

今日高邮微信
高邮日报手机报

小满时节如何养生?

小满时节,天气逐渐炎热,空气湿度增加,人体内的湿邪也会增加。此时养生饮食适宜清补,以养心为上。

清热祛湿 精神养生

小满节气,气温逐渐升高,许多人的脾气也变得越来越暴躁。想要做好清热祛湿的工作就必须保持心情的开朗和愉悦。

俗话说,“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,笑能促进血液循环,还能运动全身肌肉,产生呼吸效应,增强呼吸功能,笑口常开是强身健体、益寿延年的一剂良方,是平安度夏的好方法。高兴的时候就笑出来,表达出来,使气得宣泄,气行则血行,即能排出体内的湿邪和燥热。

膳食清淡 健脾养生

中医认为,胃为后天之本,脾主水谷运化。夏季人们常感食欲减退,脾胃功能较为迟钝,此时膳食宜清淡,这样才有助于开胃增食,健脾助运。清补的膳食一般

总热量略低,其营养素的构成为两高两低,即蛋白质含量宜略高、纤维素含量应较高,脂肪及糖的含量宜略低,因此以清淡食品、素食为主。

主食宜用粳米、麦粉为主要原料制成的米饭和软食,也称半流质饮食,如粥、面条、馒头、糕、面包、馄饨、水饺、冷面、蒸饺以及各种汤、羹、糊等。

副食宜用味酸(以性凉或平最佳)或性味甘凉(或甘平)的肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、瓜果类、乳蜜类等食物,并宜用酸甜类调味品。食物烹调应以凉拌、炒、蒸、煮、炖、烩为主,并保证盐分的适度摄入。

保证睡眠 早起晚睡

小满后气温明显升高,雨量增多,但早晚仍会较凉,气温日差仍较大,尤其是降雨后气温下降更明显,因此要注意适时添加衣服,晚上睡觉时更要注意保暖,避免着凉受风而患感冒。同时也应顺应夏季阳消阴长的规律,早起晚睡,但要保证睡眠时间,以保持精力充沛。睡醒后要再稍

微躺10分钟再起床为宜。

由于夏季昼长夜短,加上夜间温度较高,易导致睡眠不好。许多人会采用午睡的方法来补觉。一些人午睡采用坐姿,即趴在工作台上或课桌上,这是不利于消除疲劳的。

因为人体处于睡眠状态时,全身肌肉松弛,血液循环减慢,头部供血减少。如果采用坐姿,人醒来后,会感到头晕、脑胀、耳鸣、腿软、视线模糊、面色苍白等大脑缺血、缺氧症状。

清晨锻炼 运动养生

小满时风火相煽,人们也易感到烦躁不安,此时要调适心情,注意保持心情舒畅,胸怀宽广,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。

此时,可多参与一些户外活动如下棋、书法、钓鱼等怡养性情,同时也可在清晨参加体育锻炼,以散步、慢跑、打太极拳等为宜,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓,伤阴也伤阳。

吃得多样,早亡风险降两成

合理饮食是健康必备条件之一,“食物多样化”概念也逐渐深入人心。日本国立癌症研究中心的科学家研究证实,食物多样化还可使早亡风险降低两成以上。

为确认食物多样化与死亡风险(全死亡、癌症死亡、循环系统疾病死亡、其他死亡等)的关联性,研究小组以8万名40~69岁的日本居民为对象,进行了平均14.9年的追踪调查。研究人员根据调查问卷,统计出除酒以外的133种日常食品和饮料,并根据参与者每日摄取的食品数量,将他们分为5组。结果表明,与每天摄取食品种类最少的组相比,摄取最多组的女性全因死亡风险下降19%,循环系统疾病死亡风险下降34%,其他死亡风险下降24%。此外,男性摄取的水果种类越多、女性摄取的大豆制品种类越多,死亡风险越低;男性摄取肉类越多,死亡风险越高。

