

一味贪凉要防“秋后算账”

夏至已过,高温天气持续不断,让人心烦意乱,于是人们想方设法开始了与高温天气进行形式多样的“冷战”。殊不知,当我们沉迷于一时的凉爽时,身体已经付出了健康的代价。以下这些行为,在炎热的夏季更需要注意,以防“秋后算账”。

久居空调屋

在商场上班的王女士原本就久居空调环境中,下班之后晚上睡觉还把空调温度调得很低,结果时间不长就觉得肩关节酸痛。其实,久居空调环境对身体有

百害而无一利,虽然一时痛快,可后患无穷。特别是在夏季多雨的季节里,虽然白天很热,但夜间温度并不太高,患过颈椎病、关节炎的人很可能因为长期处于低温环境而导致病发,夜间受凉时间过长,肩周炎、颈椎病等都可能“秋后算账”。建议因工作原因不能离开低温空间时,最好穿着长裤以保护膝关节。

猛冲冷水澡

许多人喜欢外出回家后冲冷水澡以图畅快,往往凉爽之后很多人会感到浑身

乏力,甚至出现头痛。这是因为身体在大量出汗的时候,毛细血管是处于扩张状态的,此时冲冷水澡,血管急剧收缩,皮肤受到过冷的刺激,而使毛细血管骤然收缩,不利于体内热量的散发,虽然在洗凉水澡的一刹那会觉得凉爽,但过后反而会使人感到热不可耐。

一味打赤膊

这个季节,打赤膊的男性大有人在,事实上打赤膊并不能使人更凉快。因为一个人的正常体温是恒定的,即37℃左右。而这种恒定,

是依靠神经和体液调节来完成的。当气温高于体温时,主要就依靠汗液来蒸发散热,并随着气温的升高而增多。若此时光膀子,则皮肤吸收的热量反而会增加,皮肤排出的汗水也会迅速流失掉,因而起不到通过汗液蒸发散热的作用。所以说,在炎热的夏天打赤膊,不但不会凉快,反而会让人感到更加闷热不适。因此夏天适当穿衣更有助于保证身体的舒适感。

大量吃冷饮

气温稍高一点,冷饮

就备受欢迎,在尽情享受美食的时候,可怜的“胃”开始叫苦连天,因为这些东西吃起来虽然凉爽可口,但长期食用会影响食欲,不利于消化,还会因过度刺激胃肠道黏膜引起局部血管收缩,导致消化道缺血、缺氧,发生胃肠功能紊乱。有慢性胃炎或胃及十二指肠溃疡病史的人,还很可能引起急性发作,特别是在饮用带气泡的冷饮后,就可能会导致胃及十二指肠穿孔大出血而危及生命。闷热难耐时,多喝些凉开水或吃些西瓜之类的水果就可以了,既可以

消暑,又不伤害身体。

冷水洗头发

夏天有很多人用冷水洗头,这也是不可取的,这会造成冬季头痛或者稍感风寒就头痛难忍。在高温季节,稍微走动后头部都易出汗,这时头部血管扩张,如果用冷水冲洗,有可能引起颅内血管功能异常,发作时会有头部发晕、眼发黑、呕吐的现象,严重的话还可能引起颅内大出血。此外还要禁止直接对着电风扇或空调冷风长时间吹。

(据《大河健康报》)

控糖就要禁水果?

“最近我听到有‘专家’打着控糖的口号宣传‘禁食水果’,他们声称‘水果普遍含糖量高,控糖就要禁水果’‘水果里的糖分容易导致肥胖,不能吃’。”北京营养师协会理事顾中一表示,“宣传控糖是好的,但让大家禁食水果就不应该了。要知道,国民普遍的饮食问题之一就是水果吃得太少。当然,这也不代表就能无节制地吃水果,毕竟少数水果提升血糖的能力较强,有慢性病的人尤其是糖尿病人,需要特别注意。”

适量吃水果对心血管好

全球顶级学术期刊《柳叶刀》发布的一项研究显示,全球饮食问题排名前三位的分别是高钠、低全谷物、低水果饮食。而导致中国高死亡率的饮食结构问题中,钠严重超标排首位,第二位就是水果吃得不够。

中国医学科学院阜外医院2021年完成的一项大规模研究显示,增加水果和蔬菜的摄入,特别是水果,可以预防心血管疾病、降低早亡风险。在0~600克/天的范围内,心血管疾病发病率的风险随着水果和蔬菜摄入总量增加而下降,不过超过600克/天则不会再下降。研究还发现,每天多

吃200克水果和蔬菜,可将心血管疾病的发生风险减少5%。如果每天摄入大于400克的水果和蔬菜,就可降低6.4%的心血管疾病死亡风险。

控糖和禁水果是两码事

时下,养生迷们都已在控糖,那么控糖就是要禁水果吗?

