



健康关注

顺应时令 养生防病

国家卫生健康委员会近日召开新闻发布会,介绍秋分时令的健康和疾病防治知识。

秋分时节养生要点

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰说,秋分的“分”有等分的意思。过了秋分这一天,白天越来越短,黑夜越来越长,天气变得越来越凉爽。

中医认为,秋天是燥气当令,燥邪首先是伤肺的,肺是娇脏,伤肺之后可能会出现咽干、干咳等症状。同时燥邪也是伤津的,肺主皮毛,在这个时候容易出现皮肤干燥、口唇干燥等症状,因此要食用一些具有滋阴润燥功效的食物。中医中,五色对应五脏,其中白色入肺,可以吃一些白色的食物,如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等,能起到养肺、润肺的作用。

推荐一款药膳,百合银耳雪梨饮。梨具有养阴生津、化痰止咳的作用,百合可养阴润肺、养心安神,银耳能补气润肺、滋阴生津,3种食材加水一起煮,将水和食物一起食用,适合大多数的人群,十分契合秋分的时令特点。

另外,经过了炎夏的消耗,入秋后脾脏的运行功能有所下降,稍有不慎就可能出现腹泻、腹胀的症状;同时,腹部也容易受到风寒的影响,加重这些症状的发生。在这个时节,饮食上要以温暖、易消化的食物为主,避免生冷、油腻、辛辣刺激食物。要注意的是,风寒除了容易侵袭腹部之外,后背也容易受到影响,如果风寒侵袭到后背,会出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等感冒的症状。在穿衣时,可以采用“洋葱式穿衣法”,即在早晚温度比较低的时候可以一层一层增加衣物,在中午温度

稍高的时候可以逐层减少衣物,以应对季节气候的变化。

若出现腹部不适的情况,推荐揉按两个穴位。一个是中脘穴。中脘穴在人体的正中线上,先找到胸骨,顺着胸骨从上往下按,到了尽头是剑突,从剑突到肚脐的连线中点就是中脘穴,可以将食指和中指放在中脘穴上,稍加用力,顺时针或逆时针方向揉按穴位,以被按摩处感到明显酸胀,且身体能够承受为度,每次可以按2—3分钟,一天可以按2—3次。揉按中脘穴可以起到健脾益胃的作用,能够缓解胃胀、食欲不振、呕吐、恶心、泛酸等症状。

另一个是神阙穴。神阙穴位于肚脐的正中央,具有健脾和胃的作用,还能温通阳气、强身祛病。在使用神阙穴进行保健时,可以将双手手心搓热,轮流交替去温暖神阙穴。

龚燕冰说,秋天人体的生物钟不适应日照时间长短的变化,导致生理节律紊乱,使人的情绪受到影响,加之秋天景色萧瑟,黄叶飘落,带来一种凄凉、苦闷的感觉,可能会表现出兴趣下降、注意力不集中、失眠、情绪低落、精神萎靡等。这种情绪变化是和气候变化有关的,如果这些情绪持续不缓解,可以推荐腹式呼吸法,有助于缓解紧张情绪,减轻压力。在呼吸的时候,首先要深吸一口气,吸气的时候要最大限度地使腹部往外扩张,保持胸部不动。在深呼气的时候,也是最大限度地使腹部向内收缩,保持胸部不动,循环往复,每一次呼吸节律保持一致,这就是腹式呼吸法。

同时推荐揉按神门穴。在手腕腕横纹的小指一侧,可以摸到一个大筋,在屈腕的时候可以更明显地摸到尺侧

腕肌腱。在这个大筋的拇指一侧,可以摸到一个凹陷,这个凹陷处就是神门穴,可以用对侧的拇指来进行揉按,每次按摩2—3次,每天按2—3次。常按神门穴可以起到宁心安神、调节情绪的作用。

中医认为情绪和脏腑是相对应的,做一些让自己开心、放松的活动,比如自己喜欢的娱乐活动,或者是能够放松身心的运动,也可以去风景优美的地方散步,打打太极拳、八段锦等。同时对于一些有运动基础的人,可以做一些强度稍微大的运动,比如游泳、骑行、跑步等。

