

初秋养生别犯这些错误

秋凉很快来临,然而实际情况是,天气是典型的“秋包伏”,也就是“处暑天还暑,好似秋老虎”。生活中,很多人已将养生调整为“秋天模式”,可凡事需要根据实际情况作出灵活调整。此时,养生千万别犯下面这些错误。

饮食 南北有别不宜照搬

错误示范:为防秋燥,57岁的李女士早早煲起了防燥汤,听说

南方现在很流行喝陈皮乌梅糖水,她也买来材料经常做给人喝。为给家人“贴秋膘”,每天她换着花样给家人做一大桌菜,冰箱里经常摆满了剩菜。

专家点评:陈皮是用来祛痰的,咳嗽痰多者可以食用。对居住环境相对干燥的北方人来说,养阴润燥的好东西是梨,尤其是梨皮,用来泡水喝,专治无痰干咳。银耳大枣汤、银耳炖雪梨都是适合秋季的养生方。马上就到秋季腹泻的高发期了,老人和孩子千

万不要吃剩菜,哪怕是放在冰箱里的也不行。

起居 建议比夏天多睡一小时

错误示范:整个夏天下来,61岁的肖阿姨养成了“晚睡早起”的习惯,晚上11点半才上床,早上5点就起床晨练。这些天早晚天气已逐渐变凉,肖阿姨仍旧“晚睡早起”,可她最近却觉得起床后体乏身重,打不起精神。

专家点评:处暑后天气变凉,应该改变夏季晚睡的习惯,尽量争取晚上十小时前入睡。最简单的做法是,建议比夏天多睡一小时,即可改善这种困乏症状。处暑之后,湿气仍旧较重。白天应尽量多开窗通风,可用捶背的方法开宣肺气。取端坐位,腰背自然直立,双目微闭,放松,两手握成空拳,捶脊背中央及两侧,各捶30次。捶背时,要从下向上,再从上到下,先捶脊背中央,再捶左右两侧。

进补 吃膏方还太早

错误示范:每逢入秋,陈女士觉得应提前滋补身体,她买来玫瑰阿胶糕,准备好养阴润燥、固本培元。

专家点评:阿胶长期食用易生湿,而现在暑湿天气仍继续,因此并不适合食用。此时想要进补,建议延续夏季清补的做法——吃鸭,比如用百合炖鸭。

(据《快乐老人报》)

睡觉这事要向朴树学习

“到点了,我得回家睡觉了!”日前,在某综艺节目录制现场,歌手朴树突然要求暂停录制,因为他不能熬夜。

在睡觉这件事上,大家都应该向朴树学习。

人应睡好3种觉 朴树这些年特别注意养生,除了会在晚上十一点前睡觉外,他还坚持睡午觉,在工作空隙也会打盹休息。此前,朴树在接受采访时,就在节目录制中途睡着了。当时,鲁豫带着摄制组去到朴树家,两人一边吃饭一边聊天,吃完饭后朴树说想要睡午觉,便直接在沙发上睡着了。

中华医学会心脑血管病分会委员孙峰建议,所有人都要睡好三种觉——大觉、午睡和打盹。孙峰特别提到,老年人常常坐着就



会打盹,每次10~20分钟即醒,这属于“积零成整”储备精力的方式。但需注意的是,不要在风口处打盹,以免感冒。另外,打盹醒来后不要立刻起身,保持醒前姿势坐一会,再起身活动,以免血压骤变。

玩核桃能改善睡眠。据南京中医药大学教授王旭东说,每个人的睡眠时长各不相同,不能只通过睡眠时间的长短,来判断睡眠质量的好坏。一般而言,老年人容易失眠、早醒。中医常说:“东方欲晓鱼际白,水之

阳兮腾达天,失眠早醒肺火盛,掐且揉兮救心丸。”中老年人容易失眠早醒,多是肺火盛所致,可以把玩核桃按摩大鱼际,不仅能助眠,还能预防感冒、缓解气喘等问题。

(据《华商报》《南京日报》)

补肾误入歧途会越补越虚

夜里总起来上厕所?需要补肾了;精神不济总打哈欠?肾不行了;腰有点痛不舒服?你可能是肾虚了……在很多国人眼里,几乎所有的健康情况都能和“肾虚”这两字挂钩。那些五花八门的补肾方法真的管用吗?

