

普及健康知识

倡导健康生活

冬季养生 七大要点为健康加油

冬天是生机潜伏闭藏的季节,是一年的结束,亦是下一年的开始,所谓“春生,夏长,秋收,冬藏”,因此做好冬季养生对来年的身体健康至关重要。冬季养生,七大要点为健康加油。



顺应自然 早睡早起

中医理论认为,人与自然是一个整体,人应该顺应自然的四时变化,合理安排起居休息。当太阳升起时,人体生物钟就会发出指令,交感神经开始兴奋,这就意味着该起床了。

冬季白天缩短,夜晚增长,人也应顺应“冬藏”原则,适当延长睡眠时间,将作息调整为“早睡早起”,比其他季节早睡一两个小时,再晚起一两个小时。对于阳气偏弱的老年人,最好等太阳出来再起床,以避免寒邪。否则,很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病,甚至诱发心绞痛等意外。

早饭晚吃 晚饭早吃

冬天起床迟,早饭时间也应顺延。人在睡眠时,消化系统仍在努力工作,消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早,会使消化系统疲劳应战。起床后,可以先喝一点水,再准备吃早饭,给消化系统留下足够的休息时间。

冬天睡觉早,应适当提早吃晚饭,特别是老年人的消化功能较弱,更有必要早一点吃,以保证身体有足够的时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食,还能保证良好的睡眠质量。



早吃硬 晚喝稀

这里说的早吃硬,其实并不是指口感硬的东西,而是营养丰富、能量较高的食物,如瘦肉、谷物食品等。早饭吃得好,才能更好地保证一天活动所需的能量。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后,人的活动量会减少,为了避免食物堆积,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好,肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐喝粥还有养胃、安神的作用,推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

早喝水 晚喝蜜

中医有句话叫:“早喝盐水晚喝蜜”。盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水,有助于降火益肾,缓解便秘,改善肠胃的消化功能,且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人和肾脏功能不好的人应慎喝;一般100毫升水中食盐不要超过0.9克,以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水,既可以帮助消化,又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜,用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜水,因为其含糖量较高,容易引起多尿;糖尿病患者也应慎喝。

晨练晚点 晚练早点

不论是早起锻炼,还是傍晚锻炼,也都需要适应冬天的时令特点。选择锻炼时间的一大原则是:见不到太阳不要锻炼。所以,晨练要等到太阳出来后,晚练要赶在太阳下山前,只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此,在冬天,晨练的时间就要比其他季节晚一点,傍晚锻炼则要比其他季节早一点。

此外,冬季早晚气温较低,室内外温差大,

过早出去锻炼,比较容易受凉,还可能因血管收缩,血压升高,引发身体不适。晚上太晚锻炼,也可能因气温问题导致身体不舒服,有心血管疾病的老人,尤其应当注意。

早起晒太阳 晚上泡脚

晒太阳有助于补钙,还能够振奋精神。早上多晒晒太阳,晒15分钟即可有助于提高人体内的维生素D水平,促进钙质吸收。

热水泡脚有助血液循环,提高睡眠质量,因此提倡在睡前进行。活动了一天,晚上身体比较疲惫,肝肾也需要得到休息和调养,此时最好的调养方式就是泡脚。睡前用摄氏40度左右的水泡脚半小时,达到身上发热但不明显出汗就可以了。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,效果更好。

进补不妄补 爱吃不妄吃

很多人认为冬季是进补的黄金季节,在冬季到来时大量食用各种补品,也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行,冬季主要在于闭藏,不是外泄。过量进补反而会破坏身体平衡被打破而形成病态,尤其是过量食用补阳、补气之品反而导致体内精气外泄,造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补,不可妄补,尤其是人参、鹿茸等补气、补阳“利器”更应慎重。

冬季天寒地冻,吃一顿麻辣火锅,出一身汗,会让人感到很舒服,殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以补养阴精为主,切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品,以免损伤脾胃,影响脾胃运化,破坏消化系统。总之,冬季应以平和而滋润的饮食为主,如多喝一些粥类,适当放一些大枣、枸杞、桂圆、银耳、百合,酌情加少量生姜,补而不腻,润而不燥,为冬季进补之佳品。不可大量食用大热之品,如羊肉、辣椒等,更不可大量食用大寒之品,如水果、冰激凌等。

李轶群 许晓华
来源:《生命时报》《中国中医药报》

冬季养肾 吃点板栗

冬季是自然界万物闭藏的季节,人体阳气也相应开始潜藏于内,冬季养生要以敛阴养阳为根本。冬季饮食应以温热为主,可以食用糯米、红枣、芝麻、羊肉、桂圆、韭菜等,也可以多吃核桃、松子、榛子等坚果类食物,忌食寒凉生冷黏腻之物。冬季是养肾的好季节,应季食品板栗能派上用场,这里推荐两款药膳。

