

处暑时节话养生

处暑是秋季的第二个节气,今年在8月23日,当太阳到达黄经150°时。“处”含有躲藏、终止之意,处暑表示炎热暑天结束了,暑热之气也会渐渐消减,秋天来临。处暑正处在由热转凉的交替时期,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。许多因素往往在不经意间影响着身体健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以秋季亦应特别重视养生。

早睡早起防过凉

处暑过后,逐渐开始出

现秋乏秋燥。首先要改变夏季晚睡的习惯,建议每天多睡1个小时,争取晚上10时前入睡;要早睡早起,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人。古代养生家认为,老人宜“遇有睡意则就枕”,尤其处暑过后。

民间有句老话:“处暑寒来”。处暑后,早晚温差加大,如果对夏秋之交冷热变化不适应,一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病。在生活起居上,应注意预防过凉、过寒,注意

防寒保暖,尽量少用空调,经常开窗通风。晚上睡觉时,应在腹部盖上一层薄被,以防脾胃受寒。

滋阴润燥少辛辣

秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的食物,以补充人体的津液,防止日后因津液亏虚而患病。可以多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品,少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣煎炸的热性食物和调味品,尽量少吃寒凉食物,忌大量生食瓜果。对于脾胃

虚寒者,尤其应该谨慎。

中医有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的说法。处暑后,早晨起来容易感觉口干、咽干,可以喝点淡盐水,洗肠又解毒,可润肠胃、通大便;晚上喝蜂蜜水,有助于美容养颜,并可补充各种微量元素。

常言道,“秋季进补,冬令打虎”。秋季食补以滋阴润燥为主,可选择乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜等。秋季适时进补,补充能量,为冬季做好储备。药膳方面,如莲藕排骨汤(猪排骨500克,莲藕一段,水发海带

200克,枸杞子20克等)能够补养脾胃、调养气血,适宜早晚时节食用;银耳红枣莲子汤(银耳10克,莲子6克,红枣10个)具有滋阴润肺、养胃生津、益气补脑的作用。

适当运动排湿热

处暑后,需改变夏季长时间在室内的习惯,可多安排些就地取材的运动,如扩胸运动、擦玻璃、远眺。适当进行户外运动,如快走、登山、打球等,以排除夏季郁积在体内的湿热,提高抵抗力,为即将到来的冬季奠定基础。

情绪平稳忌恼怒

立秋后,自然界出现一片秋风落叶的景象,人们易触景生情而产生悲伤的情绪,这不利于人体的健康。因此,处暑时要注意收敛神志,使情绪安宁,切忌情绪大起大落,平时可通过听音乐、练习书法、钓鱼等方式以安神定志。

总之,谨记“处暑秋冻适增衣,重在养阴护阳气,早睡早起调情绪,气候变数湿热雨,登高练操除浊气,清热安神银耳蜜”,就能掌握处暑养生的要点。

(据《健康时报》)

胡乱贴秋膘 当心高尿酸血症贴上身

入秋之后,很多人开始进补,即民间俗称的贴秋膘。医学专家表示,贴秋膘要根据自身情况选择合适的饮食方案,如果胡吃海喝,可能会引发高尿酸血症。

高尿酸血症就是一种吃出来的疾病。三高(高血压、高血脂、高血糖)的危害已经越来越受重视,但是尿酸这一正在成为威胁人们健康的“第四高”往往被忽视——人体每日产生约700毫克尿酸,如果出现营养摄取过盛、过度饮酒等生活习惯就会打破这种平衡,引起身体中尿酸量的增加,这就是高尿酸血症。长期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至衰竭。若不积极控制、治疗,还会引发或加重动脉硬化,引发心血管疾病。

老年人由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。但是近年来患有高尿酸血症的年轻人越来越多,主要是由于他们不良生活方式,比如熬夜、不健康饮食等。

专家提醒,高尿酸血症有一定的遗传因素,家族中如果有同样的病例要格外当心,在饮食上要忌口。如啤酒、白酒中嘌呤含量非常高,大量饮酒会导致尿酸快速升高。而劳累和压力也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐办公室不运动的人更需要注意。(据新华社报道)

首府免费筛查新生儿耳聋基因遗传代谢病

本报讯(北方新报融媒体记者 刘惠) 8月22日,记者从呼和浩特市人民政府了解到,为进一步完善新生儿耳聋基因筛查与常规听力筛查联合工作模式,扩展新生儿遗传代谢病筛查的疾病谱,降低渐进性/迟发性听力障碍的发生率,减少出生缺陷,呼和浩特市将由政府购买,对呼和浩特市出生的户籍新生儿提供免费的遗传性耳聋基因筛查、48种遗传代谢病筛查服务。

近日,呼和浩特市人民政府办公室印发《呼和浩特市新生儿耳聋基因、遗传代谢病免费筛查工作实施方案(试行)》的通知,提出要弥补常规听力筛查不能发现迟发性耳聋和药物性耳聋基因携带者的不足,早期干预、阻断耳聋新生儿情况再发生。要扩展新生儿遗传代谢病筛查的疾病谱,通过筛查确诊,得以早期诊断,进行早期干预与治疗,防止机体组织器官发生不可逆的损伤。目标是新生儿遗传代谢病筛查率达到90%、耳聋基因筛查率达到90%,血样本采集合格率>98%,出生缺陷发生减少,群众满意度高,社会反响好。

