

霜降时节这样吃

霜降,是传统二十四节气之一。它也是秋季的最后一个节气,意味着冬天即将来临。

霜降正值秋冬之交,此时身体保健显得尤为重要,同时要防寒保暖、调整饮食结构。那么,霜降来了,我们该吃些什么呢?

秋梨清热。霜降时节,是咳嗽、慢性支气管炎易发或加重的时期,吃秋梨是个不错的选择。生食梨能清热解暑、生津润燥、清心降火;煎水或加蜜熬膏,能清热润肺、化痰止咳。

苹果防燥。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠

蠕动,治疗大便干燥,便于排泄。苹果中含有的大量维生素、苹果酸,能促使积存于人体内的脂肪分解,经常食用苹果可以适当舒缓贴秋膘的状态。

鸭肉健脾。鸭肉是霜降时节必吃的食物之一。鸭肉不仅富含蛋白质,可及时补充夏季的过度消

耗。性凉,滋阴养胃、健脾补虚。

柿子补VC。霜降时节吃红柿子,民间有“霜降吃丁柿,不会流鼻涕”的说法。柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右。

山药养胃。山药,有“神仙之食”的美名。从养

生方面讲,霜降后人体容易气血两虚,正是食用滋补山药的最佳时节。

萝卜顺气。俗话说:“秋冬萝卜赛人参”。霜降之时多吃萝卜,有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散瘀的功能。感冒时吃点爽脆可口的萝卜,不仅开胃、助消化,还能缓解喉干咽

痛、咳嗽等上呼吸道感染症状,预防感冒。

牛肉补气。不少地方都有霜降吃牛肉的习俗。《韩氏医通》记载:“黄牛肉,补气,与锦黄芪同功”。水牛肉性凉,黄牛肉性温,皆能补脾胃、益气血、强筋骨,治脾胃虚弱,增强消化功能。(据《环球时报》)

婴儿喜欢投降式睡姿或是本能反应

对于婴儿来说,最常用的睡姿就是“投降式”睡姿,两只胳膊像“V”一样放在头的两侧。随着天气逐渐变冷,很多宝妈看到宝宝睡觉时经常把胳膊伸出来,担心孩子着凉,悄悄把他的小手放回去,不一会儿,宝宝就又恢复了原来的姿势。

为啥这个姿势如此得宝宝青睐?主要是以下因素决定的:

●**本能反应** 婴儿的“投降式”睡姿,和胎儿在妈妈子宫中的姿势非常相似,只不过此时宝宝可以伸展开来,而在子宫里宝宝只能蜷缩着。这种姿势可以给宝宝子宫般的安全感,所以是婴儿睡觉时的本能姿势。

●**条件反射** 有时候宝宝会摆出“不规则”的投降式睡姿,两只胳膊都伸出来向上举,但姿势更像“击剑”,头还会歪向一侧。这种睡觉方式,其实是婴儿一种非常典型的条件反射,这种反射在胎儿28周时就会发生,出生后会持续到3个月大左右,如果到了五六个月大的时候还出现这种情况,则可能是宝宝的脑部或发育方面出现了异常,家长一定要重视。

●**保持平衡** 宝宝出生后平衡能力还没有形成,而且由于宝宝此时的体形是圆柱式的,很容易让宝宝“侧翻”,“投降式”睡姿可以帮助宝宝保持平衡。

“投降式”睡姿是宝宝最舒服的睡姿,而且随着婴儿的发育,他会“解锁”更多的睡姿,所以父母不必强行纠正。

(据央视报道)

看手机太多小心掉头发

大家都知道,手机玩多了会让肩颈酸痛、眼睛酸涩,但你是否想过,玩手机还会导致掉头发?日本综合类网站“活力门”最近揭示了其中的道理。

肩颈是身体血管与头部相连的唯一通路。当肩颈出现慢性疼痛,就说明这里的血管被压迫,血液流动自然也受影响。如此,经血液输送到头部的氧气、营养也会无法顺利到达,导致头发不能健康地生长,出现枯黄、脱落等现象。



推荐几个方法,可检测你是否是肩颈酸痛、脱发的预备军:将头部向左右、前后转动,确认颈部有无不适;肩部发力带动手

臂,分别向前、向后转动,确认肩部是否僵硬。若有上述症状,就要控制自己玩手机、看电脑的时间了。(据《中国妇女报》)

肺源性心脏病患者意外怀孕 医生及时终止妊娠

新报讯(北方新报融媒体记者 段丽萍)日前,内蒙古妇幼保健院妇科接诊了一位特殊的患者刘某,她怀孕了,却不得不结束这危险的妊娠。

原来,刘某在20岁时患有结核性胸膜炎,后在某医院行胸膜剥脱术时被该院确诊为慢性肺源性心脏病、心功能三级,这样的患者无法从事重体力劳动,甚至生活中一些对于普通人来说很正常的体力活动,她也无法负荷,她平常说话都

