

秋老虎发威 立秋也需防中暑



立秋养生

“立秋”到了,但并不是秋天的气候已经到来了。划分气候季节要根据“气候平均温度”,即当地连续5日的平均温度在22℃以下,才算真正秋天的时节。

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食。秋季应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。

秋季进补应选用“防燥不腻”的平补之品,如茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服食具有健脾开胃的莲子、山药、扁豆等。秋季易出现口干唇焦等“秋燥症”,应选用滋养润燥、益中补气的食品,这类食品有银耳、百合等,可起

昨天16时20分是农历立秋节气。虽然有个“秋”字,但是,近期高温酷暑依然相伴,表面看起来和秋天实在搭不上边。实际上,立秋以后的暑热高温和盛夏的炎热高温有所不同,主要差别在日照时间短了,有时夜间还会有些凉,空气中的水汽含量相对小了。

殷江霞

到滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。

“秋老虎”发威 如何防中暑

立秋并非真正秋天的到来,“秋老虎”虎视眈眈,而且天气也逐渐干热。因此,立秋后应当心中暑。

秋内应于肺,肺在志为悲,悲忧易伤肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生悲忧之情绪,所以在进行自我调养时切不可背离自然规律,循其古人之纲要“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也”。

精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解。

起居调养:立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十

里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

饮食调养:秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃辛味之品,适当多食酸味果蔬。更有主张入秋宜食生地粥,以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

运动调养:这里给大家介绍一种秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”。具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念晒字,但不要出声。如此反复30次。

夏夜开空调,盖上肩膀和膝盖

很多人认为冬天寒冷,人更容易肩痛、背痛、腰痛、膝盖痛。其实,疼痛病在夏秋之交也易多发,这是因为开空调时,人们只注意盖肚子,不注意肩、膝等关节的保护。

吹空调和久坐

夏秋之交疼痛病的元凶

吹空调受凉,是夏秋之交年轻人疼痛病多发的首要因素。中医专家表示,老年人虽然身体不如年轻人,但是平时注意保护,基本不用空调,即使开空调,温度调得也比较高,所以受凉的几率反

而小。有些年轻人怕热,喜欢整夜开空调,盖被子时却只盖肚子,把肩、膝盖等关节暴露在外,一夜睡下来,就容易出现肩、背、膝等关节的损伤。而久坐,是疼痛病多发的又一原因。如果人坐在原地长时间保持一个姿势,势必会出现部分肌肉受力、部分肌肉不受力的情况,长时间受力的肌肉负担过重,就会出现劳损。

出现疼痛

不要急着去按摩

传统观念有这样的认识误区,认为一旦出现疼痛症状,就需要按摩。专家

提醒人们,不要急于按摩,因为突然疼痛剧烈时,可能是肌肉痉挛,如果这时外部再给一个过重的刺激,使肌肉紧张,反而会加重疼痛。最好的办法是观察一两天,如疼痛缓解了,说明没啥大事,如疼痛不缓解,再到医院治疗不迟。

专家传授远离疼痛病的小窍门:

1.枕头高度、软硬要适中。一般一个拳头高低即可。2.用小杯子喝水,接水的时候只接半杯。接水的过程也是锻炼。3.空调温度开到26摄氏度为宜,在空调房里睡觉、工作,要注意保暖。

殷江霞

老人多吃发酵食物更健康

最近几年,日本的科研人员经对发酵食品的长期研究及实验得知,它的真正魅力在于其有与药品媲美的奇特功效。故日本的保健医师们建议:现代人应该提醒自己每天摄取一种发酵食品,这样可以维持健康、促进长寿。

食品发酵后热量会变低

发酵食品是人类巧妙地利用有益微生物加工制造的一类食品,通过发酵使食品中原有的营养成分发生改变并产生独特的风味——简单来说,加入的微生物就像一台台小小的加工机,对食物的每个细胞挨个进行处理,增加一些有营养的物质,去除一些没营养的物质,顺便改变味道和质地。

那发酵又有哪些好处呢?发酵时微生物分泌的酶能裂解细胞壁,提高营养

素的利用程度。肉和奶等动物性食品,在发酵过程中可将原有的蛋白质进行分解,易于消化吸收。微生物还能合成一些B族维生素,发酵食品一般脂肪含量较低,因为发酵过程中要消耗碳水化合物的能量,是减肥人士的首选健康食品。

在发酵过程中,微生物保留了原来食物中的一些活性成分,如多糖、膳食纤维、生物类黄酮等对机体有益的物质,还能分解某些对人体不利的因子。微生物新陈代谢时产生的不少代谢产物,多数有调节机体生物功能的作用,能抑制体内有害物的产生。