方案提出,免费筛查对象为凡在呼和浩特市助产机构出生的、父母一方为呼和浩特市户籍的所有新生儿。项目技术为新生儿遗传性耳聋基因筛查、新生儿48种遗传代谢性疾病筛查。各助产机构按照原卫生部采血相关技术规范,在婴儿出生72小时充分哺乳6~8次后进行采血,采血时间与新生儿“两病”筛查采血同步。



吃垃圾食品或引发抑郁

都知道吃垃圾食品不利健康。英国一项最新研究显示,吃汉堡包、薯条等垃圾食品或引发抑郁。

格拉斯哥大学研究人员给老鼠喂食富含饱和脂肪的食物,结果发现,饱和脂肪酸随血液进入老鼠大脑中的下丘脑区域。这一区域与情绪控制有关。饱和脂肪酸直接影响到下丘脑的关键信号通路,会导致抑郁症状增多。研究人员还发现,减少磷酸二酯酶的释放,与肥胖相关的抑郁症状会随之减少。磷酸二酯酶参与不同的信号传导。

研究人员在最新一期英国《自然》杂志旗下刊物《转化精神病学》上发表报告说,尽管实验对象是老鼠,但他们的研究结果或可解释为什么抗抑郁药对肥胖人士的效果不如体重正常者。

研究报告主要作者乔治·贝利教授说:“这是观察到高脂饮食会直接影响大脑中与抑郁相关信号区的首个研究……大家常用高脂食物来安慰自己,因为它们确实好吃。然而长远来讲,这就像是在负面影响一个人的情绪。”(据新华社报道)

坐姿正确能有效护颈

久坐伤颈椎,但如果不得不坐着,那建议选择正确的坐姿。**手臂:**双臂置于椅子扶手上方,肘部弯曲呈直角,置于身体两侧。

头颈:双眼目视前方,视线与电视屏幕顶端保持平行。**腿部:**膝盖位置稍低于臀部,让大腿与地面平行呈一条直线。最好并拢双腿,少跷二郎腿。

背部:后背挺直,下背部靠在椅背上。也可在靠背下方放个小靠枕,让下背部保持一种自然的C字形曲线。

双脚:平踏地面。如果两脚够不到地面,可以放个鞋盒或几本书垫在脚下,使踝关节自然呈直角。(据《快乐老人报》)

超六成胰腺癌患者被误诊为胃病

一位56岁男性“胃痛”患者在半年前感到左上腹不规则隐痛,并时常有暖气、反酸、饱胀等症状,体重急剧下降近30斤。经诊断发现,患者患了胰腺癌。胰腺有问题,常表现出来的就是消化功能障碍,尤其是胃部不适。由于胰腺癌早期没有特异性症状,仅有轻微腹胀腹痛,超过60%的患者会被误诊为胃病、慢性胆囊炎等。目前认为,40岁以上、无诱因腹痛、饱胀不适、食欲不振、消瘦、乏力、腹泻、腰背部酸痛、反复发作性胰腺炎或无家族遗传史的突发糖尿病,应视为胰腺癌高危人群。(据《快乐老人报》)

吃南瓜子补磷元素

吃南瓜子最好用手剥着吃,不要用牙嗑,如果用牙嗑,大量唾液会留在瓜子皮上而丢失,而唾液可以湿润与溶解食物,因此,要少用牙齿嗑瓜子。

南瓜子仁富含对牙龈和牙槽骨非常重要的两大类营养物质。一是含有大量的磷,每100克南瓜子仁含磷1159毫克,老年人牙槽骨萎缩与磷流失有关。二是富含胡萝卜素和维生素E,这两种物质能够直接滋养牙龈,预防牙龈萎缩。食用时最好将南瓜子研磨成粉末食用,每日吃一小勺(约30克),效果更佳。(据《广州日报》)

给脸面来次大规模“扫黄”

黄脸婆是中国人对早衰女人的惯称,她们面容憔悴、脸色偏黄。中医的各种健脾方法,都是很好的“扫黄剂”。中医认为,脸色暗黄多由脾虚不运、气血不足所致。

炒小米相当于补脾药 食物中,最能补脾的多是颜色发黄的,比如小米、黄米、南瓜、胡萝卜,它们能“扫黄”,是因为它们都能健脾。小米等粮食都是入脾经的,这些粮食在炒过后,健脾性能还会提高,相当于很好的健脾药。比如宋代《太平圣惠方》的“神曲丸”,其中就用小麦等发酵酿成的神曲,专门治疗脾胃虚弱紊乱造成的打嗝暖气、饮食不化等。肠胃好了,气血自然会变好。

另外,当出现面目浮肿、皮肤松弛时,还可买点具有健脾益肾、补精益气作用的山药蒸着吃,白扁豆也有健脾除湿的作用,最推荐的是煮水喝。对于喜欢吃肉的人,可以在炖肉时配用草果、豆蔻等。

脸色黄或与饮食不当有关 肠胃功能不好的人却经常吃油腻煎炸的食物,很容易造成营养不良,这样的人往往脸色发黄发暗。饮食中缺铁少锌也会造成脸色暗淡蜡黄、面容萎靡,建议这类人每天吃50~75克红肉,但要注意烹调方法,最好剁成肉泥做馅或者做成丸子。(据《北京晨报》)