国人补起肾来,真的什么都敢吃。有人以象形食物进补,如猪腰子、羊腰子,松茸菌,铁棍山药,象拔蚌等。还有一些具有特殊气味或食用后能让人发热的食物,也被纳入到补肾菜单中,如韭菜、羊肉、狗肉等。对此,中华中医药学会男科分会副主任委员李海松说,“以肾补肾”多不科学,如猪和羊的腰子不仅胆固醇高,还含有重金属,不宜过多进食。

中国中医科学院研究员张雪亮提到,很多国人还存在一个致命误区:有肾病就会肾虚。其实,患有肾病的人未必肾虚,“有的男性体检有蛋白尿,肌酐也高,但是肾不虚,舌苔黄腻,大便像羊屎球一样干燥,这种人绝对不能用补肾药,一来补肾药本身温性的多,这些人内里有热,温性药物更助热;二来补肾阴的药物滋腻得多,他那样的舌苔,预示着体内有湿,滋腻的药会更湿”。

另外,补肾不等于壮阳。肾功能男女皆有,中医上的肾虚不仅仅表现为性功能方面的改变,还存在早衰、耳鸣、脱发、牙齿松动、健忘、腰膝酸软等情况,但壮阳特指增强男性性功能。

中医认为,肾虚种类有很多,要根据情况针对性调理,否则只会更“添堵”。肾亏虚是一个积累过程,不可因急于求成而用大补药或用成分不明的补肾壮阳药物。肾虚主要分为以下几类,应根据症状进行调理。

肾气虚:常表现为腰膝酸软、面白神疲、听力减退。这类人可适当用人参、山药、熟地、枸杞等进补。

肾阳虚:表现为畏寒肢冷、多尿等。这类人可适当用肉桂、鹿角胶等进补。

肾阴虚:常表现为眩晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热等。这类人可适当用山药、枸杞、牛膝等进补。

肾精亏损:常表现为耳鸣、牙齿松动、健忘等。这类人可适当用山茱萸、菟丝子等进补。(据《羊城晚报》《文汇报》)

“健康的胖”不存在

近日,同济医学院公共卫生学院对近1.8万人进行研究发现:代谢正常的超重者,得糖尿病的风险是体重保持正常者的1.5倍;而代谢正常的肥胖者则风险更高,增加1.74倍的风险。也就是说,根本不存在代谢正常的肥胖,体重超标的人应该减重。

上海瑞金医院也曾对21万国人进行过研究,证实“良性”肥胖不存在:只要胖,不管是体态均匀的胖还是腹部肥胖,10年内得心血管病的可能性都会大大增加。鼓励通过运动和饮食控制把体重降下来,但是运动减肥效果有限,主要还应控制食物的总摄入量。BMI指标大于28的重度肥胖患者,应及早走进医院。(据《快乐老人报》)

关节能不换就不换

人工关节置换术已成为治疗多种严重关节疾病的标准手术之一。置换人工关节能有效缓解疼痛,重建关节功能,但关节置换也有并发症,如感染、关节假体松动和脱位等,患者应理性看待,根据自己的情况,明确病因,理智选择。一般来说,以下几种情

况才需要进行关节置换。

①终末期老年性关节炎是关节置换最大的人群。老年人容易出现一系列关节问题,如关节畸形、功能失用、疼痛等,情况严重者可进行关节置换。

②患类风湿性关节炎、强直性脊柱炎,内科治疗已不能挽回关节功能、

丧失生活能力时,可考虑关节置换。

③超高龄的老人出现创伤导致的骨折,如老人在摔倒后发生髌骨骨折,可进行髌骨置换。

特别提醒:关节疾病强调要早预防、早治疗,人工关节能晚换就晚换,能不换就不换,一定要谨慎。

建议中老年人控制体重,减少关节负重,减缓关节衰老进程,同时还要根据自身情况选择合适的运动方式,提升关节周围肌肉力量,增加关节的稳定性。关节出现早期症状时要及时咨询医生,获取专业信息来保护关节。

(据《快乐老人报》)

自汗盗汗试试浮小麦汤

有些人在阴凉的地方坐着也汗流浹背,这种情况多属中医所指的自汗,还有些人入睡了仍然流汗不止,一觉醒来连枕头和衣服都汗湿了,这种多属中医所指的盗汗。对付自

汗、盗汗,可以试试浮小麦汤。

据专家介绍,浮小麦甘补清凉,入心经,擅长益气、除热、止汗,既能治疗阳虚自汗、阴虚盗汗,又能治疗骨蒸劳热、阴虚发热,

多用于汗出不止。阴虚盗汗的人可在中医师的指导下试试浮小麦汤。

材料:浮小麦25克,红枣五枚。

做法:红枣去核切片,加入1000毫升水,煮沸20分

钟后,隔渣取汁饮用。需要时每次服50~100毫升,或者反复用开水冲泡。另外,将浮小麦炒焦,研成末,取3~5克,用米汤冲服,有助治疗自汗、盗汗。(在医生的指导下使用)(据《广州日报》)