

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 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

春分,调和阴阳身体安

“风雷掣电闹中春,桃柳着装日日新。赤道金阳一照面,白天黑夜两均分。”3月21日就是春分了,从天文学意义上讲,太阳光直射赤道,地球各地的昼夜相等。从保健角度讲,此时春季过半,气候转暖,昼渐长、夜渐短,养生应重在调和阴阳。

“春分者,阴阳相半也。”中医认为,春分时,上升之阳气与下降之阴气逐渐协调,昼夜平均、阴阳平衡,因此保健养生也应遵循自然规律,使脏腑、气血等生理运动与脑力、体力等身体运动和谐一致。大家不妨从以下方面调整生活起居,给身体营造一个安康环境。

过热过寒都别吃。饮食上不要过寒或过热,比如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,最好佐以葱、姜、辣椒等温热性调料,以防止饮食寒凉,损害脾胃而引起腹泻;反之,食用羊肉、韭菜、大蒜等助阳类食物时,最好搭配蛋类等滋阴之品,以达到阴阳互补。同时,饮食提倡多食谷、豆、菜、果等自然食品。多动少怒。保持心情舒畅和较高的运动量,更有利于机体的阴阳平衡。情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素,发怒、生闷气都易使肝气郁结,导致气郁化火,引发肝火上扬。中医讲究“天人合一”,要多亲近大自然,置世俗于身外,顺应自

然,做到平和心态,把得失看淡了,“云淡风轻”的同时,身体也更加清爽。

放慢生活节奏。顺应四时变化是调和阴阳的最好方法,白天阳气主事,人要劳作;夜间阴气主事,人要休息。不违反阴阳消长规律,机体自然康健运转。建议春分时节尽量放慢生活节奏,为调养身心留出空间。

需要提醒大家的是,以上是使阴阳调和的日常保健方法,如果身体出现阴阳不和(比如喉咙痛、小便短黄、大便臭秽或干结等),建议及时去医院请医生辨证治疗,虚寒应温补,上火要用泻法。

北宋陈直所著的养生专著《奉老养亲书》中说:“尊年之人,不可顿饱。”意思是,老人不可一顿吃太饱,因为他们肠胃虚弱,消化吸收能力差。如果一餐吃太饱,易造成饮食停滞,阻遏气血运行,引发疾病。

但如果吃得太少,每日摄入营养不足,难以满足机体正常消耗,就会出现饥饿、头晕、乏力、胃痛等不适症状。因此,老人每次用餐最好7分饱,两正餐中间适当添加小餐,以避免营养摄入总量不足。下面具体介绍一下这么做的好处。

减轻肠胃负担。每餐约7分饱,荤素搭配,有利于消化,减轻肠胃负担。但需注意的是,少食多餐不等于频繁进食。频繁进食会打乱人体正常的消化液分泌规律,影响食物吸收。如果喝酸奶,一次以125~250毫升为宜,吃点心一次别超过50克。

加快营养吸收。老人由于胃肠道功能减弱,一次进食太多,易造成身体负担。少食多餐,既能保证需要的能量和营养素,又可使食物得到充分吸收和利用。对于已经出现营养不良的老人,更应注意逐步增加食量,使消化系统有个适应的过程。

预防超重肥胖。长期暴饮暴食易造成肥胖。保持身材,从管住嘴开始。

帮助糖友控糖。糖尿病人少食多餐,能避免血糖突然升高;在血糖下降时适当进食,可防止低血糖反应。

促进胆石排出。患有胆囊炎、胆结石症的病人,一次进食量过多,特别是油腻食物,会刺激胆囊,引起胆绞痛发作。适量进食可刺激胆汁分泌,促进细小胆石的排出。

老人该如何安排大餐与小餐的时间呢?

