

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

冬季不可盲目进补

- 切忌不分虚实、不辨真伪、不知进退地进补,破坏或打乱人体原有的阴阳平衡
- 在膳食方面,银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润燥养肺的作用,可作为辅助食品

从秋到冬,天地之气的收敛肃杀,表现为阳气减弱、阴气增强的自然气候变化,必然会影响到人体。若不注意养肺、养神志,可伤及肺气,也会因阳气不升而发生泄泻、伤及肾气。

保养肺气首先是躲避寒凉,预防感冒,防止风寒之邪侵犯肺气。肺主一身之气,外合皮毛,开窍于鼻。在躲避寒凉之外,也要防止温燥、凉燥的侵袭,避免出现声音嘶哑、咽喉干痛、皮肤干燥或瘙痒、咳嗽、便秘等不适。温燥受残余暑热之气影响,凉燥则更多见于秋分之后。

进入冬季,健康人群可适当补充水分,增加运动,根据体质选择适合自己的方式,锻炼身体,提高抗病能力。

在膳食方面,银耳、百合、山药、大枣、

蜂蜜等都有润燥养肺的作用,可作为辅助食品适当补充;若口干口渴,排便不畅,颜面或背部有痤疮的年轻人,可适量饮清茶、秋梨以清肺热;身体虚弱、患有哮喘病者或老年人,不妨煎煮梨水,少量加入生姜、橘皮、浙贝母等,也可烹煮陈皮鸭汤、米酒、番薯。

冬季不宜熬夜,而应早睡晚起,以保养人体阳气,维系良好的能量转换。保持正气平和的关键,并非大量进补,而是注重平时的生活起居,要符合大自然阴阳变化规律。

在七情之中,悲伤和忧愁都与肺气相关,应保持神志安宁,乐观平静。如果身体发生不适,通过休息、个人调养、膳食调理等仍不能解决问题,应及时前往医院诊治。切忌不分虚实、不辨真伪、不知进退地盲目

进补,破坏或打乱人体原有的阴阳平衡,延误治病时机。

女性尤其应在冬季控制情志变化,合理安排生活、工作和学习的节奏,不宜过度劳累,更不宜过度紧张焦虑;悲忧之气也会影响睡眠,日久会降低机体免疫功能。

40岁以上的女性应不急不躁,保护体内阴血津液不被过度消耗,使涓涓细水长流。如果因肝气过盛产生烦躁、暴怒等不良情绪,不仅上犯肺气,造成喘息、咳嗽、咯血等“木火刑金”的病态,还会使肝气横逆克伐脾胃,出现食欲不振、胃痛、腹胀胀满、泄泻诸证。中医学“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”之说,从不同角度论述人是一个整体,任何脏腑有病,皆可引起病理转变,导致其他脏腑受累。

糖尿病患者冬季要“三暖”

冬季来临,在中医理论中,冬季一定要注意“养藏”。那糖尿病患者冬季要注意些什么呢?

起居:早睡晚起洗澡不宜多

广州医科大学附属第一医院中医科主任范萍介绍,冬季气候寒冷,寒气凝滞收引,易使许多旧病复发或加重。糖尿病患者秋冬季节的主要特点就是:阴虚燥热,从而导致阴阳两虚。因此,糖尿病患者冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。

“冬季是闭藏的季节,许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。”范萍介绍,《黄帝内经》里也说“冬三月,此谓闭藏”。道家讲致虚极,守静笃;儒家讲燕坐,讲知止;佛家讲禅定。“这些都是强调静,强调藏。”

范萍认为,这种“藏”,首先表现在起居上。她说,对于糖尿病患者而言,冬季尤其要注意“早睡晚起,以应冬候”。唐代医学家孙思邈也认为:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”

同时,洗澡也不宜多,浴中最好“不可大汗出”。她说,冬季频频沐浴,不符合阳气内藏的养生原则。“临睡前用温水洗足,能活血通络,宣通阳气,并可安神宁心,促使入眠。因此,糖尿病患者睡前可洗足,但手和脚都不宜直接火上烤。”

保暖:要保证头暖、背暖、脚暖

范萍介绍,肾是人体生命的原动力,肾气旺,生命力强,机体才能适应严冬的变化,而保证肾气旺的关键就是保暖。她说,糖尿病患者要注意“冬保三暖”。

首先是头暖。头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适等。

其次是背暖。寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏,危害健康。除了引起腰酸背痛外,背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适。

第三脚暖。一旦脚部受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,使人感冒。

范萍特别提醒,糖尿病患者要重点保护脚。因为血液循环不良和神经的损伤在冬天易引发冻疮。睡觉时不要用热水袋取暖,可穿上宽松舒适的袜子。同时要防止跌伤,积极治疗足癣,避免用手撕脚皮和摩擦脚趾止痒,以防皮肤破损招致化脓性细菌感染。

常感到孤单者易痴呆

你经常感到孤单吗?小心,这可能是痴呆的早期症状!美国哈佛大学研究人员调查了79名成年人,这些人中,32%的人载脂蛋白E这一能引发阿尔茨海默氏症的基因水平高,其余人水平正常。

研究人员让所有人给自己的孤独感打分,最低3分,最高12分,希望借此弄清他们大脑皮层中淀粉样蛋白水平与孤独的关系。淀粉样蛋白在大脑中累积会形成斑块,致脑细胞死亡,造成记忆丧失,引发阿尔茨海默氏症。研究人员发现,志愿者的平均得分为5.3分,而那些淀粉

样蛋白水平高的人更容易感到孤独,这一关联在那些载脂蛋白E水平高的人中同样存在。

负责研究的南希·多诺万博士在《美国医学会杂志·精神病学卷》撰文指出,这一发现将有助医生尽早甄别阿尔茨海默氏症。统计数据显示,当前全世界有4750万痴呆症患者,其中以阿尔茨海默氏症最常见。据估计,65岁以上老年人中患痴呆症的比例将达到三分之一,年龄越老,比例越高。痴呆症无法根治,只能通过服药缓解症状。



身心健康

这些食物不仅营养还能降血脂

生活中有很多食物可以降血脂的,那么你知道高血脂吃什么能降血脂?降血脂的食物有哪些?