做好秋冬心血管病预防

中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明说,秋分以后,气温逐渐下降,昼夜的温差加大,会面临寒冷空气的刺激,导致血管收缩,引起血压升高。加上天气逐渐干燥,饮水不足等都会增加心脑血管疾病的风险。

大家要注意保暖,尤其在外出的时候要及时添加衣服,避免在寒冷天气里久待。

同时要均衡饮食,提倡少盐、少油、少糖,更加注意饮食的多样化。每天吃的肉类不要超过一个拳头那样大;一天的主食不要超过两个拳头那样大;要适当增加水果和蔬菜,应该有三个拳头大小的水果;四个拳头大小左右的蔬菜。这样做可以增加蔬菜和水果的摄入,对于改善身体状况是有益的。

另外,要注意适当规律的运动,遇到天气太冷,可以在室内做一些适当的运动,保持良好的心态,避免过分的

情绪波动,保持充足的睡眠。如果以往有高血压、糖尿病、血脂异常,甚至有心梗和脑梗病史的人,要注意监测血压、血糖、血脂,不出现大的波动。通过一到两天药物的调整,还不能达标的,应该到医院诊治。特别是45岁以上的人出现头晕、胸闷、不舒服的症状,尤其要关注。

防止秋季慢阻肺加重

中日友好医院主任医师陈文慧说,慢阻肺病早期没有明显症状,主要表现为每年秋冬季反复发作的咳嗽、咳痰,容易和其他呼吸系统疾病的症状相混淆,需要注意的是,在咳嗽、咳痰基础上,逐年加重的呼吸困难、气短、胸闷是慢阻肺病的重要表现。

慢阻肺病是一个可防可治的疾病,导致慢阻肺病的原因有很多,其中吸烟是最主要的危险因素,其他危险因素还包括生物燃料、粉尘暴露等。因此,慢阻肺病最主要的预防措施就是严格戒烟,当然避免其他有害物质如粉尘、生物燃料暴露等也都非常重要。

肺功能检查是慢阻肺病最主要的诊断措施。建议长期大量吸烟的患者,每年都要进行肺功能的筛查,便于早期诊断、早期治疗。

秋分时节,气温下降,各种病原菌的感染容易多发。慢阻肺病患者更容易“中招”。感染导致的慢阻肺病急性加重,常常使患者的肺功能进一步恶化。所以这个时节,一定要注意防控感染。其次,患者需要长期吸入药物,不能随意增减药物。出现明显的症状,如咳嗽、咳痰、呼吸病加重,要及时就医。(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)



多样化运动 资料图

科学运动“五注意”

选对时间 应该避免高温的时候过度运动,选择气温较低的清晨或者傍晚。有些老年人想通过晒太阳补钙,建议选择傍晚或者清晨的阳光,也可选择斑驳的树荫下间接晒太阳。

选择合适的运动项目 建议选择较平缓的项目,如散步、太极拳、瑜伽、广场舞等。对于年轻人或者活动需求量较大的人群,可以选择游泳等。

合适的运动量 每个人的体质和健康状况不同,需要根据自己的实际情况量力而行。在炎热天气,活动后容易出汗,此时建议做些轻微的活动,以防晒伤。

饮水有讲究 运动前可以少量饮水,运动中需要及少量补充水分,运动后不能立刻大量饮水,不宜饮用冰水。在运动过程中,出汗带走大量的液体及盐分,所以还要补充盐分,功能饮料这时是最好的选择。

避免独自运动 应避免独自一人出门运动,特别是去人少的地方,以免出现意外情况时无法寻求帮助。

关注身体信号

运动中,人体常常会释放某些信号,提醒注意休息。

疼痛 疼痛其实是人体的一个保护性信号,提醒活动量过度,已经超过机体自我恢复平衡能力。机体一旦发生运动后疼痛,就需要休息,并减少运动量,等机体恢复后再逐渐增加运动量。如果休息一周后仍没有缓解,就需要到医院就诊,排除一些可能的疾病。

在门诊中,经常遇到患者问膝关节疼痛能不能继续运动,这就需要查一个膝关节的MRI(磁共振成像),看看韧带、半月板、关节软骨有没有损伤。就有损伤可以继续运动,如果损伤了就需要改变运动方式,避免损伤继续加重。

