



健康关注

霜降进补 科学饮食

近日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”系列新闻发布会,介绍霜降节气健康养生和疾病预防知识。

霜降是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡。虽时至深秋,但“秋燥”并未完全消退,养生仍需润肺养阴。秋冬季也是呼吸道传染性疾病的季节,要注意个人卫生,勤洗手,及时接种流感疫苗,尽量避免去人群密集的场所,科学佩戴口罩,减少病毒传播的风险,同时,要注意防寒保暖,加强体育锻炼,增强体质。

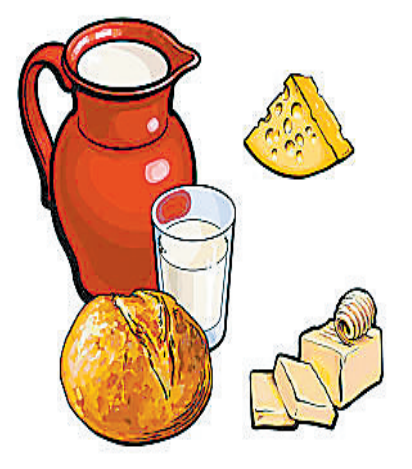
霜降进补很重要

中国中医科学院西苑医院主任医师张晋介绍,霜降时节,饮食上要避免寒凉,注意保暖。起居上要早睡早起,避免耗伤阴血、耗伤阳气。穿衣上尤其要关注天气的变化,适时增减衣物。

推荐既可以润燥还可以温润的食物。比如山药、莲子、红薯,或者1个梨加1个萝卜,煮水以后再加上一片陈皮和生姜一起煮,在保持萝卜和梨的润肺作用的同时可以减少它的寒凉,关键是加了陈皮和生姜,更加温润和胃,润肺化痰。

还有蒸鸡汤,比如党参山药乌鸡汤,党参、山药、枸杞、乌鸡,既可以补肺,同时还可以补气。在这个时候要注意调理脾胃,为经历冬天做储备,民间有“补冬不如补霜降”的说法,注意调补很重要。

张晋说,霜降之后,日常有脾胃病的人,受凉或者是饮食偏凉都会加重症状,比如容易出现腹痛,遇冷后加重或者腹泻,或者食欲不振。还有一些人会出现食后腹胀,就是食后不消化感,尤其是脾胃阳虚的人群。中医强调,霜降时节尤其要注重调理脾胃,可以为冬令



进补做好准备,冬令进补的时候有很多的食材,或者是滋补品,都要靠脾胃来吸收。

建议这个时节要避免吃生冷的食物,尤其是凉拌菜,日常烹饪的时候,适当加一些香叶、紫苏、生姜、肉蔻等调味品,既有去腥增香的作用,同时也可以改变脾胃虚弱,有助消化、行气消胀的作用。

脾胃虚弱的人群在进食的时候要注意:一是要煮熟烂,这样能够帮助消化吸收;二是在咀嚼的时候要细嚼慢咽。

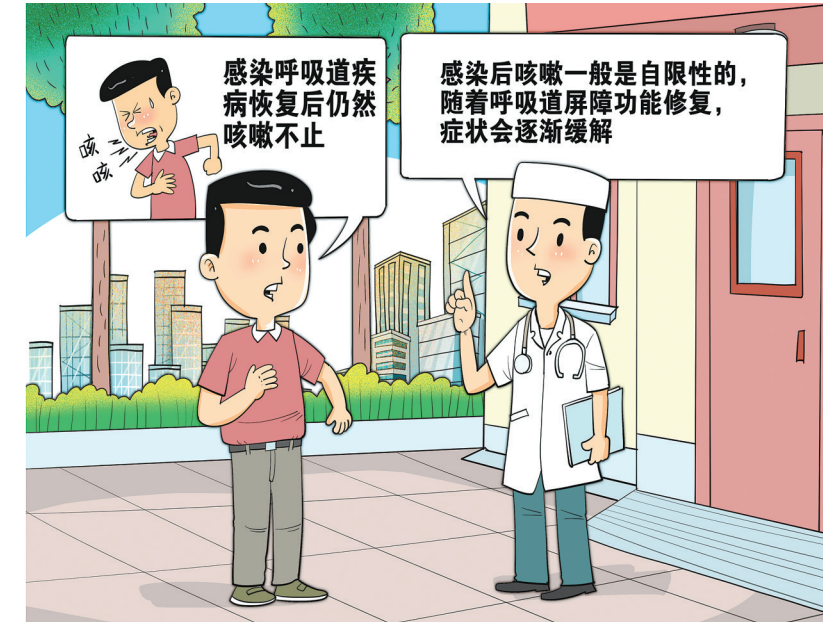
除了饮食之外,再给大家推荐八段锦。八段锦当中有一个动作叫“调理脾胃须单举”,就是两只手交叉向上向下,这两个做到位的时候,两只手会交叉到中腕穴,也会牵拉我们的脾胃经,这样对调理脾胃有一定的帮助。