乌骨鸡炖板栗 取板栗仁10枚、乌骨鸡1只、生姜1块、盐适量,将乌骨鸡褪毛,去除内脏,洗净晾干,再将乌骨鸡、板栗仁放入砂锅中,加水没过食材,放入生姜,加盖文火炖2小时,起锅加少量食盐即可食用。乌骨鸡性甘平,入肺肾,有滋阴益气、滋补肺肾的功效,加上板栗补肾强筋,两种食物均是冬季补肾的绝佳之品。

板栗粳米粥 取板栗仁8枚、粳米150克,将粳米淘净,与板栗仁一起放入锅中,加清水适量煮粥,待煮至粥熟时即可食用。板栗和粳米一起吃,可以健运脾胃、增进食欲,还能补肾强筋骨。

张健
来源:《生命时报》

中医四法 缓解眼疲劳

传统医学很早就对眼疲劳有所认识。眼疲劳即视物不能持久,久视者视物昏花,眼球或眶周有酸胀感,中医称为肝劳,其发病与用眼过度、屈光不正、体质虚弱等因素有关,属久视劳心伤神、耗气损血,眼中经络滞涩和肝肾精血亏损不足、筋失所养,调节失司所致,其病机主要责之于肝、心、肾。

中医临床将眼疲劳证分为四型:一是肝肾不足,久视后眼干涩酸痛,伴见头晕耳鸣、腰膝酸软、失眠多梦;二是脾气虚弱,视久昏花、困乏、眼干涩、睑重欲闭、头昏、面白神疲、倦怠乏力;三是心血亏虚,久视则视昏眼痛、不欲睁眼,可伴见面白无华、健忘、心悸;四是肝郁气滞,平素不耐久视,久视则眼胀、怕光、流泪、眼眶眉棱骨痛,伴见精神抑郁、头晕头痛、心烦欲吐、口苦、胁胀痛。以上不适,治疗上可选择按摩、食疗、蒸汽熏眼、药液敷眼等方法缓解症状。

按摩 取眼部周围的攒竹(面部,眉毛内侧面眉头凹陷处)、睛明(位于鼻根内眦交界处)、承泣(瞳孔的直下方,眼球与眶下缘之间)、瞳子髎(眼睛外侧1厘米处,眶骨外的凹陷中)、丝竹空(眉梢凹陷处)等穴,用手指轻柔并按压,以局部有酸胀感为度,每日1-2次,每次15-30分钟。

食疗 推荐两个茶饮。一是枸杞红枣茶:枸杞、桑葚、山药各10克,红枣10枚,水煎,分2次服。二是桑菊薄荷茶:桑叶9克、菊花6克、薄荷9克、金银花9克,沸水冲泡饮用。

蒸汽熏眼 沏一杯热气腾腾的菊花枸杞茶,用菊花茶的热气熏眼3分钟左右。

药液敷眼 取菊花、枸杞、桑葚、当归、丹参、熟地、党参、珍珠粉、熊胆粉、薄荷、杏仁、芦荟、冰片等,水煎浓缩,以纱布浸其中,用纱置于眼上(闭眼),纱布上放置少量冰片,熏蒸25分钟,取下纱布并将眼睑擦拭干净。

唐潇潇 隋晶
来源:《生命时报》

心梗发作时 掌握这些知识可救命

冠心病、心肌梗死都能引起心源性猝死。随着气温下降,心血管疾病进入高发期。下面请有关专家解答人们经常忽视的关于心肌梗死的问题和容易犯的错误,帮人们掌握危急时刻的救命知识。



持续胸疼和大汗是常见症状

心肌梗死简称心梗,是由于供养心脏的血管,即冠状动脉的突然堵塞,造成心肌持续性缺血从而引起心肌的坏死,这主要是在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上,由于某些诱因使冠状动脉粥样斑块破裂,诱发血小板聚集,形成血栓,突然堵塞冠状动脉。心脏的缺血坏死会导致致命的心律失常、心衰、休克,甚至猝死的发生。因此,早期有效识别心梗至关重要。

如何识别心梗?典型的胸骨后或胸前区压榨性疼痛且程度较重,持续时间超过半小时,休息和含服硝酸甘油不能缓解,患者常伴大汗淋漓、烦躁不安、恐惧、胸闷或濒死感。持续胸疼和大汗是我国心梗患者最常见的临床表现。大约有10%的患者唯一表现是晕厥或休克。

这些错误最容易被忽视

1. 心梗发作的表现易被忽视

除了心绞痛、心律不齐这样一目了然的症状外,心梗还会以大家不熟悉、意想不到的方式表现出来。比如肩膀酸疼、牙床疼痛、烦躁不

安、大汗淋漓、胃疼、胃胀、恶心呕吐等。

2. 一定要绝对卧床

出现疑似心梗发作症状,一定要绝对卧床,不要坐起,更不能走动,迅速拨打120。有的患者存在侥幸心理,认为动一动没啥大问题,这种做法十分危险,因为一旦走动,分分钟可能造成心梗加剧,突然倒下,产生不可挽回的后果。