喘得厉害,每日需在家低流量吸氧,这样的身体根本无法承受妊娠过程。

然而,刘某却意外怀孕了,发现时已是孕7周。她多方就医,却没有一家医院愿意接收她。刘某抱着试一试的想法,走进了内蒙古妇幼保健院,挂了妇科杨晓玲主任的门诊号。杨晓玲医生了解到患者就医遇到的困难,不忍患者再继续奔波,当即对患者收入病房。

在充分评估患者病情后,妇科医生制定了详尽的

手术方案及应急预案。凭借娴熟的手术经验,妇科医生以最快最安全的速度完成了无痛人流手术,缩短了手术时间,降低了术中术后诸多风险,手术顺利完成。

术后,妇科医疗团队悉心治疗护理,患者各项指标均显示正常,原有的心脏病病情没有加重,2天后顺利出院。

据介绍,妊娠合并心脏病的发病率为1%~4%,是导致孕产妇死亡的原因之一。

吃得太咸易患痴呆症

英国《自然》杂志10月23日在线发表的一项研究,确认了食盐摄入与小鼠认知功能之间的因果关系。研究发现,喂食小鼠极高盐饮食会导致经过修饰的tau蛋白聚集,而tau蛋白又与导致痴呆的疾病有关,如阿尔茨海默病。

已有研究表明,过量盐摄入与认知功能障碍有关,是痴呆症的一个风险因子。虽然这一关联背后的确

切机制尚不清楚,但血管功能障碍和神经元的tau蛋白聚集都被认为对认知障碍的发展起到了一定作用。

他们发现,高盐饮食——含盐量为普通小鼠饮食的8倍至16倍的小鼠,辨认新物体的能力和迷宫实验的表现都有所下降。研究表明,高盐摄入会减少一氧化氮的合成,激活一种参与tau蛋白磷酸化的酶:CDK5。而恢复一

氧化氮合成可以让小鼠的认知障碍得到逆转。

研究人员强调,此次喂食小鼠的高盐饮食,其实超过了已报告的最高人类摄盐量(每日4~5克推荐量的3~5倍)。不过,该研究结果明确了饮食习惯和认知健康之间一条此前未知的关联通路,说明避免高盐饮食或有助于维持认知功能。

(据《科技日报》)

第20个男性健康日:缓解压力规律健康生活

新报讯(北方新报融媒体记者 张彬)10月28日是第20个“世界男性健康日”,今年的主题是“健康中国我行动,幸福相伴在一起”。为响应今年的主题,唤起男性对男性疾病的关注,10月28日,由北京协和医学院牵头的全科医学协作平台“泌尿男科联合诊疗中心”在呼和浩特市首大生殖专科医院落户揭牌。当天,现场还进行了“缓解男性压力,规律健康生活”义诊公益活动。

据了解,当前,男性在家庭和社会中面临的压力与日俱增,他们的健康问题更加突出,各种男性健康问题也呈现出高发、频发的态势,已经成为国内外关注的公共卫生问题。据中华医学会男科学分会调查结果显示:25~50岁年龄段的中青年男性中,有89%的人正在遭受或即将面临各种男科疾病的侵袭。

如何做好男性疾病的预防,拥有一个健康的身体?据呼和浩特市首大生殖专科医院院长吴家常介绍,随着社会的快速发展,人们的生活节奏在不断加快,繁忙的工作让不少男性长期处于精神高度紧张、身体长期疲劳的亚健康状态,尤其从男性泌尿系统疾病高发方面可以看出,泌尿系统的疾病已经成为威胁男性健康的重要疾病。所以,做好男性泌尿系统疾病的预防很重要。首先,日常生活要规律,不要经常熬夜,保持很好的心态。其次,要经常运动,不能久坐,久坐造成男性泌尿系统疾病的一大原因,运动可以是走路、打球等等。第三,身体有小毛病不要忽视,要到医院找医生咨询或治疗,把小毛病治好,而不要拖成慢性病或者引起其他疾病。第四,一定要合理饮食,不能暴饮暴食,多吃清淡食物和粗粮,增加人体需要的各种维生素。他认为,在快节奏、高压力、低头族盛行的今天,人们应该多提倡健康生活、幸福相伴的风尚。

快速喝凉水致头痛 两招缓解

有人快速喝凉水或从冰箱中拿出的酸奶会引发短暂、剧烈的头痛。研究人员指出,这种通常被称为“大脑冻结”的翼腭神经节疼痛,是身体突然冷却时发出的一种希望你放慢速度和放松下来的警告,是一种突然发作但也会迅速消退的头痛。

美国韦克福里斯特浸礼会医疗中心神经学专家指出,大脑冻结实际上由于嘴和舌头遍布着血管,可以把温度带到那里。当喝凉酸奶时,会引发相关动脉的扩张和收缩,大脑会将其解读为疼痛的感觉。

为了健康,在天气较凉的秋季,建议少食用或不食用冰冷食物或饮品,更不建议快速食用。如果出现了上述情况,有一些技巧可以助你迅速驱散这种感觉:将舌头顶住上颚以获得热量,或者吃一些温热的东西来平衡口腔温度。(据《参考消息报》)