除运动之外,推荐两个穴位,尤其是在做“调理脾胃须单举”这个动作之后,双手搓热,按揉穴位,中医叫作热熨穴位。第一个是中腕穴,另一个穴叫关元穴。做完八段锦、太极拳或者是易筋经,或者是单做一个“调理脾胃须单举”这个动作之后,双手搓热到一定程度后,我们再将中腕穴或者热熨关元穴,可以起到事半功倍的效果。除此之外,还可以用艾灸的方式,艾灸关元穴、中腕穴,还有足三里,起到保健强壮的作用,既可以防止寒冷对脾胃的侵袭,也对身体有一定的强健作用。

预防诺如病毒感染

北京市疾病预防控制中心研究员张代涛说,诺如病毒感染是一种自限性疾病,感染病毒以后,通常是以腹泻、腹痛、呕吐、恶心等症状为主,一般来说,普通人群感染诺如病毒,病情较轻,2—3天以后就会好转,但老人和孩子容易出现比较重的症状。

诺如病毒主要是通过摄入被污染的食品或者水等途径进行传播,个人与家庭在日常生活中预防感染需要注意以下几点:一是保持良好的手卫生,饭前、便后、加工食物前应当用肥皂和水正确规范洗手。二是注意个人卫生,喝开水,吃熟食,蔬菜水果彻底洗净,不吃生的或者半生的食物,特别是贝类等海产品要煮熟煮透。三是如果患病以后,患者要居家休息,至少休息到症状完全消失后3天,这期间尽量不要与其他家庭成员近距离接触,特别是不要与老人和幼儿接触。四是做好居家环境的清洁消毒,定期开窗通风。



做好健康防护 朱慧卿

五是保持健康的生活方式,做到规律作息、合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗力。对于学校和幼儿园等人员密集的场所来说,日常工作中要做好居室的日常规范消毒和通风,并加强对人员健康监测,要确保感染人员不带病上班上岗。

合理食用豆制品

北京协和医院主任医师于康认为,喝牛奶一定要适量。按照《中国居民膳食指南(2022版)》建议,每天饮用300—500毫升的液态奶或者等量的奶制品。如果喝的量太多,会通过牛奶摄入超量蛋白质,容易造成钙质流失,不利于钙的补充。另外,过量喝牛奶还可能造成能量、脂肪摄入超标,对健康也不利。

建议成年人每天应该摄入300—500毫升的液态奶或者是等量的奶制品。可以选择不同类型的奶,或者是奶制品,也可以把奶或者奶制品作为重要的配料用于烹调,这样可以为各类食物或者菜肴在烹制过程中增添不同的口感和风味。

牛奶搭配食物的种类很丰富,可以根据个人的口感和喜好来选择。一般来看,可以选择牛奶和面包、馒头、饼干等主食搭配,也有些人喜欢牛奶和坚果、水果来搭配。

对于2—17岁的儿童青少年而言,要从小培养科学饮奶的习惯,应该

做到每天都饮用奶类制品。一般来说,早餐饮用一杯250毫升左右的牛奶,再吃1—2片的奶酪,课间再饮用一杯酸奶,大概是120—150毫升,这个组合比较适宜而且可以达到对孩子建议的饮奶量。

对于乳糖不耐受的,或者是胃肠道比较敏感的人,空腹喝牛奶时,可能增加腹胀腹泻的不适感,还有些人喝比较凉的牛奶时也会产生不适的情况。建议先吃点面包、饼干之类的食物,然后再喝牛奶,或者把牛奶放到一餐的最后食用,这样可以大大改善喝牛奶后胃部的感受。

