



秋季养生要趁早

这几个养生要诀要记牢

养生堂

进入立秋就意味着现在已经进入秋天了。既然从夏天更换到了秋季,那自然需要养生,因为换季阶段最容易生病的。那么问题来了,入秋了该如何养生呢?

不可悲伤 悲伤属于负面情绪,时常沉浸在悲伤之中,只会让你的情绪变得更加低落,对健康不利。因为祖国医学理论认为,秋季对应肺脏器官,过于悲忧伤肺脏。相反,当肺气不足时,会导致身体的耐受能力下降,致使产生悲伤情绪。如此循环下去,对健康的影响自然是特别大的。

所以说,平日里人们要做到内心宁静、不可过于悲伤。当然遇到伤感的事情时,务必及时调节,帮助排除心中的痛苦。同时还要记得收敛自己的神经,保持平和的心态,以便适应秋季的容平之气。

吃点酸食 古籍有注“肺主秋”,想要收敛肺气的话,就要吃些酸食。而且秋季可

是宜收不宜散的季节,因此,应该多接触酸食,而远离辛辣食物,如生姜、葱等。其中常见的酸味食物有柠檬、山楂、酸奶等等,可以多吃一些。

秋冻要适当 虽然已经进入秋天了,但是天气依旧炎热,此时可以说暑热尚未散尽,但是早晚的温差有了明显的变化。甚至有些地方一天内出现四个季节的气候,但是这个时候不适合立即增加衣物。因为在秋天的时候,通过微寒的刺激,能够帮助人体提高大脑的兴奋性,加快皮肤的代谢能力,从而增强机体的忍受寒冷的能力。届时才能更快适应冬季寒冷的天气。

当然,秋冻不宜宜任何人。大家要学会分辨,比如说患有鼻炎的人,遇到寒冷刺激就容易流鼻涕、打喷嚏,这类人就需要适当保暖,避免一直被寒冷刺激。

不要过度贴膘 进入秋季以后,早晚气温会下降一些,因此人体出汗量也会少一些。这样的话,人们就不容易感到黏腻不舒服。而且胃口也会比较好,因此,会开

始大量进补,弥补夏季因为食欲差而导致的身体亏空。适当进补有益健康,但是要注意了,不能过度。如果大吃大喝没有节制的话,很容易造成体重超标的。

秋季养生注意事项

不能吃过燥的食物 秋季燥邪横行,娇弱的肺脏容易被燥气所伤。而且体内燥气盛行的话,会损耗体内大量的津液,让人们时常感到口干舌燥。

不能吃生冷的食物 虽然现在已经进入秋季了,但是气温依旧挺高的,很多人仍觉得炎热。因此,会选择吃冰冻的食物,生吃各类水果之类的。注意了,想要身体早点适应秋季的环境,就应该忌口吃生冷的食物,因为此时身体为了适应秋季由热转凉的天,身体的代谢也变得更不同

了。这个时候吃生冷的食物,会导致肠胃受损,致使消化不良问题出现。
(99健康网)



养生警惕

现在不少城市试点推行垃圾分类投放,垃圾分类日渐细化,但仍未实现全面覆盖,一些居民发出疑问:“过期药”属于什么垃圾?该如何处理?家庭过期药已被列入《国家危险废物名录》,但由于一些社区未设置有害垃圾箱,过期药品回收箱分布不均、

推行垃圾分类 莫忘了“过期药”

居民不了解正规的回收渠道等原因,很多居民将过期药随意丢弃,形成污染隐患。专家建议,各医院和居民小区可设置独立的过期药物回收箱,居民也应减少“囤药”行为,从源头上减少过期药产生。

“过期药”是什么垃圾?这个问题并不难回答,但过期药处理却很麻烦。各地在推进垃圾分类工作时,更重视干湿垃圾的分类,容易忽视过期药、电池等有害垃圾的分类和处理,部分社区甚至没有设置有害垃圾箱,导致过期药回收、处理很麻烦。据推算,每百万户家庭过期药物可达2.15亿粒,如此巨量的过期药,假若不能得到妥善处置的话,势必会衍生非常严重的后果。因此,各地在落实垃圾分类政策时,要把工作做

细,千万莫忘了过期药品,以免遗患无穷。

据《中国家庭过期药品回收白皮书》披露,我国约有78.6%的家庭备有家庭小药箱,80%以上的家庭没有定期清理药箱的习惯,全国一年产生过期药品约1.5万吨。乱扔过期药将造成严重的环境污染,导致土壤和水源里的抗生素等药物成分超标,最终又会通过食物循环进入人体。过期药品如果当作生活垃圾随意丢弃,有可能会流入到不法商贩或不法医疗机构手中,一旦转卖给农村等偏远地区的病人,将给患者治疗带来难以预计的后果。