研究人员分析指出,与女性相比,男性饮酒、吸烟率较高,动物性蛋白质摄取较多。因此,食物多样化对男性早亡风险的影响不如女性明显。专家提示,即使你没有太多与食品相关的理论知识,但平时只要注意增加摄取食物的种类,均衡营养,就可以提高健康水平。

一个鸡蛋7种功效

1、健脑益智 鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有很大的作用,可避免老年人的智力衰退,并可改善各个年龄组的记忆力。

2、保护肝脏 鸡蛋中的蛋白质,对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生,还可提高人体血浆蛋白量,增强机体的代谢功能和免疫功能。

3、防治动脉硬化 美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化,获得了出人意料之外的惊人效果。

4、预防癌症 鸡蛋中含有较多的维生素B2,可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素,如硒、锌等,也都具有防癌作用。

5、延缓衰老 鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质,故被人们称做“理想的营养库”,营养学家称之为“完全蛋白质模式”,是不少长寿者的延年经验之一。

6、有助减肥 鸡蛋的营养价值虽然很高,但是它的脂肪含量和碳水化合物的含量很低,经常食用不会摄入多余的热量,更不会引起肥胖。早上吃一个鸡蛋可以让一个上午都感觉很饱,不会有想吃东西的欲望,从而减少热量的摄入,因此,经常食用鸡蛋可以达到减肥的效果。

7、保护视力 蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼过度的电脑族也大有益处。



身心健康

心脏不好的九个表现

心脏负荷加重或肌肉损伤时,其泵血功能降低,输出量不能满足器官及组织需要,同时它们中的血液也不能顺利回流到心脏,这种状态称为心力衰竭,简称“心衰”。如果出现以下一些症状,可能表明心功能受损。

第一,一躺下就气短。患者平卧几分钟后出现气短,坐起后才可稍微缓解。此时应考虑患者可能出现了心衰。这是由于平卧时回心血量增多,导致气道阻力增加,患者出现气短。此时应及时到心内科就诊,同时排除肺源性疾病的可能。

第二,胸口沉重如有大石。就是平常所说的“胸闷”,若排除情绪因素及其他脏器如呼吸系统功能改变,此时应考虑患者可能存在心肌缺血。如胸闷持续数分钟不能缓解,甚至出现胸口剧烈疼痛,则很可能出现了心绞痛甚至急性心肌梗死(简称“心梗”)。应尽快拨打120,赶往最近医院,有条件的情况下可先自行含服硝酸甘油片或速效救心丸等药。

第三,衣服和鞋子突然变紧。衣服、鞋子变紧,不少人第一反应可能是自己胖了,但对心脏疾病患者来说,可能提示心

功能受损。这是由于心排出量(心室每分钟射出总血量)下降,肾脏血流量减少,排出体外水分减少,出现下肢浮肿、体重增加(尤其3天内增加超过2公斤),需及时就医。

第四,食欲不振。心脏功能受损的患者除了有食欲不振的表现,还可能出现腹胀、恶心呕吐、便秘、上腹痛等症状,多是由于右心功能衰竭,胃肠道淤血引起。

第五,头昏头晕。头昏头晕在现实生活中比较常见,睡眠差、颈椎病、高血压等是较常见原因。但伴随血压明显偏低的头晕头昏,可能是心功能受损所致,严重者还可能出现晕厥、心源性休克等危及生命的情况,此时应迅速就医。

第六,焦虑不安。正常人焦虑不安大多与情绪有关,而有人在情绪稳定时仍觉心悸、心慌、坐立不安,这要考虑是否存在心脏疾病。心率增快、心律不齐是心慌焦虑常见原因,多由心脏功能性或器质性改变导致,应早期干预,防止症状进一步加重。

第七,咳嗽不止。多数人感冒会出现咳嗽、发烧等症状,且咳嗽在白天黑夜不会有很大差别。但一些人没有发烧等其他

四类菜改善血压

高血压是主要慢性疾病之一,同时又是引起脑卒中、冠心病和肾功能衰竭的重要危险因素,被人们称为“无声杀手”。需要说明的是,任何单一食物对缓解高血压都是无效的,必须调整饮食习惯,做到“高钾低钠”才行。