1.早餐和午餐中间。这种情况适用于早睡早起的老人。比如6点用早餐,10点加一小餐;中午1点用午餐,下午5点用晚餐。

2.午餐和晚餐中间。这种情况适用于晚餐吃得较晚的老人。比如7点半用早餐,11点半用午餐,下午3点左右加一次下午茶,晚餐选在6点半或7点。

老人加餐,可选奶制品,比如酸奶,营养价值高且好消化,但不要从冰箱里拿出来就吃,太凉。也可吃些蔬菜水果。大豆制品和坚果也是不错的选择。需要提醒的是,坚果别吃太多,特别是易发胖人群。

减轻肠胃负担、预防超重肥胖两大餐之间加个小餐

想考好成绩,考试前闻闻柠檬味

想考试取得好成绩?与其熬夜复习,不如考试前闻闻柠檬味或者摸摸自己的耳朵。这是英国知名女子中学安妮女王学校给学生的建议。

英国《泰晤士报》18日报道,安妮女王学校花5年时间与牛津大学等高校神经学专家合作,研究如何帮助青少年取得最佳学习效果,在此基础上发布“终极复习指南”,列出一些小贴士帮助学生减轻考试带来的精神压力。

指南建议学生把一个动作或一种感觉与正面情绪建立关联,让这个动作或感觉成为触发正面情绪的“开关”,比如,做感兴趣的事情之前摸摸耳朵或闻闻柠檬味。指南说:“考试那天打开你的开关,比如摸摸耳朵或闻闻柠檬……会触发同样的正面情绪,你可以把这样的情绪带到考试中。”

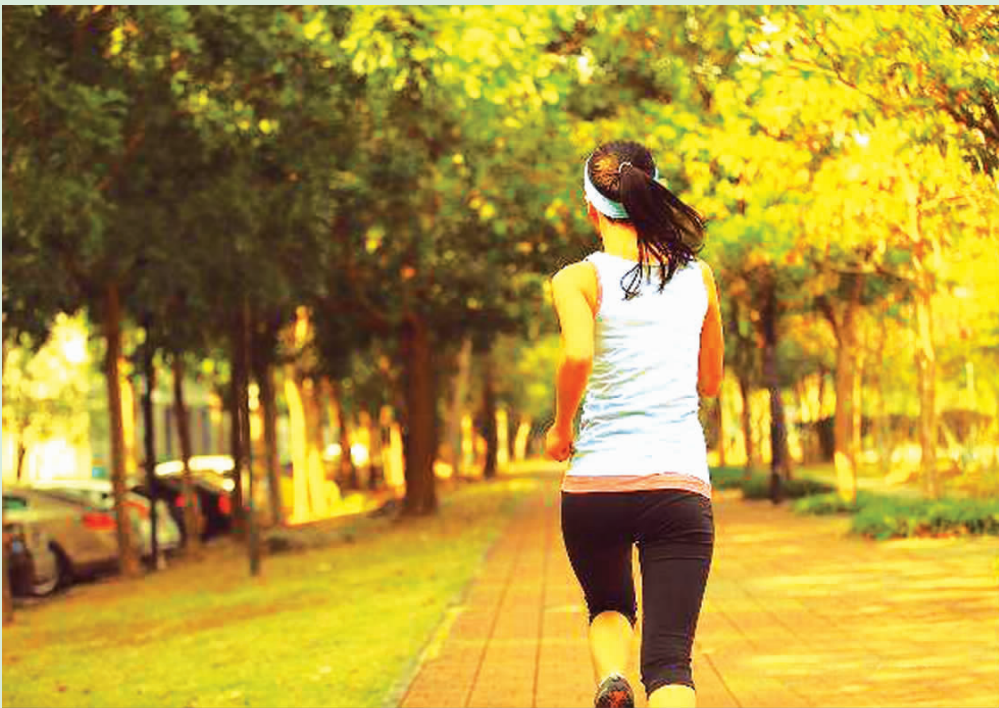
(本版文字摘自人民网)

身

心

健

康



“瘦子”也会得脂肪肝

18日是“全国爱肝日”。近期浙江多家医院的体检数据显示,脂肪肝在人群中正越来越高发,很多年轻人、长得不胖的人,也不断“中招”。

据浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心的统计分析,2018年,该中心体检总人数71834人,有28.2%的人被查出脂肪肝,其中有40.9%的男性查出脂肪肝,在男性体检者中排名第一,有15.2%的女性查出脂肪肝,在女性体检者中排名第五。