疲劳 运动过度常会引发疲劳,

一般经过一夜的休息后能缓解。如果一直感觉疲惫不堪,困倦、精神不能集中,甚至呵欠连天,就需要好好休息,不能再运动。应等疲劳症状缓解后再少量渐进性地进行运动,或者改变原有的运动方式。

影响睡眠 每天保持充足的睡眠,才能促进更好的运动,而适当的运动又能促进睡眠,两者相辅相成。有些人晚上睡得很晚,还早起锻炼身体,牺牲睡眠时间来运动,这对健康非常不利。

心慌、胸闷 运动中及运动后感觉心慌、胸闷,特别是心前区的刺痛,是心脏发出的求救信号。此时要立即停止运动,到医院做详细的检查,排除可能的疾病。

合理健身 预防损伤

郭玉冬

健康速递

腿抽筋怎么办

庄乾竹

抽筋是指肌肉突然不自主地强直收缩现象,会造成肌肉僵硬疼痛。在日常生活中,如何应对抽筋引发的疼痛呢?

首先用抽筋小腿对侧的手握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉,并使脚背最大限度往上翘;同时,用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上,帮助小腿尽可能地伸直。脚背往上翘的方向就是抗痉挛方向,因此开始阶段疼痛仍然剧烈是正常的,但一般在30秒至1分钟即可减轻。如果抽筋发生时有人在旁,可让对方帮助按摩或热敷抽筋的部位,可缩短疼痛的时间。

但是,上述急救方法治标不治本,要想预防抽筋的发生,还需“对因”治疗。

钙是维持肌肉神经稳定性的重要因素。对于孕妇、青少年、老年人等容易缺钙的人群,必须增加钙的摄入量。可多吃一些富含钙的食物,如奶类、虾、鱼、贝壳类水产品等,必要时在医生的指导下服用钙剂。然而,摄入足量的钙并不等于达到补钙的目的,因为钙只有被人体吸收利用后才能发挥作用。为增加钙的吸收利用率,必须保证饮食中有足够量的维生素D和适当的日照。

现代研究认为,抽筋的发生还与体内镁的缺乏有关。因此,饮食中应适当增加芝麻、牛肉、花生、香蕉、南瓜、豆制品等富含镁的食物。

腿部肌肉受到寒冷的刺激常会引起肌肉强直收缩,进而发生抽筋。所以,睡觉一定要注意腿部的保暖。经常在夜间发生抽筋的患者,可在睡前对易抽筋的部位做伸展运动、局部按摩或热敷,配合热水泡脚。

老年人腿脚抽筋除了受凉或缺钙、镁外,还要注意检查是否因动脉硬化引起。因为动脉硬化会导致腿部血液循环不畅,血液供应减少,局部组织出现缺血缺氧,肌肉产生的代谢产物不能被及时带走,当达到一定浓度时,会刺激肌肉收缩而引起抽筋。

对于在运动中经常抽筋的患者,运动前要做好充分的热身运动,运动中和运动后出汗较多时适当喝点运动饮料,以防体内钠、钙、镁、钾等物质随汗液流失,导致电解质失衡而诱发抽筋。



乐在其中 张春雷

四季养生

常搓这些部位有好处

刘颖

常搓头,调经脉 头为诸阳之会,勤用五指搓头,能调诸多经脉,改善头昏脑胀、失眠健忘。建议每天睡觉前和早上起床后,用双手手指代替梳子,从前往后,从中央到两侧,搓30—50次。

常搓脸,养容颜 面部主要分布的经脉为足阳明胃经,老年人多搓脸,可促进胃经气血运行,滋养容颜。先将两手互相搓几下,感觉发热即可;闭上眼睛,双手自眼晴向下搓至下颌,沿下颌骨向后至下颌角,再沿耳前向上至发际。每天至少做两次,每次3—5分钟,搓到面部发热为止,注意手法要柔和。

