



立秋节气 健康养生有方法

养生堂

立秋是秋天的开端,天气逐渐由夏入秋。但虽然立秋将至,此后气温还可能回升,甚至“秋老虎”也会虎视眈眈。如何在立秋时节养生健体呢?中医专家建议,立秋养生一方面要注意在饮食上及时调理膳食,宜祛暑滋阴,同时合理应对早晚温差,还要预防高温伤害。

立秋健康养生

起居:重视起居调养,保持充足睡眠。立秋后,起居调养方面,当“早卧早起,与鸡俱兴”,顺应阳气收敛,却又不是太过,使肺气得以舒展。且季节变换之期,当随冷热变化,适度调整衣着,以利机体适应气候变化,方得避免受凉感冒。

“春困秋乏夏打盹”,立秋后不仅仅是困,还让人觉得浑身乏力提不起劲。应避免秋乏的现象出现,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼,锻炼的时候要循序渐进。

精神:注重精神调养,适应秋天容平之气。“气定则神闲,神闲则性静。”秋季五脏归属为肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生烦躁悲忧之情绪。秋季人们既有收获的喜悦,也难免触景生情,产生“夕阳无限好,只是近黄昏”的失落感。因此,在进行精神调养时,要坚持内心平静,神志安宁。收敛神气,才能养气。不妨多去参加体育锻炼,如散步、登山、旅游等,以消解忧郁、惆怅等不良情绪。

饮食:宜清淡饮食,滋阴润燥。夏秋交替时节,身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗,注意补充维生素和微量元素是维护健康的重要一环,可选择一些富含维生素和钙的食物,如西瓜、黄瓜、番茄、豆类制品等,也可以饮用一些果汁,如橙汁、柠檬汁、番茄汁等既可补充维生素,还可帮助消化、健脾开胃、提高食欲。

防病:注意预防感冒和咽喉炎。经过长期高温的袭击,人体的免疫力已经下降。大气相交,季节变化,势必影响人的神经系统和免疫系统。因而,小儿要注意饮食起居,尤其是睡眠,无论是小孩还是成年人,睡眠都要放在第一位。

气候上来看,秋季风干物燥,一旦劳累过度,容易诱发咽喉炎或是使本来已痊愈的咽喉炎复发。做好咽喉炎的预防,

应注意劳逸结合,适当多参加体育锻炼,增强自身免疫力,保持充足睡眠,积极防治感冒等呼吸道疾病。饮食宜清淡,避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激性食物。

秋季适当进补少辛多酸

秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器功能的最佳时机。

立秋进补应当坚持“少辛多酸”的原则,尽量少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品,适合吃一些多汁、甘味、酸味的食物。甘味食物性平滋润,具有缓急、和中、补益的作用;酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。

当心“秋老虎”依旧伤人

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期,此后天气逐渐减弱,让人难以忍受的“桑拿天”也会逐渐减少。但立秋并不是真正秋天的到来。炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵

而来,“秋老虎”甚至还可能虎视眈眈,而天气也逐渐转向干热。特别是立秋过后,还可能再处于炎热之中,而这种炎热气候有时候也可能要延续到九月,天气才能真正凉爽起来。因此,立秋后应当心“秋老虎”,小心中暑。

与肉食相比,叶类、花菜和部分瓜果的平补功效更为突出,如鲜藕、苹果、西兰花、梨、冬瓜等,可适当食用。(中国天气网)



养生警惕

国内肺癌整体诊治水平已经与国外持平,特别是在肺癌微创手术方面已处于国际领先地位,但仍需提升早期肺癌的诊断水

不吸烟也得肺癌 40+人群最好每年筛查

平。专家建议,40岁以上人群应该每年做一次低剂量螺旋CT,并去专业机构进行咨询。

肺癌是发病率和死亡率增长最快,对人群健康和生命威胁最大的恶性肿瘤之一。近50年来,许多国家都报道肺癌的发病率和死亡率均明显增高,男性肺癌发病率和死亡率均占所有恶性肿瘤的第一位,女性发病率占第二位,死亡率占第二位。筛查是早期发现肺癌的重要手段。近年来,经过筛查,发现肺内小结节,尤其是两厘米以下的肺内小结节的情况明显增多。而小结节中有一

