

秋分要防好“四邪”

彭玉清

9月23日是秋分,是二十四节气中的第十六个节气,此时我国大部分地区气候已经凉爽,降水增多,正如谚语所说“一场秋雨一场寒”。“秋分”是从立秋到霜降90天的一半,意味着真正进入秋季,这时昼夜等长,人们养生中也应遵循“阴阳平衡”的自然规律,并防好“四邪”。

防燥。秋分后,天气依然干燥,但由于气温逐渐下降,寒凉渐重,此时应注意防好凉燥。中医认为,凉燥最易损伤肺阴,引起津气亏虚。因此,建议大家秋分时节要格外坚持锻炼身体,增强体质,提高机体抗病能力。秋季锻炼,重在益肺润燥,可以练叩齿咽津润燥功。具体方法是:清晨睡醒,闭目叩齿36下,然后缓缓将津液咽下。同时,饮食上多吃些温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,多喝水。

防风。风邪也是秋季养生的一大劲



敌,贼风无孔不入,人体受风后,容易伤及肾中阳气,出现头晕头痛、颈项腰背疼痛等问题。因此,秋分后,入睡时窗户不能大开,留个缝隙通风即可,实在怕风也可完全关闭;盖好被子,尤其注意背部和腰腹保暖。另外,运动不宜剧烈,不可大汗淋漓,

以免受风耗损阳气。

防寒。秋分气候渐凉,也是脾胃容易生病的季节。脾胃喜温热恶寒凉,对寒冷的刺激非常敏感,过食寒凉会引发反酸、腹胀、腹泻、腹痛等脾胃不适,或加重原来的疾病。建议有慢性胃炎、脾胃功能差的人群,应特别注意胃部保暖。另外,平时可在饮食中加入一些有养脾胃健胃功效的中药,比如淮山药、桂皮、黄芪、豆蔻、茯苓、党参、丁香等。

防郁。秋季容易使人情绪低落,是抑郁症的高发季节。精神调摄方面,要保持心态平和,多用乐观积极的心态对待身边的人和事。空闲时间少独处,多和家人朋友出门走走,相约爬山、郊游,登高远眺和玩乐可使不良情绪消散。



老人早餐要定点

王倩

吃好早餐对老人健康非常重要,然而生活中很多老人却对早餐不太重视,多是吃咸菜、白粥,简单凑合一下,不利于营养摄入。

一般来说,老人起床半小时后吃早餐比较适宜,因为早餐距离前一天晚餐的时间大约有12小时以上,体内储存的糖原已经消耗殆尽,应及时补充,避免出现低血糖反应。若早餐与午餐相距时间较长,宜在上午10点左右增加一餐点心。

老人吃早餐的时间要规律,一般情况下,建议老人把早餐安排在6:30~8:30,时间以15~20分钟为宜。进餐时间过短,不利于消化液的分泌,以及消化液与食物的充分混合,可能带来肠胃不适。进餐时间太长,则会不断摄取食物,容易导致肥胖。老人进餐应细嚼慢咽,千万不要狼吞虎咽,伤肠胃还可能噎着。

每天保证早餐的营养充足对健康非常重要。综合来看,老人的早餐应包括以下4类食物:谷类、富含蛋白质的食物、蔬菜、水果。谷类食物包括馒头、面包、麦片、面条、粥等,对老人来说,早上喝碗燕麦小米粥,既有降脂降糖的作用,又可以养胃润肺、安神助眠。老人的能量需要稍减,但蛋白质需要不低于成人,还要保证更高比例的优质蛋白。优质蛋白食物包括肉类、鸡蛋、牛奶以及豆制品等。老人早餐喝杯牛奶,能保证蛋白质摄入量,补充钙质和维生素,还能预防骨质疏松。此外,老人还需要摄入足量的新鲜蔬菜、水果,这样可以降低心脑血管病的发病率。最后,推荐老人每天吃一小把坚果,可帮助健脑,并获取不饱和脂肪。

颐养天年

哪些蔬菜草酸低

范志红

读者牛女士问:听说凡是绿叶蔬菜里都有很多草酸,是真的吗?哪些蔬菜草酸低,怎么判断呢?