众所周知,“低钠”是指减少与盐相关的含钠食物摄入,比如盐、味精、酱及各种咸味零食等。了解“高钾”的人恐怕不多,高血压患者每天要吃够3100毫克以上的钾(几乎是普通人的1.5倍),要达到这个量可不轻松。新鲜蔬菜含钾很丰富,是膳食钾的主要来源,所以高血压患者应该多吃新鲜蔬菜,每天至少吃到750克以上。蔬菜种类有上千种,并非全部都含钾丰富。以下四类蔬菜有助改善血压,高血压患者应该适当多吃。

绿叶蔬菜,如油菜、菠菜、空心菜、韭菜、茼蒿、小白菜、生菜等,它们钾含量高,能量低,维生素、矿物质膳食纤维含量也很丰富,推荐每天摄入300克。比如,每100克菠菜含钾311毫克,如果每天吃300克,就能摄入930毫克以上的钾,几乎是全天摄入量的1/3。

各种鲜豆类也不错,如毛豆、蚕豆、扁豆、豌豆、豆角、油豆角、黄豆芽等,特别是毛豆含钾量高达478毫克/100克,几乎是蔬菜中的高钾冠军了。但鲜豆类的能量略高于绿叶蔬菜,所以不宜吃太多。

菌藻类也可以经常吃,如鲜蘑、金针菇、榛蘑、口蘑等,除了高钾之外,它们蛋白质含量也很丰富,素食者应该多摄入一些。

茄瓜类可以当加餐,如甜椒、茄子、西红柿、苦瓜、南瓜、黄瓜等。它们的共同特点是,水分含量高,能量很低,特别适合需要控制体重的高血压患者。

喝点啤酒可防糖尿病

喝啤酒常被认为是导致肥胖的原因,不过美国一项新研究发现,啤酒中所含的黄腐酚成分能缓解代谢综合征症状,可以起到降血压及预防糖尿病的作用。

黄腐酚是啤酒花中的黄酮类化合物,是啤酒的关键成分。美国俄勒冈州立大学科研团队对实验小鼠进行高脂饮食喂养,以模仿容易导致肥胖、高血压、高血糖、高胆固醇等代谢综合征的西方饮食。一段时间后,研究人员令患上代谢综合征的小鼠摄入黄腐酚并发现,它们的症状得到了抑制。具体来说,黄腐酚及啤酒中的两种氢化衍生物(TXN、DXN)有助改善啮齿类动物的胰岛素抵抗,并逆转胰岛素抵抗所导致的认知障碍。研究成果发表在《科学报告》杂志上。

该研究第一作者弗雷德·史蒂文斯指出,研究证实黄腐酚及TXN、DXN具有预期的有益作用;无不良雌激素类效应;还能减轻高脂饮食诱导的肝毒性。此外,这三种化合物还能改善空间学习和记忆能力。这对代谢综合征导致的认知障碍患者来说,可谓是一个令人激动的新发现。

类似感冒症状,唯独咳嗽不止,夜间多于晚上,平卧时比坐起时明显,此时要警惕是否心功能受到损伤。这可能是肺淤血使气道受到刺激,可伴随咳白色泡沫痰、痰中带血丝,急性发作时甚至可出现粉红色泡沫样痰。

第八,容易疲劳或终日乏力。很多心脏病患者起病便是以乏力或易疲劳开始,多是由于左心功能受损,心排出量降低,不能满足外周组织灌注所致。

第九,少尿且下肢浮肿。出现少尿和下肢浮肿,很多人常认为是肾脏出了问题。实际上,心功能受损会导致肾脏血流不足或静脉压力过高,常出现少尿及下肢浮肿等。肾脏长期缺血,可致肾功能恶化,出现蛋白尿,血肌酐上升,并形成心衰加重的恶性循环。

一旦出现上述“伤心”症状中任何一种或几种,应及时就医。遵医嘱排除相关疾病。明确诊断后应严格按照医嘱用药治疗,切忌自行更改或停用药物。