部分就是早期的肿瘤,也就是早期肺癌或者癌前病变。

此外,肺癌的发病率呈年轻化的趋势。不仅在40岁以上人群中发生比率较高,甚至发生于三四十岁的人群中。因此,建议40岁以上人士,特别是处于以上几类高危因素的人群,每年进行一次螺旋CT或者低剂量的螺旋CT的筛查。

引发肺癌的高危因素主要有三类,一是长期大量吸烟的人群;二是有肿瘤家族史的,也就是有血缘关系的亲戚得过肿瘤的人群。肿瘤虽然不是遗传病,但易感性较高;

三是职业习惯,包括一些暴露于粉尘烟尘下的特殊工种等。此外,还与环境因素、心理因素有关。

值得关注的是,虽然吸烟人群的肺癌发生率提高,但是不代表不吸烟的人群就不会得肺癌。专家表示,近几年发现肺癌的病理类型有所改变,与吸烟相关的鳞癌、小细胞癌的比例并没有上升,反而是腺癌的比例上升。而增加的腺癌比例里,不吸烟的患者占多数。这意味着,不吸烟,甚至没有不良生活习惯的人也会得肺癌,与其他的高危因素有关。(北京青年报)

健康OFFICE

随着人们逐渐意识到肥胖的健康隐患,一股减肥瘦身的热潮正在兴起。巨大的需求“带火”了众多产业,代餐品的热销,就是其中一例。数据显示,2017年中国的代餐市场规模达到571.1亿元,预计2020年中国代餐市场将超过千亿元。

市场规模如此庞大,说明代餐品的使用,已不是什么新鲜事情。只需翻一翻朋友

圈,可能用不了多久,就能刷出一两条代餐饼干、代餐奶昔的微商广告。这些广告,往往标榜自家产品见效快、无副作用,不用运动和节食,就能轻轻松松瘦个十几斤。

可事实上,效果真有这么神奇吗?未必。据营养专家介绍,大多数代餐产品之所以能起到减肥效果,是因为选用热量较少的食物,代替人体所需的营养物质(碳水化合物、脂肪、蛋白质等),让人们食用后产生饱腹感,从而减少热量摄入。但目前国家对于代餐食品并没有统一标准,而消费者对自己购买的产品也缺乏判断力。

于是,在这样一种知情不充分、标准不明确的情况下,很多消费者的尝试,不仅没有起到预期的瘦身效果,反而给自己健康增加了不少隐患。比如,有人就表示,服用代餐品之后,体重没减下来多少,倒是头晕、乏力、心慌等症状经常出现。既不坚持锻炼,也不控制饮食,一味地靠代餐品减肥,显然并不是一种健康的瘦身方式。

因此,对于代餐品的使用,一方面消费者要摒弃幻想,不要想着靠“灵丹妙药”,就能控制好体重。对那些声称有减肥效果的药品或食品,尤其要谨慎购买,待搞清楚其



功效、副作用后再作判断。另一方面监管要及时跟进,尽快出台有关代餐产品的统一标准和管理办法,对那些虚假宣传、夸大功效甚至掺杂不明成分的高家予以坚决打击。(广州日报)

「报复性熬夜」报复了谁

这几年,年轻人熬夜的话题,人们已经讨论了很多。现正值暑假,一些新的熬夜现象,让这个老话题依旧热度不减。据媒体报道,刚刚度过期末考试紧张情绪,又没有学业课程的压力,部分大学生在暑期化身“熬夜族”,以补偿平时没玩够,玩得不尽兴的遗憾。这类“报复性熬夜”,正给年轻人的身体健康埋下不少隐患。

有学生说,熬夜以后,皮肤变差了,白天没精力,整个身体都感到不适;还有学生表示,暑假里“报复性熬夜”,把以前的规律作息都打乱了,等开学之后,还不知道多久才能调整过来。熬夜给身体造成的负担,其实能明显地感到,可为什么“报复性熬夜”的行为,会在部分大学生中间流行起来?