3. 阿司匹林和硝酸甘油的正确使用

有中老年人的家庭,阿司匹林和硝酸甘油是要常备的,并注意到期更换。心梗发作,去医院之前正确的用药是马上咬碎吞服300mg阿司匹林,服药后测量血压。如果患者血压比平时低,就不能吃硝酸甘油;如果和平时差不多,就可以含服。

4. 心梗发作后120分钟是黄金抢救期

心梗发作后的120分钟,要争分夺秒送患者去医院抢救。发现心梗疑似症状,不要忽视,有时虽表现不明显,但患者本人还是能感觉到有异常的。这个时候,一定不能心存侥幸心理,必须到医院让专业的医生检查诊断。切记,急性心梗是一种自己无法处理且死亡率很高的危重病,早到医院就诊是最佳方案,宁可搞错也不要遗漏就诊!发生急性心梗的第一步就该立刻

联系急救中心。

心梗心绞痛别傻傻分不清

心梗和心绞痛的症状有相似之处,都会出现胸部绞痛、憋闷的表现,但两者也有不一样的症状。

1. 疼痛的位置大致相同

心绞痛多会发生在胸骨体中、上段后,可以放射到左肩、左臂的内侧或后背;心梗的疼痛位置与心绞痛大致相同,可能会发生在较低的位置或是上腹部,个人会表现为牙痛、肩膀痛、后背痛。

2. 疼痛的性质大致相同

心绞痛疼起来有压迫感或紧缩感,也可能会有烧灼感,但不尖锐,不像针刺刀割一样,偶尔会有快要死了的恐惧感;心梗与心绞痛的疼痛性质相似,但程度更加剧烈,一般都有快要死了的恐惧感。

3. 疼痛发生的诱因不同

心绞痛多会在进行重体力劳动后以及情绪激动、受寒、吃太饱等之后出现;而心梗是没有这些诱因的,突然就会出现疼痛。

4. 疼痛发作的频率不同

心绞痛会经常发作,时间一般不超过15分钟;而心梗发作持续时间可长达数小时甚至更久。

5. 发作症状不同

心绞痛一般没有发热、恶心、呕吐等表现;心梗会有发热、恶心、呕吐等表现,同时会有胸闷、憋气、出汗、面色苍白、心慌等症状。

6. 缓解方式不同

由于体力劳动引起的心绞痛,停止劳动后疼痛就能缓解。一般情况下,心绞痛的患者舌下含服硝酸甘油后,疼痛能在很大程度上得到缓解;而服用硝酸甘油对心梗患者的疼痛没有用处,不能缓解疼痛。

李洁
来源:《北京青年报》

常吃四类食物会脱发

生活中,很多人深受脱发困扰。除了遗传、压力等因素,饮食上不注意也会影响脱发。

容易引起脱发的有四类食物。一是糖和精白主食。吃太多甜食、甜饮料等含大量糖的食物会导致体内炎症反应升高,进而引起脱发。过多食用甜食和米饭、馒头等精白主食会升高餐后血糖,而血糖和胰岛素水平过高,会直接导致雄激素合成增加。研究表明,雄激素过多会引起脱发。建议人们少吃甜食,用全谷杂粮代替一部分精白米面;二是油炸食品。油炸食品是高脂肪食物,过多食用油炸食品一方面会导致睾酮激素水平上升,从而引起男性脱发,另一方面会造成身体免疫平衡紊乱,激发炎症状态,这也可能导致脱发;三是高汞鱼。研究发现,过多食用金枪鱼、旗鱼、鲑鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。吃鱼首选鲱鱼、三文鱼、海鲈鱼、金鲷鱼和小黄鱼等低汞品种;四是高硒食物。硒是人体必需的营养素,但过多食用高硒食物就会伤害头发,所以不要盲目摄入大量高硒食物或补硒营养品。

此外,补足以下几种营养素有助预防脱发。一是蛋白质。头发的本质是角蛋白,它就是一种蛋白质,并且头发黑色素的形成,还需要一种叫做“酪氨酸”的氨基酸为原料。如果饮食中缺乏蛋白质,头发不仅生长缓慢,还容易脱落,而且发质变差,头发变细、发脆、枯干,颜色变浅。鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品富含优质蛋白质,应该常吃;二是B族维生素。这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发,杂粮、瘦肉有助补充B族维生素;三是铁。研究指出,缺铁是绝经后女性脱发的首要原因。还有部分人的贫血是因为长期素食导致的,原因在于,植物性食物中的非血红素铁吸收率很低,其中的草酸等抗氧化物质还会进一步阻碍铁元素的吸收。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。

王瑜
来源:《生命时报》