专家回答:草酸是蔬菜中普遍存在的成分,不过含量差异很大,最多能相差百倍。一般来说,藜科、伞形科和苋科的蔬菜,含草酸相对多一点。比如说,菠菜的草酸含量是0.97%,苋菜是1.09%,而在餐馆里用来装饰盘子的欧芹则高达1.70%。野菜大部分草酸含量较高,比如马齿苋,含量达1.31%。所以,很多野菜要沸水焯过后再挤去苦涩的水,才能下口。

与此相比,十字花科甘蓝属的蔬菜,特别是质地脆嫩的大白菜、小白菜、圆白菜、芥蓝、芥菜等,草酸含量都非常低,在0.1%以下。番茄、黄瓜、南瓜、土豆、甜豌豆等都是低草酸蔬菜。还有很多蔬菜,比如萝卜、胡萝卜、甘薯、西洋菜、茄子、芹菜杆、韭菜、大蒜、西蓝花等,草酸含量在0.2%~0.5%之间。

平日想鉴别哪一种蔬菜含草酸多,其实方法很简单,只要细细品味是否有涩味就行了。鲜竹笋、苦瓜、茭白中草酸含量高,这是它们有涩味的重要原因。特别是鲜竹笋,如果只是简单炒一下,涩得几乎难以下口。最好还是焯煮之后再烹调,味道口感会好得多。同时,草酸含量受品种间差异和栽培条件影响也比较大,因为草酸是蔬菜中的一种防御性物质。一般来说,生长环境不好,草酸含量就多,水大、肥多、气候好、病虫害少的情况下,蔬菜的草酸就会少一点。



测测你是否得了“颈椎病”

肖京

据调查,我国近1.5亿人患有颈椎病,20~40岁的青壮年颈椎病患病率高达59.1%。短期内反复出现(一个月2~3次以上)的脖子酸痛、活动受限、四肢串痛以及落枕情况,可能是颈椎病的早期表现。

判断自己到底有没有患颈椎病,不妨做一个简单的自测题:

1. 肢体某一部位发生像触电一样的放射痛,同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状。
2. 双侧手指麻木,可能是颈椎病导致的脊髓重要结构受到压迫。
3. 手握拳,然后完全伸开,10秒钟做不到20次。
4. 没法走出一条直线。

专家建议

颈动脉狭窄,卒中找上门

金永健

颈动脉是连接心脏与大脑最重要的血管,随着年龄增长、身体机能衰退,颈动脉特别容易堵塞,其病变可导致严重的脑血管病。临床研究证实,50%~75%的缺血性卒中由颈动脉病变所致,但却未引起足够重视。

卒中是由于脑部血管突然破裂或阻塞,导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性和出血性脑卒中。颈动脉狭窄是导致缺血性脑卒中的重要因素。所以,做好颈动脉狭窄防治是预防脑卒中的重要一环。颈动脉是人体较表浅的动脉血管,位于颈部气管两侧,用手即可触摸到其跳动。颈总动脉又分为颈内动脉和颈外动脉。颈动脉之所以容易堵塞,是由于血液通过颈动脉流向脑部时,血管分叉处容易出现冲击、漩涡,从而导致病变,引起血管硬化及斑块形成。一旦斑块发生急性破裂,就会形成血栓,大脑因此发生严重缺血,出现耳鸣、眩晕、视物模糊、头昏、头痛、失眠、记忆力减退等症状。如果是颈外动脉狭窄,可能导致眼部缺血,表现为视力下降、偏盲、复视等。发病几分钟即可造成脑损伤,也就是脑梗塞、脑卒中,甚至脑死亡。