原因不难找到,一是晚上活动更加丰富,在家可以玩手机、看电影,出门还能吃宵夜、唱歌。夏日的夜晚,伴着凉风、看看夜景,这样的享受,可不是每个季节都会有的。二是平时压力需要释放。在学校里,学生每天要面对繁重的课业压力,早起早睡才能保证良好的学习状态。可假期就不一样了,没玩的游戏得抓紧体验,没看的电影要统统“刷遍”,平时玩得不够尽兴,这时候就该好好放纵一番。“报复性熬夜”之所以成为现象,有其客观原因。

不过,理解归理解,长期熬夜的危害,却不能不重视。好的身体,来自健康生活方式的形塑。不管熬夜的理由有多少,一旦让这种作息成为习惯,那“报复性熬夜”最终报复的就是自己的健康。说到底,学会合理分配时间,坚持体育锻炼,比什么样的熬夜都更能让你享受生活、释放心理压力。(广州日报)

儿童意外伤害

亲亲宝贝

暑假又是儿童意外伤害的高发季,不少家庭对儿童意外伤害的正确急救方法存在误区,据北京东区儿童医院开展的急救课程家庭急救误区调查显示,鼻出血、烧烫伤、跌倒坠床、惊厥、异物、骨折问题排名前六位。专家提醒,错误的急救方法不仅会延误宝贵的急救时机,还可能造成严重的二次伤害,对生命安全造成隐患。比如孩子流鼻血后仰头、填塞、举手、按压出血部位……这些家长常规操作方式通通是错误的!

那么,家



家庭急救几大误区你知道吗

庭六大急救知识误区都是什么?正确处理方法是怎样?儿童医院的专家进行了解答。

鼻出血 孩子发生鼻出血后,要采取指压止血法。正确姿势应是直立前倾稍微低头,同时手指紧捏两侧鼻翼,压迫鼻中隔前下部5-10分钟,直至不出血;还可以同时用冰袋冷敷前额或头顶部,以收缩血管,减少出血;若出血量大或不止,用塑料袋接住血液,以及擦拭用的纸巾,带到医院就诊。如果血流量过于凶猛,仰头止鼻血的姿势可能会让鼻腔里流出来的血进到喉咙和气管,导致气道阻塞;若流到胃里,刺激胃壁,易让孩子呕吐。塞纸团容易引发异物误入鼻腔。而举手止血,则没有科学依据显示其有利于止血。

烧烫伤 孩子发生烧烫伤后,第一步应立即寻找流动水(没有流动水可以用矿泉水)进行冲洗,冲洗时间至少15-20分钟;第二步小心翼翼地脱下衣服,避免强行脱,必要时可用剪刀剪掉衣服;第三步在凉水里浸泡肢体,时间10-20分钟;第四步用干净的纱布或毛巾简单包扎;

第五步到医院检查。误区:不能涂抹牙膏等,不能用针挑破水泡,不能强行脱衣服,要先初步降温后再到医院。

跌倒或坠床 孩子发生跌倒坠床后,不同部位会出现不同的症状,例如脚踝扭伤肿胀了,要24小时内给予冷敷,抬高,不要揉;若是轻微擦伤,则用流动水冲洗,碘伏消毒,创口贴或纱布包扎;若头部着地,先对孩子身边观察其意识,皮肤起包后用冰块冰敷,注意观察有无呕吐、嗜睡、头疼等,尽快到医院就医,必要时拍片。

惊厥 孩子发热时体温过高,一旦发生惊厥,要立即把孩子平放在床上,解开衣领,头偏向一侧,及时清除口中分泌物,同时拨打急救电话。不要硬掰肢体,不要往嘴里塞任何东西,不要掐人中、合谷穴或针刺放血。当孩子稍微缓解,立即到医院。必要时可以拍下视频,带到医院看诊。

异物吞入 孩子天真活泼,好奇心大,容易把小物件放嘴巴、耳朵、鼻子内,因此发生异物吞入。如果吃进异物,可以正确采用海姆立克法,如果是鼻子、耳朵内异物,先检查,能取出来则取,取不出时立即到医院。日常生活中把危险品远离孩子,预防最重要。

骨折或脱臼 一旦孩子发生骨折或脱臼,先保持制动,用夹板或书本固定患肢,不要自行复位,立即到医院就诊。

对于意外伤害预防最重要,平时在生活、学习和活动中,一定要提醒孩子注意安全,提前做好安全教育措施。(中国妇女报)

健康小街

老玩手机,抑郁找上门

老玩手机已不仅仅影响注意力和睡眠。英国皇家公共卫生学院发布的《社交媒体与年轻人心理健康》报告称,16至24岁人群中,有91%使用社交网络,那些每天使用超过2小时的年轻人,心理健康状态更易不好,还可能出现自我评价差、焦虑、抑郁等心理问题。近日《美国医学会杂志》也刊文称,过度使用社交媒体会导致青少年抑郁,花得时间越长病情越严重。

