离子等电解质,可以电解金属。合金首饰中的镍、铬、钴等部分金属,遇到电解质后会被加速电解成离子形式。这些离子作为一种半抗原,会和皮肤表层的蛋白结合,进而产生过敏反应。

王晓艳说,刚佩戴合金首饰时,由于人体皮肤屏障完整,不容易引起过敏。但随着首饰与皮肤进行摩擦以及汗液的影响,金属表面的离子释放会逐渐增多,就容易引发过敏反应,出现过敏症状。

随着金属过敏刺激不断加强,皮肤屏障被进一步破坏,不仅导致皮肤局部过敏,还可能使金属离子被加速吸收,进入血液和器官。当人体内的金属离子蓄积到一定浓度,有可能会引发其他风险,甚至造成多器官疾病。

王晓艳强调:“首饰与皮肤的局部接触不意味一定会引起全身的严重反应。如果佩戴手链或者耳环等小面积接触首饰,主要会对局部接触部位的皮肤造成危害。如果皮肤屏障完整,这些金属透皮吸收的概率不超过2%,不必过于恐慌。”

在选购和佩戴合金首饰时,应如何辨别其质量优劣,避免健康风险?北京大学人民医院皮肤科副主任、主任医师李厚敏建议,一是要选择安全材质制作的首饰。消费者选购首饰时,要认准正规渠道与认证标识,并仔细查看产品标签或详情页,例如带有“S925银”钢印的饰品是否具备国家或国际安全标准的检测认证。

二是养成良好佩戴习惯。在运动、洗澡时摘下首饰,避免汗液等加速金属离子析出。在潮湿炎热的季节,最好不要长时间佩戴合金首饰,每日佩戴时间不超过8小时。

三是注意皮肤护理。汗液浸渍饰品后,要及时用清水冲洗接触部位,可以涂抹保湿霜、无刺激性的凡士林等,使其形成保护层,强化皮肤屏障功能。若皮肤已出现轻微红斑、瘙痒,应立即停止佩戴合金首饰。科技日报



睡多久才算充足?

通常,成年人每晚需要睡7~8小时;老年人脑代谢变慢,一般需要睡5~7小时。好睡眠最直观的检验标准是:起床后身体舒服,精神饱满,注意力集中、记忆力好,做事有效率,能胜任一天的工作和生活。

6小时睡眠是健康底线。熬夜前先想清楚,是否值得你付出变丑、早衰等种种代价。

对于“被动失眠”导致的睡眠不足,需要生活方式调整和医学干预并行,比如:

增加日晒,积累天然“褪黑素”;

白天适当运动,达到1小时的量更好;

不在床上做与睡眠无关的事,睡前可在沙发或客厅活动,培养“见床就困”的条件反射;

每天坚持同样的上、下床时间,周末也不例外,培养睡眠生物钟;

如果一周有3天以上睡不好,且持续3个月以上,可以去睡眠医学中心或精神心理科就诊。

膳食合理,有效抗炎

多摄入富含抗炎成分的食物,如藜

如何正确跑步,你做对了吗?

跑步测试,考生们在田径场上奋力冲刺;闲暇时间,跑者在公园、绿道挥洒汗水……近些年,跑步运动持续升温,如何正确跑步成为人们关心的问题。

跑前要做哪些准备?

“跑前做充分准备,可显著提升跑步体验并降低受伤概率,让运动更科学、更持久。”北京跑道马拉松教练田玉桥对跑前注意事项进行了介绍。

健康评估先行

有基础疾病(如心脑血管病、糖尿病、高血压等)或者严重肥胖者,建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧,基础病发作、过度疲劳等,应停止跑步;女性孕早期或生理期,需根据医生建议调整强度,或停止跑步;睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节(踝、膝、髌)是否有疼痛或僵硬,肌肉(如小腿肌肉、大腿后侧肌肉)是否有拉伤,旧伤未愈者需咨询康复师,避免加重损伤。

挑选合适装备

跑鞋:选择专业跑步鞋,根据足弓类型选择支撑型(扁平足)或缓冲型(高足弓),鞋底磨损严重时需及时更换跑鞋。新鞋需磨合(短距离试穿2-3次),不要直接长距离使用,以免引起摩擦损伤。

袜子:选择无缝袜或运动袜,减少起水泡的可能性。

服装:夏季选用速干透气面料,避免棉质衣物吸汗后加重摩擦;冬季分层穿衣(内排汗+中保暖+外防风),戴手套、帽子或头巾。

其他装备:夜跑配备反光条或LED灯,确保可见性;女性需穿高强度运动内衣。

充分热身准备

以下热身活动可供参考:

动态拉伸弓步转体(每侧10次):

动态伸展髋关节与胸椎。

后踢腿(30秒):拉伸股四头肌。

高抬腿(30秒×2组):激活髌屈肌。

踝关节绕环(顺时针、逆时针各15秒):预防和改善下肢肿胀,增加下肢肌肉力量。

膝关节半蹲(20次):促进滑液分泌。

小碎步+加速跑(50米×3组):模拟跑步动作模式。

热身时长:夏季10分钟左右,以身体微微出汗、呼吸略加快为宜,避免过度消耗体力;冬季15-20分钟,具体要根据跑步人群的基础运动能力匹配热身动作和时长。

跑中应该注意什么?

“跑步训练是对人体自身的积极改造,要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

培养正确跑姿

头部与视线:目视前方,下巴微收,颈部放松。

躯干:保持挺直,略微前倾(从脚踝开始),核心收紧稳定,避免含胸驼背或过度后仰。

手臂:自然弯曲约90度,放松肩部,前后摆动(非左右交叉),配合步伐节奏。

脚掌:脚掌着地还是脚跟着地存在争议,但普遍建议避免脚跟直接猛烈撞击地面,理想状态是脚掌在身体重心下方或稍靠前位置落地(中前掌或全掌),利用足弓自然缓冲。

膝盖:落地时膝盖微屈,保持弹性,避免锁死或过度内扣(X形腿)/外翻(O形腿)。

强度循序渐进

许多跑者都知道“10%原则”,即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中,要一步步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话,得先完

成10公里、12公里、15公里,甚至18公里,同时进行间歇跑、重复跑、变速跑,这样的话,受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑,不要过于追求速度,能完成目标距离就好,哪怕跑的速度和快走差不多也没关系。在这个阶段,距离比速度更重要。提速要慢慢来,不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢,男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比,能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练,一周只歇半天,月跑量上千公里;业余高手一周五练,甚至天天跑,月跑量五六百公里,马拉松想不“破三”(跑进3小时)都难;“小白”选手一周一练、两练、三练都是可以的,前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适,就要降低跑步频率,适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲,忽快忽慢,这样容易导致后继乏力;匀速跑最省力,或者先慢后快;始终保留一定体能,除非在比赛冲刺阶段。

关注身体变化

关注心率:最高心率通常为220减去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者停止跑步;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”,应立即停止运动,并视情况决定是否需要就医。

专注脚下:看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍,防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚,安全永远排在第一位。

强化身体素质:跑步是一项系统工程,应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时,采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化

跑步技术,有助于跑得更轻松、更省力。

跑后怎样尽快恢复?

“在一定范围内,肌肉活动量越大,消耗过程越剧烈,超量恢复越明显;如果活动量过大,恢复过程就会延缓,甚至受伤。”知名耐力跑运动员白斌曾历时433天,从南极跑到北极,总行程约2.4万公里,他深谙跑后快速恢复的方法。

冷身放松:跑完后不要立刻停下,应慢跑或者走路5-20分钟,让心率、体温平缓下降。

静态拉伸:针对主要肌群(大腿前侧/后侧、小腿、臀部、髂肌等)做拉伸,每个动作保持20-30秒,感觉有轻微牵拉感即可,可促进肌肉恢复弹性,缓解紧张。

及时补给:补充水或电解质饮料;摄入碳水化合物和蛋白质,帮助肌肉修复;补给应种类多样、荤素搭配,尽量摄取天然食物,不一定非要吃能量胶、能量棒等。

充足睡眠:睡觉是身体自我修复的重要方式。每天保持7-8小时睡眠,如果有条件午睡,半小时到1小时为佳。

停跑休息:不用每天跑,每周安排1-3天休息,让身体全面恢复。

按摩放松:寻求专业按摩师,或者用筋膜枪、泡沫轴放松肌肉,可缓解酸痛、疲乏。

交叉训练:可以同步选择徒步、游泳、骑行、健身等其他运动,全面提高身体素质,减少单一运动带来的劳损风险。

心情愉悦:乐观向上、保持好心情可增强免疫力、加速恢复。

跑步,看似简单,实则涉及运动学、生理学、心理学、营养学、医学等多学科。希望跑友们遵循科学指导和系统训练,收获健康与快乐。

人民日报