医生的话

短暂性脑缺血,会导致

一过性局部神经功能障碍,一般是短暂、可逆的,发病后24小时内可恢复,恢复后无后遗症。

中老年人是颈动脉狭窄高危群体,但近年来因为生活方式、饮食习惯等发生变化,颈动脉狭窄发病人群有年轻化趋势,“三高”、肥胖、长期吸烟和酗酒的人必须引起重视,定期检查,早发现早治疗。日常生活中,应保持合理饮食、均衡营养、适度锻炼、心情愉悦等;多吃果蔬,补充膳食纤维,少吃油腻、辛辣、刺激性食物;控制体重、血压、血糖、血脂水平,戒烟限酒。病情较重者可据医生建议采取颈动脉内膜剥脱术,该手术主要针对因动脉粥样硬化引起的颈动脉内膜斑块所导致的颈动脉狭窄。通过手术在显微镜下切开颈动脉外壁,剥离取出导致狭窄的内膜斑块,恢复颈动脉管腔的畅通,能大大改善脑供血。与传统颈动脉支架置入术相比,剥脱术后不容易发生再狭窄,脑梗塞概率也会大大降低,而且术后无需长期服药。

最后提醒大家,一旦发现颈动脉狭窄,一定要及时到正规医院接受治疗。千万不要听信声称能溶解斑块的“秘方”而不及就医,延误病情,加重颈动脉狭窄。

健康话题

骨科专家推荐一套颈椎操

四向点头

坐直,双手放置大腿上。头部依次按照向前、后、左、右四个方向转动。

颈部侧拉伸

坐直,双脚与肩同宽,头部向右前方低下,目视右足。右手放在头部左侧,轻轻向右用力,保持不动。做8次后,换左边继续。

耸肩活动

坐直,双脚与肩同宽,双手垂放于身体两侧。双肩耸起,深呼吸,头部尽量后仰。

颈椎前屈、后伸对抗

双手掌心放前额,向后用力,头向前用力抵抗,保持位置不变。

双手十指交叉,掌心放在头枕部,双手向前用力,头向后用力抵抗,保持位置不变。

颈椎侧屈对抗练习

左手掌心放在头部左侧,向右侧发力,头颈向左抵抗,保持位置不变。另一侧同理。

小贴士

1. 颈椎每保持同一姿势45分钟到1小时,就应该抬头活动一下,每天可进行2~3次上述动作。
2. 若出现头晕、颈痛、手指麻木等不适,应停止活动。
3. 按摩两个“落枕穴”(手部二三掌骨和四五掌骨间的凹陷处),同时转动脖子,能迅速缓解颈部不适。

健康饮食



黄芪橘皮荷叶茶缓解鼻炎

代金刚

鼻炎是国人的常见病之一,很难根治,不但发作时让人涕泪横流、头痛疲倦,非常痛苦,还可能并发鼻窦炎、中耳炎、结膜炎等,甚至导致肺气肿、哮喘、鼻咽肿瘤。中医认为,鼻炎的病机为肺、脾、肾虚损。肺气不足,则易感风寒;脾气虚弱,难以滋养肺脏,水湿或痰湿还会上犯鼻窍;肾精不足,肾摄纳的功能下降,则致鼻流清涕不止。我们可以常喝黄芪橘皮荷叶茶来缓解鼻炎的症状。

取黄芪15克、橘皮15克、荷叶1张,先将黄芪、橘皮煎汤去渣,加入荷叶浸泡20分钟,取汁,代茶饮,每日1次。方中,黄芪味甘,性微温,归脾、肺二经,可益卫固表、补气升阳。橘皮味辛苦,性温,归脾、肺经,可燥湿化痰、健脾和中。荷叶味苦,性平,归肝、脾、胃经,具清暑化湿、升发清阳之功。三药相伍,脾肺同调,益气固表,升阳通窍。肺气充盈,则肌肤可以抵抗外邪;脾气足则纳运正常,清阳得升,水湿得到疏泄,鼻子通畅。此方多用于肺脾气虚、清阳不升导致的慢性鼻炎,症见鼻塞多涕、嗅觉下降、头痛头昏等,多数人还有食欲不振、易疲倦、记忆力减退及失眠症状。

鼻炎患者应尽量避免接触过敏源,冲洗鼻腔可以将附着于鼻腔黏膜的过敏源冲洗掉,减少发生鼻炎的机会。饮食上,多摄入含有大量维生素的食物,增强自身免疫力。平素可适当进行导引以强身健体、防病保健,如八段锦“左右开弓似射雕”、六字诀之“呬字诀”等。

民间药方