



健康关注

时值霜降,养生防病正当时

□ 刘 祯 李 恒

霜降已至,秋冬交替,气温骤降,易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道传染病。如何科学养生防病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

科学进补重脾胃,辨清误区避风险

正值霜降,民间常有“霜降补得好,冬天病不找”的说法。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师孙林娟表示,霜降进补是为身体能够安然度过寒冬打下坚实的基础,有效进补依赖强健的脾胃来吸收运化。

“要养好脾胃,让它能顺利将食物精华转化为营养全身的气血。过于滋腻的进补会损害脾胃,加剧血压波动,引发缺血性脑血管病的风险。”孙林娟说。

针对“喝醋能软化血管”这一说法,专家表示,长期大量喝醋,会刺激消化系统,引发和加重胃炎、胃溃疡,影响钙等矿物质的吸收代谢,对骨质疏松患者尤其不利。

“对于有心脑血管病的老年人,推荐温和的食物,如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉等,并搭配黑木耳、香菇等菌菇类食材。”孙林娟说,这些食材富含膳食纤维和多种活性物质,不仅能补益气血,还具有活血、化痰、降脂的药理作用。



霜降时节话养生 朱慧卿 作

重视慢性病管理,识别预警莫迟疑

秋冬交替、气温下降时,人体血管收缩,心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪建议,老年患者要注意规律用药和动态调整。

“‘凭感觉服药’是一个误区。慢性病服药的目的不光是短期内缓解症状,更重要的是控制危险因素。”于雪说,老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,如有不适或其他不良反应,应由医生评估进行药物调整。

此外,专家建议老年患者在气温比较暖和的时间段进行轻量的体育活动。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师李庭表示,对于喜欢走路锻炼的人,应从基础步数开始,循序渐进调整。

10月29日是第20个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医!”。专家表示,脑卒中的救治必须争分夺秒,“120口诀”是帮助快速识

应时药膳暖身补气血

霜降过后,气温大幅下降,人体需要进食更多的热量来抵抗严寒、增强体质。通过食疗可以达到更好的调养效果。以下推荐一款深秋时节暖身又补气血的药膳——红曲酒酿炖鸡蛋。

红曲酒酿具有降血脂、血压、胆固醇的作用;核桃味甘、性平、温、无毒、微苦、微涩,药用具有补肾、破血祛瘀、润燥滑肠及止咳功效;鸡蛋营养丰富,富含不饱和脂肪酸,易于消化吸收。

红曲酒酿制作方法 1.将糯米洗净,浸泡至能捏烂为好,再上锅蒸熟;2.红曲米用35摄氏度水浸泡3—4小时;3.将蒸熟的糯米饭搅开,拌入红曲米和酒曲,搅拌均匀后放入无水无油的容器发酵即可。

红曲酒酿炖鸡蛋制作方法 1.将核桃仁去皮拍成碎块备用;2.将红糖切薄片加入1000ml清水里,同时放入姜、核桃碎,大火烧开后小火炖煮30分钟;3.将鸡蛋去壳煮在上述汤中,约3分钟后加入酒酿,烧开后出锅盛出即可。

(稿件来源:养生中国微信公众号)

如何管理“坏胆固醇”

□ 孙宇蛟

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),也被称为“坏胆固醇”,是心脑血管疾病的重要危险因素。

低密度脂蛋白胆固醇是血液中运输胆固醇的一种脂蛋白。它本身有重要作用,如提供能量、构建细胞等,但过多就成问题了。低密度脂蛋白胆固醇过高时,会沉积在血管壁内,逐渐形成斑块,使血管管腔变窄、管壁变硬,形成动脉粥样硬化。

血脂检测是常规体检项目,医生会根据个体的整体健康状况(如是否有冠心病、糖尿病、高血压,以及是否吸烟等)评估风险等级,设定个体化的血脂管理目标值。

健康生活方式是管理血脂的基础。应减少饱和脂肪和胆固醇摄入,少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、黄油、猪油。多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类、海鱼、坚果。