“美丽”照片,来自自卑。社交媒体中,用户会看到大量经过美颜、编辑的照片或视频,并常会拿来与自己平凡的生活进行比较。例如,仅仅短时间观看“脸书”(一款社交软件)上他人的“完美”照片,就会增加年轻女性对自己身体形象的担忧。另一项研究也发现,浏览脸书的少女,女性用户会更加希望进行面部、头发或皮肤的调整。

错失生活,让人恐惧。浏览信息时,看到朋友在假期或晚上出去聚餐、玩耍的图片或视频,更容易让年轻人感觉“别人在享受生活,而自己在荒废时间”,攀比嫉妒情绪由此而生。个人使用社交媒体越频繁,这种情绪可能越强烈,从而使年轻人感觉失落,生活满意度降低。

网络欺凌,独自忍受。社交媒体的兴起,意味着儿童和年轻人几乎无间隔地接触,也为欺凌者提供了机会。在脸书,年轻人被欺负的可能性是其他平台的2倍。70%的年轻人表示,曾经历过网络欺凌;37%表示正在经受高频率的霸凌。受害者可能因此导致学业成绩变差、抑郁、焦虑、自我伤害、睡眠、饮食障碍等。

常见的网络霸凌方式有:在照片下发布负面评论,通过私信直接发表侮辱性文字等。虽然几乎所有社交网站都反对欺凌,但英国一项全国性调查发现,91%被网络欺凌的年轻人未采取任何行动。

常看信息,睡眠不足。1/5的年轻人表示,经常会在夜间醒来检查手机是否有新信息,他们白天打瞌睡的几率,约为晚上不使用社交媒体同学的3倍。睡前在手机、笔记本或平板电脑上使用社交媒体,屏幕光会干扰睡眠激素——褪黑素的产生,入睡会更加困难,睡眠时间明显缩短。

针对以上不良影响,心理专家认为,个人和社会都应采取行动。对于过度使用手机和社交网络的年轻人来说,要控制自己的行为,设定好使用手机的时间,如什么时候用、用多久,不要一直沉浸在社交网络中。另外,学校、社会应加强教育,指引年轻人正确看待社交网络;一些网络平台可以通过监测动态和其他数据,识别正经历霸凌、抑郁、焦虑等情绪的用户,谨慎提供帮助。(人民网-生命时报)

天气炎热 多吃四种瓜

天气炎热,何以解暑?唯有吃瓜,一解暑意!现在正是时令瓜果大量上市的季节,瓜类含水量高且富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养物质。

西瓜 民间谚语说:“热天吃西瓜,不用把药抓”,这极大肯定了西瓜在夏天瓜类中的王者地位。西瓜含水量高,同时含有蛋白质、糖、钙、磷、铁、钾、果糖、维生素A、维生素C、茄红素,以及人体必需的多种氨基酸,所以营养价值很高。

西瓜不但瓜肉好吃,西瓜皮(西瓜翠衣)更是不可多得的中药,具有消暑解热、利尿的作用。平时吃瓜,可将瓜皮留下来洗净,凉拌或者清炒都是不错的选择。西瓜寒凉,消化不良者、感冒初期、口腔溃疡、糖尿病和肾功能不全者,不宜多食。

冬瓜 中医认为,冬瓜味甘淡,性微寒,有清热解暑、利水消肿、化痰镇咳、清胃降火的作用。此外,冬瓜皮也是一味能利尿消肿的中药。因为冬瓜含钠低、含糖少、含脂肪低而含钾量较高,最适合水肿及高血压和糖尿病患者食用,且有辅助治疗作用。

丝瓜 中医认为,丝瓜味甘,性凉,无毒,有清热利尿、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴、祛风化痰、行血脉、下乳汁、杀虫等功效,是夏日保健佳品。丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸以及B族维生素、维生素C,营养丰富。

苦瓜 苦瓜虽然苦味重,但是苦味成分可以降低血糖、降血脂。中医认为,苦瓜有生津止渴、清心明目、消暑解热等功效。苦瓜含有多种维生素、果胶、氨基酸、苦瓜甙、丰乳酪酸、矿物质和维生素等成分,都是人体不可或缺的营养成分。因苦瓜是常见瓜果中最寒凉的,所以孕妇和脾胃虚寒者少吃,禁生食。普通人吃苦瓜也要适量,以免寒凉伤及脾胃。

(健康报网)