世界卫生组织在《成人和儿童糖摄入指南》中建议,游离糖摄入最好不超过每天供能的5%。《中国居民膳食指南》也建议,添加糖的摄入不超过每天供能的5%,折算成具体的量大概就是不超过25克。这些指南都明确要求控制游离糖和添加糖,而没有对水果和乳制品中天然存在的糖加以限制。游离糖和添加糖指的是可以被快速吸收的单糖和双糖,富含这类糖的食物包括白砂糖、冰糖、红糖、糖果、甜食、甜饮料、蜂蜜、果汁和糖浆等。

多数水果升糖能力较弱

其实,水果虽甜,但多数水果的血糖指数并不高。一般而言,血糖指数 ≥ 70 的为高血糖指数食物,这些食物消化快、转化为葡萄糖的速度快,血糖会迅速升高;数值为

56~69的为中血糖指数食物; ≤ 55 的为低血糖指数食物,其消化慢、转化为葡萄糖的速度慢,血糖升高也慢。从表格中,我们可以看到,多数水果属于低血糖指数水果。

此外,血糖指数还与食物的摄入量有关系。比如,西瓜的血糖指数为72,100克西瓜中可消化碳水化合物才6.6克,要达到吃50克可消化碳水化合物的标准,差不多要吃一斤半西瓜。馒头的血糖指数为88,100克馒头中可消化碳水化合物约45克,达到50克可消化碳水化合物的标准,吃一个馒头就够了。

部分人确实不宜多吃水果

其实,大家在生活中,无需在意这些条条框框的东西。上述数据,只是想给大家做一下科普,以及让大家更放心吃水果。

对健康人而言,即便偶尔多吃一些水果,也不会破坏血糖的代谢过程。水果中的膳食纤维让碳水化合物升血糖的作用比较缓和,不像饼干、甜点、果汁等食物对血糖的冲击力那么大。当然,对孕妇、血糖需要控制的糖尿病前期和糖尿病人等特殊人群来说,确实不能过量吃水果,具体情况可以咨询相关医师。

(据《北京晚报》)

缓解筋膜粘连可热敷

近日,艺人金莎在微博发文,自曝因过度按摩导致筋膜粘连。“有一段时间我天天按摩。结果一检查,医生告诉我,我因为过度按摩导致筋膜粘连,需要好好治疗。”她还提醒大家“不要像我一样贪图一时舒爽,要与自己的身体友好相处”。

按摩竟会导致筋膜粘连?如何避免筋膜粘连?出现筋膜粘连又该如何缓解?

科学按摩 不会导致筋膜粘连

筋膜是裹在肌肉外边的一层非常坚韧的组织,河南省人民医院骨科副主任医师王亚寒介绍,筋膜就像是给肌肉“穿”的一层衣服,对关节、肌肉等运动组织有约束和保护作用。

王亚寒表示,很多原因都会导致筋膜粘连,总体上可以分为两种。一种是急性损伤,比如物体的碰撞、车祸中汽车的碰撞等。外界的力量对筋膜产生冲击后,筋膜为了修复创伤就会产生炎症反应,这种炎症反应就会导致筋膜粘连。换句话说,筋膜粘连也是人体自我修复的一

种机制。金莎由于过度按摩造成筋膜粘连,就属于急性的创伤。另一种则是不良姿势导致日积月累的慢性损伤,比如经常久坐或者经常低头玩手机、玩电脑等。慢性的损伤会导致在筋膜处产生慢性的炎症反应,从而出现筋膜粘连。

“其实不用过于担心由于按摩导致筋膜粘连。专业的按摩师受过相应的训练,他们的力度、时间等都会控制得非常好,而且会根据每个病人对按摩的耐受程度,进行适当的调整。只要选择正规的按摩场所即可。”王亚寒说。

出现筋膜粘连 可用热敷缓解

如何判断自己出现了筋膜粘连?王亚寒表示,筋膜粘连的症状以疼痛为主,如果感到某个部位疼痛,最好回忆一下在疼痛之前有没有受过这种创伤或者有没有长时间的不良姿势,如果有这些行为,很有可能是出现了筋膜粘连。若怀疑自己出现筋膜粘连,建议及时就医。

由于筋膜粘连是炎症反应导致的,因此想要缓解筋膜粘连,首先就要减

轻炎症反应,最简单的方式就是热敷。通过热敷可以促进局部的血液循环,带走炎症介质。热敷的方法有很多,可以用热水袋、热毛巾,也可以使用光学的设备,比如红外线烤灯。除了热敷,针灸、拔火罐等中医方法对缓解筋膜粘连也是行之有效的。除了被动治疗外,主动的康复动作也很重要,可以在医生的指导下进行运动锻炼。

预防筋膜粘连 别久坐

日常生活中,我们很难避免一些意外碰撞的发生,但我们可以预防慢性损伤导致的筋膜粘连。王亚寒告诉记者,日常生活中,慢性损伤最容易出现在颈椎及腰背部。颈椎如果出现筋膜粘连,主要表现为颈部肌肉僵硬等,而腰背部出现筋膜粘连则表现为腰背疼痛、腰背使不上劲儿等。

想要避免慢性损伤导致的筋膜粘连,首先要杜绝久坐、经常低头玩手机等不良姿势,此外,多让筋膜活动,促进血液循环,增强筋膜的力量。

(据《大河健康报》)

夏季患咽炎喝沙参麦门冬茶

材料:沙参12克,麦门冬12克,甘草3克。

做法:将上述材料一起放入锅中,加适量水煎

取汤,代茶饮。

功效:沙参能养阴清肺、利咽喉、祛痰止咳。麦门冬可润肺养阴、益胃生

津、清心除烦。甘草能润肺止咳。诸物合用,共奏养阴润肺、生津利咽之功效。

(据《大河健康报》)