坚持规律的有氧运动(如快走、太极拳、游泳)也很重要,但要量力而行,循序渐进。建议咨询医生或康复师,制定个体化的运动方案。同时还要戒烟限酒。

如果通过健康生活方式不能使血脂降低,则应采取药物治疗。

科学防治脑卒中

□ 张振昶

治疗方式,第一是静脉溶栓,通过注射溶栓药物,让血栓溶解、血流恢复,适用于发病4.5小时内且无禁忌证的患者;第二是机械取栓,应用血管内介入微创手段取出血栓,对于大血管堵塞患者,6小时内医生可通过导管微创手术“取出血栓”,经过影像评估显示仍有可挽救的脑组织,取栓治疗时间窗可延长至发病后24小时内。

经过治疗,接近一半的急性脑梗患者会马上临床获益。另外一部分效果不佳脑卒中患者则需进入神经重症监护室或者普通病房进行进一步的治疗,保障患者安全渡过急性危险期。脑卒中发生后需要系统化长期管理,康复与复发预防更是需要终身坚持。

所有卒中病人住院以后都需要进行继续病因排查与二级预防,防止复发,需要查明卒中的分型和病

因,应用抗血小板药或者抗凝药物和降脂药物等预防卒中再发,同时控制“三高”危险因素,即高血压、糖尿病、高血脂,这些病症是卒中的“幕后推手”,管理指标必须达标。卒中以后遗留有残疾的病人需要早期进行康复治疗,包括肢体康复、运动功能训练、言语与吞咽训练、心理康复与社会适应等多个方面。同时病人也要改变生活方式,戒烟限酒,健康饮食,规律运动,保持良好睡眠,还要做到定期复查,严格遵守医嘱,定期到神经内科或卒中随诊门诊复查。

对于卒中,我们应当具备一个共识:“尽早识别,立刻就医。”识别中风、人人尽责、守护生命、分秒必争。有了中风的症状,不要迟疑,立刻拨打急救电话就医。

(作者系兰州大学第二医院神经内科主任、主任医师)

我们都知道运动很重要,但运动前后一个非常重要的环节——拉伸,却被很多人忽视了。拉伸对身体有哪些好处?如何正确拉伸?

拉伸为什么重要

人体的肌肉由一根根像细绳一样的肌纤维组成,这些肌纤维可以收缩和放松,让我们的身体完成各种动作。很多人不做热身就开始高强度运动,运动结束后也完全忽略拉伸放松。这种做法不仅会影响运动效果,还可能让肌肉“受伤”。

运动前的拉伸可以让肌肉和关节“醒一醒”,提高心率,增加柔韧度,减少突然发力时的拉伤风险。

运动结束后拉伸可以帮助血液回流、带走乳酸等代谢产物,缓解酸胀感,也有助于维持肌肉柔韧度,预防肌肉结块。

常见的拉伸方法

拉伸有门道,比如,运动前后的拉伸动作就不同。

运动前:动态牵拉

动态牵拉以“连续动作”为核心,这些带有轻微动作的拉伸能一边活动关节,一边提高心率,让关节和肌肉本身更加润滑。常见的动态牵拉动作有:

弓步压腿:双脚前后分开,前腿屈膝,后腿伸直,身体慢慢向前倾斜,感受后腿大腿前侧的拉伸,然后换腿,每侧做10—15次。适合跑步、跳跃类运动前热身。

绕臂运动:站立,双脚与肩同宽,双臂分别向前、向后绕圈,每个方向绕10—15圈。能活动肩关节,放松肩部肌肉。

运动后:静态牵拉

静态牵拉不需要复杂的动作,只需保持一个伸展姿势即可。不光适合运动后放松,平常上班久坐、久站后也很适合用来放松肌肉。常见的静态牵拉动作有:

腿部拉伸:站立,双脚分开与肩同宽,身体慢慢向一侧弯曲,一手向下伸直触碰脚尖,另一手向上伸直,保持20—30秒后换另一侧。这个动作能拉伸大腿内侧和腰部肌肉。

肩颈拉伸:坐直身体,将右手向上伸直,然后用左手轻轻将右手拉向左侧,感受肩部和颈部的拉伸感,保持20—30秒后换另一侧。适合缓解久坐后的肩颈酸痛。

背部拉伸:坐在椅子上,双腿分开与肩同宽,身体慢慢向前弯腰,双手抓住脚踝,将背部向前伸展,保持20—30秒。能拉伸背部肌肉,改善背部僵硬。

避开拉伸误区

拉伸虽然简单,但如果方法不对,不仅达不到放松效果,还可能伤害肌肉和关节。以下这几个常见的误区,一定要避开。

用力过猛:追求“疼痛”感

有些人为了“效果更好”,拉伸时会用力过猛,直到肌肉出现明显疼痛,甚至身体发抖还不停止。其实,拉伸的最佳感觉是“轻微酸胀感”。过度用力会让肌肉处于紧张状态,反而容易造成损伤,还可能降

家庭保健

顺应时节,养护心血管

秋冬时节是一年中心脑血管疾病高发的季节。冷空气的侵袭会导致血管收缩、痉挛,血黏度增高,增加了心脑血管疾病发作的可能性。而保持良好生活习惯,不仅能让心血管更健康,也有利于健康长寿。

起居有律

不良习惯:起床过猛。人在睡觉时,各项生理功能维持着低速运转,代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……刚睡醒时,这种“睡眠惯性”还会维持一小会儿,如果此时立马下床,容易引起血压急剧变化、大脑供血不足,可能会引发直立性低血压、摔倒、中风、猝死等意外。

健康习惯:起床坚持“3个半分钟”原则,即刚睡醒时,睁开眼在床上躺30秒,起来后坐30秒,坐到床边等30秒,然后再下床。

早睡早起,不要熬夜,保证每天睡够7—8小时。睡前可以泡一泡脚,既有助于促进睡眠,又有助于补充阳气。

饮食有节

不良习惯:长期不吃早餐。早上时间紧张,有的人为了多睡一会儿,可能会选择不吃早餐,这种做法不仅不利于身体健康,还会影响到

运动前后记得拉伸

低肌肉的柔韧性。

正确做法:拉伸时缓慢用力,当感受到肌肉有酸胀感时就停止,保持这个姿势20—30秒,不要强行增加幅度。

敷衍了事,时间过短

很多人拉伸时“敷衍了事”,每个动作只保持几秒钟,就匆匆换下一个。但肌肉的放松和伸展需要时间,几秒钟的拉伸根本无法让肌肉充分放松,也达不到促进恢复、提升柔韧度的效果。

正确做法:每个静态拉伸动作保持20—30秒,动态拉伸每个动作做10—15次,确保肌肉有足够的时间适应和放松。

运动前只做静态牵拉

静态牵拉会让肌肉处于放松状态,降低肌肉的反应速度和爆发力,影响运动表现。

正确做法:运动前以动态牵拉为主,让肌肉保持一定的紧张度,为运动做好准备;运动后再进行静态牵拉,帮助肌肉放松恢复。

姿势不对

拉伸时姿势错误,是很多人容易忽略的误区。比如弯腰摸脚尖时,膝盖过度弯曲,或者背部拱起,这样不仅不能有效拉伸肌肉,还会让腰椎、膝关节承受额外压力,长期下来容易造成关节损伤。

正确做法:拉伸时保持身体姿势正确,比如弯腰摸脚尖时,双腿伸直(膝盖可以微微弯曲),背部挺直,慢慢向下弯腰,让双手自然触碰脚尖或地面,感受大腿后侧肌肉的拉伸。如果动作不标准,可以对着镜子练习,或者参考专业的拉伸教程。

(稿件来源:央视新闻微信公众号)



非遗进校园 新华社发