三类食品该多吃

我们现在常吃的发酵食品主要分为谷物发酵制品、豆类发酵品、乳类发酵品。谷物制品主要有甜面酱及米醋等食

品,它们当中富含苏氨酸等成分,它可以防止记忆力减退。另外,醋的主要成分是多种氨基酸及矿物质,它们也能达到降低血压、血糖及胆固醇之效果。

豆类发酵制品包括豆瓣酱、酱油、豆豉、腐乳等。发酵的大豆含有丰富的抗血栓成分,它可有效溶解血液中的血栓等物,起到预防动脉硬化、降低血压之功效。豆类发酵后,能参与维生素K合成,这样可使骨骼强壮,防止骨质疏松症的发生。

酸牛奶、奶酪含有乳酸菌等成分,能抑制肠道腐败菌的生长,还含有可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质,又能刺激机体免疫系统,调动机体的积极因素,有效地预防癌症。

一般来说,每日选择性食用1—2种发酵食品即可。但腐乳豆豉含盐较高,高血压和心脏病病人应控制食量。

殷江霞

百科

不吃早饭 损害心脏

美国一项最新研究发现,不吃早饭会增加心脏病发作的风险。

美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员跟踪调查了2万多名45岁至82岁男性的饮食习惯。1992年至2008年间,近1600名研究对象首次出现心脏问题。

报告显示,与吃早饭的人相比,经常不吃早饭的人心脏病发作或因冠心病死亡的风险要高27%。不吃早饭的人通常相对年轻,一般还有抽烟、喝酒、不爱锻炼等习惯。未婚人士和全职工作的人比较容易不吃早饭。

摘自《健康时报》

中医

手心发热 当心“血热”

不少人在夏天觉得手心热,这可能是“血热”的表现,此外还表现为口干、口苦、舌红苔黄、尿短赤、便秘等症状。

“血热”的人不宜做剧烈运动,应做温和运动,如瑜伽、游泳、散步等。尽量少晒太阳,因为在阳光下暴晒,吸收阳气,等于火上浇油。可以多吃一些“凉血”的食物,如鸭肉、赤豆、荸荠、鲜藕、芹菜、莲子、薏米、生地、茯苓、山药、鲜茅根等。

摘自《当代健康报》

饮食

三款祛暑凉汤

清火喝“三花汤”菊花、金银花和扁豆花煮水当茶饮,适合易上火的人。

祛湿喝“三叶汤”新鲜荷叶、藿香叶、玫瑰花瓣煮水当茶饮,适合胃肠虚弱常闹肚子的人。

健脾喝“三豆汤”绿豆、红豆、黑豆一起熬汤喝,加上薏米更好,能清热解暑、祛湿健脾,适合大多数人。

摘自《家庭医生在线》

心理

经常捋头发 或是不自信

生活中,一些人常会做出甩头发的动作。偶尔一甩头发或用手向一侧捋头发,会让人觉得很帅气、性感,但若一直把头甩个不停,就是某种心理的反映了。

甩头和捋头发的动作可能有两种来源,一是因为头发长了,会遮挡住视线,因此人们会下意识地一边甩头或者捋头发。二是模仿别人,这一般发生在青少年身上,影视广告中的酷男靓女甩头发扮酷的动作,很容易成为他们模仿的对象。时间久了,这个动作就可能成为一种习惯。一些人在觉得紧张不舒服时,就会习惯性地用手去捋头发或者频繁甩头,以便缓解内心的紧张和压力。还有人为了保持良好的形象或吸引别人注意,不停地这儿甩甩、那儿捋捋,唯恐破坏了自己在他人心中的完美形象。也有心理学家认为,摆弄头发是自恋和完美主义倾向的表现,是一种带有女性特征的动作。

经常甩头、捋头发会给人留下不自信的印象。要想改正这个习惯,就要有意识地控制自己,同时需要周围人的提醒。

摘自《大河健康报》



本期主题

炎夏警惕热中风和心梗

夏日,人们正体会着“烧烤”模式。这种天气,除了易发中暑,对生命最有杀伤力的便是热中风和急性心梗,这两种疾病的突发死亡率正在上升,尤其老人。

那么,我们到底该如何远离它们呢?这就需要做到以下几个方面:

及时、主动喝水补水;饮食清淡,

起居有节;保证睡眠,要有午睡;避热、避暑,出门尤其要避开每天的热高峰;空调房温度适宜,不要从室外高温中突然进入温度很低的空调房,也不要空调房内连续吸烟或几个人一起吸烟;注意自身血压情况,高血压者要常自测;对易患疾病坚持治疗

并使病情稳定。

如果发现不适,如心前区疼痛、呼吸困难、走路不稳、讲话不清楚、一侧肢体无力或活动障碍、视物突然模糊或眼前突发昏黑一片等情况,一定要及时就医或紧急求救。

记者 李皖婷