此前,各地曾尝试推行过期药回收,比如设置过期药回收箱,一年两次药企上门回收、社区回收过期药品活动等,当时的效果

都不错,但可惜没能坚持下来,缺乏长效机制,往往活动过后就乏人问津了。而且,三天打鱼两天晒网的做法,很难让市民认识到过期药的严重危害。培育市民定期处理过期药的习惯,应该从药品安全角度考虑,建立方便易行的处理方案。

显然,在推行垃圾分类的城市,应借机在各个社区普及有害物垃圾箱,让市民养成及时清理、投放过期药的习惯,并由药企、医疗机构等定期回收,从而将过期药分类、处理的问题彻底解决掉。如此,可以实现家庭过期药集中、定期处理,降低过期药回收成本,又能实现全程监管,避免过期药被随意丢弃,或者非法流入其他渠道。
(北京青年报)

一个姿势坐久了,伤腰

教你一招

“坐如钟”这句话相信大家都听过。人们一直认为,一度流行的“葛优瘫”是脊柱健康的杀手。然而,最近英国一项研究发现,适当的懒散坐姿不仅有利于肌肉放松,还能刺激腰间盘分泌润滑油,降低脊柱僵硬。如果长时间保持端坐,可能适得其反。因为人在端坐时,双脚平放在地板上,背部挺直,肩膀向后,脊柱呈“S”形弯曲,时

间久了,可能会感觉背部紧张。尤其是腰痛患者的核心肌群和腿部肌肉长期用力,适当适当放松有益于背部健康。澳大利亚一项研究也表明,适时瘫坐与端坐交替,最能起到放松核心肌群和腿部紧张肌肉的作用。

对此,北京大学第一医院骨科专家介绍,人在清醒状态下“葛优瘫”时,肌肉、小关节放松,静脉回流和下肢血液回流较好,会觉得舒服、放松,偶尔这样坐不会导致脊柱侧弯和坐骨神经痛等疾病。关键是不长时间保持同一姿势,应半小时到40分钟

就站起来活动一下。工作学习时保持上半身挺直,不要向两边歪斜,避免低头、耸肩、勾背,尽量让视线与电脑屏幕保持平行;休息时,可以在脖子或腰后垫一个软枕,以保持脊柱正常的生理弯曲。

很多人都有久坐的习惯,腰椎和肌肉长时间处于紧张状态,易导致腰肌劳损、椎间盘突出等,与慢性胃炎、消化道溃疡、冠心病、腰肌劳损、痔疮等有关。专家建议,久坐或久站后下肢酸胀、乏力时,可采用踮脚的方法舒缓。踮脚时,双侧小腿后部肌肉收缩挤压,能促进下肢血液回流,加速血液循环,防止下肢静脉曲张。另外,可练习“小燕飞”动作:俯卧于床,用力挺胸抬头,双手向前伸直,膝关节伸直,两腿向后用力,使头、胸、四肢尽量抬离床面,似燕子



飞状。瑜伽、游泳等运动也能锻炼腰背部肌肉。
(人民网-生命时报)

每天固定锻炼时间最利减肥

许多减脂者会选择在空闲的时间跑个步或去趟健身房,殊不知这种“不确定”的锻炼习惯可能影响减脂效果。近日,美国布朗大学阿尔伯特医学院研究人员的一项研究发现,无论你是清晨跑步者,还是夜幕下的锻炼者,这都不重要,只要每天固定锻炼的时间,你就可以获得显著的减脂效果。

研究人员对375名成功减脂者的运动过程进行了追踪调查,结果发现,每天在同一时间进行中等至剧烈水平的运动者,能减掉更多的脂肪。值得注意的是,这些人一周至少运动2次,时间也达到了美国卫生和公共服务部推荐的运动指南(中等至剧烈运动≥150分钟),且近48%的人选择清晨为锻炼时间。

研究人员表示,由于人类是能养成习惯的高级动物,若反复在同一时间锻炼,可有效促进大脑与运动建立良好的时间线索,即你每天会无意识地反应“这个时候该锻炼了”。该研究的第一作者利亚·舒马赫还表示,这个研究结果对于刚刚开始进行锻炼、运动量很低的人群来说,能更有效地培养他们的运动习惯。所以,为了让锻炼达到良好的减脂效果,或是减脂后不反弹,请选择一个固定的锻炼时间,并坚持下去。
(人民网-生命时报)