豆制品的营养价值高,含有丰富的蛋白质。同时含有丰富的不饱和脂肪酸和微量营养素(比如钙、钾)、维生素E,以及含有大豆异黄酮、植物甾醇等对健康有益的植物化合物。

儿童青少年经常吃大豆,对生长发育是有帮助的。对于成年人,经常食用大豆,可以在一定程度上降低心血管疾病,还有女性乳腺癌的发病风险。对于老年人,豆腐或者是豆制品的咀嚼吞咽相对容易,是优质蛋白质补充的来源,可以延缓老年人的肌肉衰减,改善老年人的肌肉状况。

健康成人每天的大豆及其制品的摄入量推荐为15—25克,可以增加不同的类型,比如像豆浆、豆腐、豆腐丝、豆腐干、腐竹等,建议融入一日三餐中。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

跑步锻炼的技巧

许多常年坚持锻炼,尤其是热爱跑步的人,在步入40岁之后,常常会发现身体出现一些不尽如人意的变化,比如速度与力量下降,伤病发生频率增加,柔韧性与平衡能力不如以前等,担心坚持练下去会影响健康。事实是,这些随着年龄增长而出现的生理现象是自然的,关键是如何作出调整,以适应年龄的增长。

延长热身时间 突然的用力有可能造成身体伤害。每次运动最好从快步走过渡到慢跑,10分钟后才能以平常的训练速度跑步。

发现最低的有效运动量 中年人的肌肉与关节在一次运动后需要较长时间来恢复,但两次锻炼间隔太久又会影响到效果。这就需要锻炼者找到最适合自己的运动量、强度与频率。

化整为零 保持一定的运动总量对减缓体能衰退很重要,但一次练太多又容易出现伤害。一个解决办法是把一次内容分为两次完成。比如早晨下午各跑5000米就比一次跑10000米更适合中年人。

运动强度要有节奏 如果一周跑步三次,其中必有一次放慢慢跑。

走跑交替 跑长距离时每5分钟可以插入1分钟快步走以减缓肌肉的疲劳与关节的压力,有助于延长跑步时间。

及时调整 一旦身体出现疲劳积累的征兆,包括肌肉僵硬、持续酸痛等,应立即考虑减少运动量。还有一个较好的方法是改变运动内容,比如跑步改为游泳、登山、力量练习。这些运动能保持体能,又不加重身体不适。(稿件来源:健康中国)



养生之道 顺应自然

□ 钟懿 孙贵香

中医认为,养生要“因天之道”,即顺应天时和自然界的阴阳变化,做到“回归自然”。

饮食、起居

《黄帝内经》指出,饮食的基本原则为“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。饮食养生,要做到营养全面均衡,少吃高盐、高糖、高脂食物。

每日饮食以“上午养阳,下午养阴”为原则进行调配。早餐以阳性食物为主,帮助人体生发阳气,可以选择富有营养的粥类及奶、蛋制品,配以辛甘味、植物性食物。中午机体阳气隆盛,阴气始生,宜将阳性食物与阴性食物合理搭

配,最好包含五谷、肉禽、蔬菜、水产品等。夜晚阳气渐弱,阴气渐盛,应尽量素食,口味以酸咸为主。

起居要顺应天时,通过顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化规律,与自然和谐交融,达到养生防病的目的。

春季阳气生发,万物生长。此时应“夜卧早起”,即适当晚睡(晚上11时前入睡)早起,适当缩短睡眠时长;增加身体活动;注意保暖。

夏季入睡时间可较春季更晚一些,但不宜超过晚上11时,起床时间则应更早一些,以顺应自然界昼长夜短、阳气旺盛的特点。同时,夏季要注意防范湿热之邪,不能睡在潮湿、阴冷的地方,

尽量不要贪凉打地铺。

秋季,要“早睡早起”,睡眠时间要明显长于夏季。此外,要关注天气变化,及时增减衣物。

冬季属于“闭藏”的季节,自然界阳气潜藏,冰封雪冻,万物呈现出生机潜伏的景象。冬季的睡眠时长应是四季中最长的,要适当早睡,待太阳升起时再起床,以顺应阳气潜藏之性,避免过度扰动阳气。要注意防寒保暖,保护好头、颈、腰、足等易受风寒侵袭的部位。

行动、情志

行走坐卧之中也蕴藏着自然养生之道。在很久以前,人们就通过模仿自然界中动物的行走坐卧姿态,来调养身心。

鹤步行走 吸气时一条腿抬起,大腿尽力上抬靠近胸口,小腿自然下垂,脚尖朝下,同时两臂上提,两掌心朝下,然后将抬起的腿与双手同时放下,另一条腿抬起重复上述动作。模仿鹤的步态行走,可调理气机、安定心神。