脂肪肝也称脂肪性肝病,正常情况下,人体多余的能量会以脂肪的形式储存下来,除了脂肪组织外,肝脏是最大的脂肪储存器官,同时也是重要代谢器官,脂肪容易堆积。正常人的肝脏内都会有少量的脂肪,但当脂肪含量超过5%就可以认为是脂肪肝。

浙大一院消化内科教授厉有名团队近年研究发现,中国的脂肪肝患者中有接近三分之一的人体重指数是正常的,一方面,饮酒、不良生活习惯、熬夜、不合理的饮食结构等,都是长得不胖的人得脂肪肝的高危因素,这些因素都会导致体内脂肪增加,加重了脂肪存储的负担。

另一方面,长得不胖的人虽然皮下脂肪较少,但内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多,在外表上可以轻易地被发现,内脏脂肪增多往往更为隐蔽,更容易导致代谢紊乱,引发脂肪肝。

厉有名提到,尽管从短期来看,脂肪肝并没有太大的危害,但从长期来看,如果脂肪肝得不到有效控制,可能会慢慢向脂肪性肝炎、肝硬化,甚至肝癌发展;除了肝脏本身的危害,脂肪肝还会导致糖脂代谢更加紊乱,从而引发高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、冠心病等其他方面的疾病。所以,对那些常年在体检中查出脂肪肝的人,一定要引起足够重视和警惕。

游泳能治疗哮喘吗?

近日,网络上流传着“游泳治疗哮喘”的说法。究其源头,原来是游泳奥运冠军傅园慧的父亲在某综艺节目中表述,“女儿从小学习游泳,竟治好了哮喘。”那么,游泳真的能治好哮喘吗?

对于游泳治疗哮喘的说法,武汉儿童医院呼吸内科一病区主任王莹表示,目前并没有临床研究证实游泳能治疗哮喘,但通过长期游泳,人的身体能够得到锻炼,肺活量、抵抗力、抗寒能力等都会提高,进而可以避免由反复呼吸道感染导致的哮喘发作。

事实上,适宜的体育锻炼可以增强身体素质、改善心肺功能、促进血液循环和新陈代谢,从而减少哮喘急性发作。因此,以运动为主的非药物治疗是哮喘管理的重要组成部分。

不过,首都医科大学北京同仁

医院呼吸内科副主任医师顾海彤提醒,游泳时要注意循序渐进,突然加大运动量反而有可能诱发哮喘;在户外游泳时要注意保暖,下水前要做好热身运动,游泳结束后要及时洗热水澡。除了游泳之外,哮喘患者还可以散步、慢跑、做瑜伽等。其中,散步可以促进血液循环,改善呼吸能力,增加肺活量;慢跑可以改善呼吸功能;做瑜伽可以促进胸部肌肉扩张,提高肺活量。

值得注意的是,虽然运动能改善哮喘症状,但哮喘患者一定要坚持治疗。

哮喘是一种慢性气道疾病,目前的各种治疗方法只能将其控制,而不能将其治愈,患者需要做好“打持久战”的心理准备。但是只要能够坚持规律使用抗炎药物,绝大多数哮喘可以实现良好控制,患者可以享受完全正常的生活。

黑木耳是最常见的菌类食材之一,味道爽脆、营养丰富,深受大众喜爱。近日,中英科学家合作完成的一项新研究发现,黑木耳还具有抗癌功效,常吃有助预防癌症。

中国科学院苏州生物医学工程技术研究所与英国牛津大学研究小组对我国东北地区的3个主要黑木耳品种进行了基因测序。3种黑木耳表面分别为光滑、部分起皱或全部起皱,但都是野生木耳驯化而来。研究人员此次从黑木耳的基因组测序分析结

黑木耳含“抗癌基因”

果中发现了1124个全新的独立非重复基因,其中627个基因在3个品种的黑木耳中均有发现。这些基因可产生具有抗氧化、抗增殖和抗肿瘤等药物特性的生物活性分子。

苏州生物医学工程技术研究所研究员

高山教授表示,这项新研究不仅有助于为木耳选育栽培提供分子指导,而且可以更好地解释中药菌种的抗癌机制。新研究结果表明,黑木耳的确含有“抗癌基因”,但是不同种类黑木耳的抗癌效果、药用价值和保健价值仍有显著差异。