生食并非更健康

健康OFFICE

随着西餐、日韩料理在我国越来越流行,许多人都开始接受生食,生鱼片、蔬菜沙拉随处可见,甚至生拌牛肉、生蚝也有人愿意尝试。

热爱生食的人认为,生吃是更健康的饮食方式,因为烹饪食物会破坏其中的营养成分。

但是生食真的更健康吗?科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋介绍说:“生食并不比烹饪更健康。适当的烹调可以提高食物的消化率,杀死寄生虫和有害微生物,还能消除部分农药残留。虽然烹饪食物的确会损失一些营养素,但

是也有一些营养素的含量升高了。”

生食易感染致病细菌及寄生虫

“生肉类和海鲜生产、储藏、加工及运输的过程中都有被微生物污染的风险。常见细菌污染有生鸡蛋上的沙门氏菌、生牛肉中的O157:H7型大肠杆菌、生蚝中的创伤弧菌等。冷冻、辣酱、芥末、烟熏、饮酒等都无法完全杀死有害细菌,只有充分加热才可以。”阮光锋说,生肉、生鱼、生海鲜的寄生虫问题就更加严重。“生吃牛肉要当心牛带绦虫,河鱼生鱼片有肝吸虫,即便是海鱼生鱼片,也不像想象得那么安全,海鲜也可能携带寄生虫,最可怕的当属异尖线虫。”

而且寄生虫的宿主还不只是限于动物,生吃水生植物也可能感染寄生虫。“有一种寄生虫传染的媒介主要是水生植物的根和茎,例如荸荠、大菱角、水红菱角、茭白和莲藕,这种寄生虫就叫作布氏姜片吸虫,简称姜片虫。调查发现,生食菱角、茭白、荸荠等水生植物,尤其在采收菱角时,边采边吃,渴了就喝生湖水,都很容易感染姜片虫。”阮光锋说。

烹饪可提高营养素含量和吸收率

很多人认为,食物经过加热后不利于吸收。

比如常有人说,蛋白质加热会变性,影响吸收。“其实,蛋白质变性不等于降低了消化吸收率。适当的热处理会使蛋白质的结构发生伸展,暴露出被掩埋的一些氨基酸残基,这有利于我们体内蛋白酶的催化水解,不仅不会影响吸收还能促进蛋白质的消化吸收。”阮光锋说。

当心吃出病来

此外,“虽然蔬菜的烹饪的确会造成一些营养素损失,比如维生素C、维生素B等。但是也有一些营养素的含量升高了。”阮光锋说。一项研究对德国198名男性进行了调查,受调查的这些人平时吃东西时95%以上都是生食,研究者测定了他们体内番茄红素的含量,结果发现,这些人摄入番茄红素偏少,超过80%的受试者低于平均水平。“不仅是番茄,胡萝卜、菠菜、蘑菇、芦笋、卷心菜、辣椒等很多蔬菜经恰当烹饪后都会产生更多的抗氧化物质,如类胡萝卜素和阿魏酸等。”阮光锋说。

当然,过度烹饪食物也是不可取的。如果烹饪时加热温度过高、烹饪时间过长,就会破坏食物中的营养,甚至还会产生有害物质。肉类如果加热时间太久会产生焦糊味,这就是蛋白质过度变性了,另外,温度太高还会导致肉类中的脂肪发生氧化,甚至产生丙烯酰胺、苯并芘、杂环胺等有害物质。

适当加工还有利于去除残留农药

阮光锋指出:“通常烹饪能让人吃下比生食更多的蔬菜,因为生蔬菜植物细胞壁比较硬,会增加消化负担。”另外,十字花科蔬菜西兰花、菜花、萝卜等未烹饪时含有硫化物的气味,如果生吃,一般较难吃下。

“即使是普通的蔬菜,生的蔬菜体积太大,但是煮熟之后只有一小盘,很容易吃完,也更容易达到每天一斤蔬菜的推荐量。而一斤生的蔬菜,一般人很难吃完。”阮光锋说,“此外,适当的烹饪加工也有利于除去蔬菜中的农药残留,降低安全风险。”
(科技日报)



健康小街

3岁以下婴幼儿食品禁加糖

甜味是最能勾起宝宝味蕾的味道,但为了健康,家长一定要帮孩子把住这道关。近日,世界卫生组织发布调查报告称,在欧洲出售的许多婴幼儿食品均含有大量糖分,会给婴幼儿造成多种健康伤害,建议禁止生产商在3岁以下婴幼儿食品中添加糖。