龟伏小坐 坐在椅子的中央,双脚打开适当的距离,身体前倾,将右手从右膝下方穿出,将左手从左膝下方穿出。小坐休息时模仿龟的伏卧动作可安神调气、缓解疲劳。

犬卧休息 取右侧卧位,右手沿头方向伸直,左手微曲,打开腋窝,双臂贴近床面,颈部伸直,头部放于双臂之间,同时右腿伸直,左腿微曲。睡觉前采取犬卧姿势有助于疏通肝胆经,提高睡眠质量。

情志回归自然包括两方面的内容。1.顺应天时调节情志。春季保持情志舒畅,多鼓励和赞美周围的人,营造良好的人际交往氛围;夏季保持精神饱满,避免发怒;秋季收敛神气,使情志安宁;冬季让情绪、精神沉潜下来,与此季节的闭藏特点相适应。

2.平时多接触大自然,注意修身养性,及时疏解不良情绪。

头痛是神经内科患者的常见症状之一。其中,偏头痛属于中重度的疼痛,一般持续4小时—72小时,并且伴有恶心、呕吐等症状,受强光、噪声影响或活动后会加重病情,严重影响患者的生活质量。

偏头痛大多起病于儿童和青春期,中青年人群高发,多见于女性,常有遗传背景。该病主要表现为头痛反复发作,且大多数情况在头部的一侧,中重度、搏动样头痛,一般持续4小时—72小时。患者每次发作的性质及过程相似,在安静的环境中休息可缓解症状。患者在头痛发生前后有神经系统功能紊乱和情绪改变的情况。

发病因素

遗传因素 约60%的偏头痛患者有家族史,其亲属出现偏头痛的风险是一般人群的3倍—6倍。但是,家族性偏头痛患者尚未发现一致的遗传规律,这反映了遗传特征与环境因素的相互作用。

内分泌和代谢因素 该病女性多于男性,大多数患者在青春期发病,妊娠期或绝经后发作次数减少或停止。这提示了内分泌和代谢因素是偏头痛的发病因素。此外,5-羟色胺、去甲肾上腺素、花生四烯酸等代谢异常也会引起剧烈的头痛症状。

饮食与精神因素 偏头痛会由某些食物和药物诱发。食物包括奶酪,含亚硝酸盐和苯乙胺的食物;药物包括口服避孕药和血管扩张剂,如硝酸甘油等。此外,还有环境因素和精神因素,如紧张、疲劳、情绪激动、睡眠过多或过少等,也会诱发偏头痛。

主要症状

一部分患者在发病前有精神障碍、疲劳、食欲不振、全身不适等表现。偏头痛发作时有视觉先兆,如视物模糊、暗点、闪光、单眼视物不清或视物变形等,偏头痛症状一般



骑行 杨潇

家庭保健

家用急救药箱准备清单

家庭急救药箱是每个家庭必备的,它可以在紧急情况下提供必要的医疗救助,以下是一些家庭应常备的医疗用品、药品。

消毒用品 如碘伏棉签、酒精棉片等,用于伤口的消毒清洁。

包扎材料 包括医用纱布、绷带、创可贴等,用于伤口的包扎。

测量工具 如体温计、血压计,方便测量体温和血压,及时了解身体状况。

解热镇痛药 布洛芬用于缓解疼痛、退烧和抗炎。对乙酰氨基酚(也称为扑热息痛)用于缓解疼痛和退烧。

抗过敏药 氯雷他定用于缓解过敏症状;西替利嗪用于缓解过敏症状的药物。

解皮炎症和过敏反应。止痛膏/贴剂用于治疗肌肉疼痛、关节疼痛。

抗晕车药 晕车贴或晕车丸用于预防或缓解晕车、晕船等症状。

心脏疾病急救药 硝酸甘油用于心绞痛发作时的急救,但需在医生指导下使用。

其他 在处理伤口或急救时,使用口罩和手套可以保护自己和他人的安全。剪刀和镊子用于剪断绷带或夹取小物体。一本详细的急救手册,可以指导紧急情况下如何正确处理伤口、施行心肺复苏等急救措施。

在准备家庭急救药箱时,还应考虑家庭成员的特殊需求,如慢性病患者的必备药物、婴儿的退烧药和儿童用药等。此外,定期检查急救药箱,确保药品没有过期。在使用任何药物之前,最好咨询医生或药师的建议,以确保安全有效地使用。(稿件来源:《中国药理学杂志》)