高血脂患者不能因为想要降血脂,就一味地吃素食,这样对身体是很不利的。高血脂患者要吃得明白,吃得健康。尽早改善饮食结构,是治疗高血脂的首要步骤,也是调脂药物治疗必不可少的前提。下面就为你介绍几种既营养又能降血脂的食物,希望能帮助你。

1、豆类

豆类是又便宜、又安全有效的降血脂食物,每天中午只要吃半碗豆类,就可以在8个星期内使“坏胆固醇”浓度降低20%,从而达到降血脂的效果。

2、香菇、黑木耳

香菇、黑木耳是自古以来的素食佳品,香

菇的主要有效成分在菌帽,黑木耳的主要成分是水溶性的,烹调后,多存在汤中,可降血脂。

3、洋葱、大蒜

每天食入一枚中等大小的洋葱,能使血中“有害胆固醇”转化成有益心脏的胆固醇。大蒜也可使血中总胆固醇降低,而且不论是生吃或熟吃,其降血脂的效果都不错。

4、姜汤

姜中的成分“生姜醇”及“姜烯酚”是降胆固醇和血脂的有效成分,将晒干的姜磨成粉冲热水喝下即可。

5、海鱼

海鱼的欧咪伽-3脂肪酸含量非常高,如果用烤及油炸的方式,容易造成脂肪酸变质,所以最健康的吃法是清蒸。每周两次,每次150克以上即可达到降血脂的效果。

6、茶叶

实验证明饮茶能降低血脂和胆固醇,防止动脉粥样硬化。牧民长期食用大量肉类,但心脑血管疾病发生率并不高,与常喝茶及运动有关。

7、橄榄油

橄榄油能对心血管系统产生最佳的保护作用。选择用冷压方式萃取出的橄榄油最佳,以高温加热萃取的橄榄油,营养会差很多。

8、高纤维饮食

被称为现代人的第七营养素,可以阻止胆固醇的吸收,降低血脂中胆固醇的含量。燕麦是首选食物,每日服用60-70克,总胆固醇至少可降低5%左右,使患心脏病的危险下降10%。

本版稿件摘自新华网

每天睡几个小时最易长寿

据外媒报道,美国“全国睡眠基金会”(National Sleep Foundation's, NSF) 根据专家研究成果,日前对各年龄层人群提出新的睡眠时间建议,新生儿每天睡眠时间变为14至17小时,成年人为7至9小时,而65岁以上老年人为7至8小时。

一个由6名睡眠专家组成的小组与来自包括美国儿科学会等在内组织的12名医学专家,对各年龄层人群的睡眠状况进行了研究,并做出了新的结论。

研究首次细分每个年龄层的建议睡眠时间,其中刚出生到3个月大的新生儿应睡眠14至17小时,4个月至11个月的婴儿12至15小时,1.2岁的幼儿11至14小时。

3至5岁的儿童,建议10至13小时,6至13岁的学龄儿童9至11小时,14至17岁的青少年8至10小时。

研究新增18至25岁年轻成年人的年龄段,不过他们与26至64岁的成年人均建议为7至9小时。

65岁以上的老年人,建议睡7至8小时。

上述睡眠时间建议的新标准,是由来自多个知名医疗机构的专家,对大量睡眠与健康文献分析和总结后,通过多轮投票达成的结果。

天干儿童扁桃体更易发炎

冬天来临,在干燥空气刺激下,儿童易发生扁桃体反复发炎。对此,专家提醒,如果有儿童一年发病次数超过8次,建议进行手术治疗。

北京东区儿童医院耳鼻喉科主任冯国仿介绍,由于天气干燥,儿童易发生扁桃体反复发炎。从症状来看,扁桃体反复发炎主要表现为咳嗽、发热。此外,扁桃体发炎容易鉴别。在家里,家长用筷子轻轻压一下孩子的舌头,或者让孩子张开舌头发“啊”的声音,看到舌根两侧的扁桃体充血、肿大,表面有脓点,这就表示孩子出现了扁桃体发炎的症状。

冯国仿表示,对于有扁桃体反复发炎的患儿来说,应该视情况轻重给予相应的治疗。因为扁桃体炎反复发作,会引起其他的合并症,如:急性关节炎、风湿热、心包炎、心内膜炎、心肌炎、急性肾小球肾炎等疾病。

“但扁桃体是呼吸道的门户,它在人体8岁以前具有免疫功能,因此8岁以前不建议将整个扁桃体切除。”冯国仿主任介绍,如果扁桃体确实肥大,并影响到呼吸,可以采用部分切除或者消融的手术方法。但如果扁桃体发炎次数每月达到两三次,一年半超过8次,在孩子8岁以后建议把扁桃体全部切除。

据了解,全国14岁以下、涉及扁桃体切除手术的儿童数量大概占到4%左右。北京东区儿童医院开展的低温等离子射频手术系统,可对扁桃体进行部分切除,同时,仍然保留扁桃体的免疫功能。