此次限糖行动并非首次。2015年,世界卫生组织曾在《成人和儿童糖摄入量指南》中建议,人们要终身限制游离糖摄入量,而这次针对3岁以下婴幼儿限糖,主要是因为游离糖对这个年龄段的孩子健康影响更大。

龋齿。专家介绍,3岁以下孩子的牙齿属于乳牙,乳牙的矿化程度比较低。当甜食进入口腔后,细菌通过代谢将糖转化成酸,而酸会使得牙齿脱矿,形成龋洞。

偏食、营养不良。甜味会刺激大脑分泌多巴胺,给人们的味蕾带来美好体验。3岁以下婴幼儿味蕾处在发育阶段,吃到甜味感到“开心”后,他们会渐渐对其他没有香甜味道的食物失去兴趣。长期以往,孩子容易偏食,进而造成营养不良。

肥胖。甜食摄入太多会造成婴幼儿肥胖,若不加以控制,孩子长大后得肥胖、糖尿病等代谢疾病的风险较其他人高。

近视。摄入甜食不加以节制会导致血钙浓度较低,造成视网膜弹力减退,影响眼球壁发育,增加日后近视几率。

“人在幼年的很多习惯可能会维持终身。”中国注册营养师陈彩霞表示,婴幼儿时期是养成清淡饮食的重要阶段,少加糖少调味不仅有利于孩子的健康,也有助于提高他们对不同天然食物口味的接受程度,从而降低挑食、偏食的发生风险。因此,建议家长给3岁以下婴幼儿做饭时尽量保持原味,除了少量的植物油,最好少加盐、糖及刺激性调味品。辅食中可适量加入一些富含膳食纤维的食物,膳食纤维能够清洁牙齿,预防龋齿。
(人民网-生命时报)

蚊子叮你不是因为血腥而是因为太“活跃”

炎炎夏日,你是不是有这样的困惑,一屋子人当中,蚊子就偏偏找你下嘴,而一旁的人却很少被叮咬。这究竟是因为什么?

蚊子靠感受器寻找猎物

想知道蚊子为何对你情有独钟,就先来了解一下蚊子是如何寻找猎物的?

“蚊子寻找猎物根本不靠眼睛,而是靠触角上的感受器‘定位’猎物。”军事科学院军事医学研究院微生物流行病学研究所研究员赵彤解释。

成都华希昆虫博物馆馆长赵力表示,蚊子对人们散发的二氧化碳非常敏感。即使距离很远,它都会循着你呼出的二氧化碳和散发的乳酸、氨气等气味而来。当它靠近目标人群后,主要靠人体散发的热量来确定位置。“当蚊子靠近目标后就会在周围盘旋,然后找机会在你的皮肤上下手。一般来说,蚊子吸食血液的时间较短,吃饱后就会离开。”赵力说。

出汗多呼吸重的人易被叮咬

网上一直流传这样的说法:蚊子爱叮O型血的人,事实真的是这样吗?上世纪70年代,曾有位研究疟疾的专家,找人做了一个不同血型的人被蚊子叮咬的试验。结果是,O型血最吸引蚊子,其次是B型、AB型、A型。“但实际上,由于这个试验采用的样本量太少,数据的精确性值得怀疑,而且试验没有考虑其他因素的干扰,比如男女、老少的不同,人是否运动过,以及衣服颜色等。”赵力强调,蚊子对不同血型的偏爱,是一个不太靠谱的实验结果,蚊子爱叮什么人,与血型、性别等并无直接联系。大多数情况下,蚊子是无差别攻击的,只要它一发现人就会发动攻击,但更偏爱有气味、温度更高的人,比如爱运动、爱出汗、肺活量大、呼吸沉重的人,以及孕妇和一些生理期的女性。

简而言之,生命体征越活跃的人,越容易受到蚊子攻击。“虽然我们做不到不呼吸、不出汗,但是在人群中,出汗少的人,呼出二氧化碳少的人,不易成为蚊子首先攻击对象。”赵力说。

勤洗澡少运动可减少对蚊子吸引

蚊帐、纱门和纱窗是最安全、最健康的防蚊方法。此外,室内驱蚊还可选择正规厂家的蚊香、电热蚊香液或灭蚊喷雾。如若要去户外等蚊子多的地方,最好涂抹含有避蚊胺等驱蚊剂的花露水、驱蚊液和防蚊膏等。要减少蚊虫叮咬,夏天一定要勤洗澡,保持身体的干净,尽量减少身上汗液、乳酸和氨类的排放。当然,如果还想减少对蚊子的吸引力,你可以选择不运动、保持静坐,或呆在有空调的地方,只要温度低了,蚊子自然也就不活跃了。
(科技日报)