常搓肋,调情绪 肋肋部是肝胆经的分布区,情志不舒会导致肝胆之气郁结,因此当人们生气、郁闷

时常会胸口堵闷、唉声叹气、肋肋胀满。将两手掌按于腋下,顺着两侧肋骨向前下方推搓至前正中线。每次推搓30—50下,每天做2—3次。本法也适用于慢性胆囊炎、胆结石或脂肪肝患者。

常搓腹,助消化 六腑以通为顺,通过搓按腹部可促进胃肠之气下行,增进食欲。若症状以饭后上腹胀闷、不易消化为主,可用左手掌根,从胸骨剑突下开始向右下方推搓至肋弓处,每天2次,每次30—50下,进餐后加做1次。

常搓腰,解腰痛 按揉腰眼能温煦肾阳、散寒通络、畅达气血,起到预防和缓解腰痛效果,还能防止老年人弯腰驼背。具体方法:双手掐腰,四指在前,拇指在后,拇指按位置基

本就是腰眼。两手互搓发热后,按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓揉到腰椎部位。或双手握拳,叩击敲打腰眼,可改善局部血液循环,缓解腰部肌肉及筋膜紧张,减轻因风寒、劳累、久坐引起的酸痛。每天早晚各做一次,每次50下。

常搓脚,能安神 足心的涌泉穴是肾经的发源地,搓按足心不但可强肾、活络,还能安神、降压。搓脚可与足浴同时进行,睡前先把双脚浸泡在40摄氏度左右的水中,至双脚发红后擦干;将两手掌搓热,左脚抬起,用右手按摩左脚脚心,直到局部发红发热,再换另一侧。搓脚也可在晨起时不配合足浴,进行干搓。需要提醒的是,搓脚后不要马上下地,最好休息5分钟。

健康新知

科学调理肠道菌群

蒋朝蓉

人体内存在着数万亿微生物组成的肠道菌群,是人体健康的守护者,负责食物的消化吸收、免疫系统的调控,甚至影响人们的情绪和行为。然而,这个微生物世界也是脆弱的,受生活方式、饮食习惯和药物的影响。

了解肠道菌群

肠道菌群是指居住在人体肠道内的微生物群体,主要由细菌组成。这些细菌可以分为有益菌、中性菌和有害菌。有益菌,如乳酸菌、双歧杆菌等,能帮助食物消化、产生营养物质和抑制有害菌的生长。中性菌对人体不会产生直接影响。而有害菌可能导致肠道问题和疾病。因此,调理肠道菌群需要增加有益菌的数量和活性,抑制有害菌生长。

合理饮食

饮食是影响肠道菌群的关键因素之一。多样化的膳食有助维持肠道菌群的多样性。因此,建议多摄取水果、蔬菜,以及全谷物等富含纤维的食物。纤维可以为有益菌提供营养,促进其生长繁殖。此外,发酵食品,如酸奶、泡菜等富含益生菌,可以直接补充有益菌,帮助调理肠道菌群。

避免滥用抗生素

抗生素可以有效抑制细菌生长,但同时也会影响肠道菌群的平衡。滥用抗生素会导致有益菌的减少,让有

害菌有机可乘。因此,在医生的指导下合理使用抗生素,是保护肠道菌群的重要措施。

定期运动

定期运动对肠道菌群的调理也十分重要。研究发现,运动可以增加有益菌的数量,改善菌群的多样性。此外,运动还能帮助促进肠道蠕动,避免便秘问题,进一步维护肠道健康。

减压与良好的睡眠

情绪和肠道菌群有着紧密的关系。长期处于高压状态下会导致肠道菌群失衡,影响身体健康。因此,减压和保持良好的睡眠质量对于维持肠道菌群平衡非常重要。人们可以通过冥想、练瑜伽、规律作息等方式减轻压力,改善睡眠。

适时补充益生元和益生菌

益生元是一类可促进有益菌生长的物质,如菊粉、低聚果糖等。益生菌则是指活的有益菌,可以通过酸奶、乳酸菌制剂等摄入。适量补充益生元和益生菌,可以帮助维持肠道菌群平衡。

避免过度消毒

过度消毒会导致环境过于清洁,抑制有益菌生长。因此,在日常生活中,应该适度减少使用消毒剂和抗菌剂,让肠道菌群更好地与微生物共存。