立秋并非入秋 衣食住行逐步调整

立秋不等于入秋,暑热可能还会持续,但此后昼夜温差将逐步加大,市民衣食住行方面要逐步进行调整。

调整作息应对“秋乏”

立秋过后,早晚逐渐凉爽,白昼变短,常有“秋乏”的说法,此时应当注意调整作息时间,保证充足睡眠,宜“早卧早起”。立秋后,并不意味着真正入秋,“秋老虎”可能还会发威,但昼夜温差会逐渐加大,市民需注意防止夜间着凉,夜间少用空调,可趁早晚清凉时分勤开窗通风,流通空气,保持室内空气新鲜。出汗后应用干毛巾擦干,或及时洗澡换衣,以防感冒。

乱“贴秋膘”不可取

饮食方面,民间素有“贴秋膘”的说法,以备过冬御寒之用,指的是炎热的夏季,食欲欠佳食量少,能量消耗大,但是现代社会的饮食结构不同于古人,夏季饮食可以保障我们摄入足够的脂肪、蛋白质和营养,无需“贴秋膘”,乱“贴”会适得其反。

随着天气慢慢凉爽,市民的胃口也逐渐打开,开始本能地为迎接冬季作储备,但此时不宜过多食用肥腻食物。盛夏的余热未消,湿气未散,若过食肉类加重胃肠负担,则易出现反酸、腹泻等胃肠道症状。秋季各种水果上市,瓜果虽好,但在享受美味的同时应有所选择和节制,以防损伤脾胃阳气。慢慢进入秋季后,燥气当令,容易耗伤津液,出现皮肤皲裂、口鼻干燥、口渴咽干等症状,人也更易发生感冒,因此要注意滋阴防燥。饮食当坚持“少辛多酸”的原则,以清润、收敛为主,尽量少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,多吃一些甘味、酸味的滋阴润肺食物,如蜂蜜、银耳、雪梨、百合、荸荠、甘蔗、莲藕等。

运动量应循序渐进

运动方面,天气逐渐凉爽后,人们的室外活动会逐渐增多,但要避免大量运动。从夏入秋,人体的精气都处于收敛内养阶段,身体内的湿热没有完全消退,运动也应顺应这一原则,运动量应由小到大,循序渐进。锻炼时以身体有些发热、微微出汗,锻炼后感到轻松舒适为标准。尤其是中老年人更要注意。相同的环境,相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人,宜选择太极拳、八段锦等比较轻缓的运动,在一早一晚进行锻炼。运动前要有5~10分钟的暖身运动,运动后也要有数分钟的缓和运动。

排解不良“悲秋”情绪

过一阶段天气将转凉,落叶满阶等自然界天气变化,也容易让人有“悲秋”情绪,容易出现焦虑、失落等心理问题。因此,要收敛神气,舒畅情志,培养乐观精神。尤其是老年人更应心情平静,要避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激,防止情绪大起大落。可积极参加一些力所能及的社会活动和体育锻炼,以排解不良情绪。 **(据《今晚报》)**

脖子粗,房颤风险增加!

超重和肥胖是诱发房颤的第二大危险因素,仅次于高血压。判断肥胖的标准有多种,比如体重指数、腰围、腰臀比、体重等。美国波士顿大学医学与公共卫生学院研究人员近日提示,脖子变粗也是肥胖的重要标志,这类人房颤风险会大增。

大家可以请他人帮忙测一下颈围,测试者取站立位,双腿并拢,双臂自然下垂,平视前方,嘴微张,放松颈部和肩部肌肉,用软皮尺测量颈前喉结上缘水平与颈后第七颈椎棘突上缘水平的周径,即颈围数值。正常情况下,男性的颈围应小于38厘米,女性小于35厘米。超过正常值意味着颈部皮下脂肪或呼吸道周围脂肪沉积增多,这会导致体内发生慢性炎症反应,令糖脂代谢受损,气道管腔变窄,甚至塌陷,从而出现睡眠呼吸暂停综合征。另外,脖子变粗还会激活神经激素和炎症因子,增加心血管病、糖尿病、代谢综合征、脂肪肝、甲亢等疾病风险。

所以,生活中大家如果发现脖子变粗,一定要引起重视,可先到内分泌科或甲状腺科就诊。因为部分人颈部变粗,可能是甲亢、甲状腺结节所致。通过完善甲状腺功能检查、甲状腺彩超等,医生可明确诊断,或给出进一步检查方向。如果是心血管病所致,可到心内科检查血脂、血糖、血压、心电图等,评估心律失常、冠心病、心肌缺血等风险。生活中,饮食应遵循少食多餐的原则。少食多餐并不是在正餐之外再额外增加热量摄入,而是在总体热量不变的情况下,分多次摄入。少吃高脂高糖食物,多吃新鲜果蔬、全谷物、低脂牛奶等。另外,建议每天运动30分钟,有氧运动是促进新陈代谢和燃烧热量的重要方式,大家可选择跳绳、慢跑、打篮球、游泳、散步等运动。房颤患者日常还要做好自我监测,可以多摸摸脉搏,正常人为60~100次/分钟;超过这个范围为心动过速,小于60次/分钟为心动过缓,发现异常或出现不适症状,应及时就医,以免延误治疗。 **(据《生命时报》)**

心血管病人适宜微汗运动

不少人认为,运动一定要出汗甚至是大汗淋漓才能达到效果。其实,对于有基础病、有心脏病的患者来说,夏季更适宜做一些微汗运动。

微汗运动即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。心血管病人可以尝试做以下这些运动保护心脏,维持心脏活力。

慢跑

每周慢跑2~3次,每次20分钟左右。慢跑亦可演化为快走,根据个人情况选择速度和距离。对于心血管病人来说,慢跑对增强心脏活力、血管的弹性有好处。

室内运动

如果天气太热,可以在室内做一些简单的四肢活动,如抬腿、伸展肩臂、提脚跟等,做时应注意配合呼吸。心血管病人最好随时注意自己的身体状况,若感不适,可以将运动分段分次进行,不要强求。

太极拳

太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他病症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

家务活

如果没有时间运动,就勤做家务吧。千万不要小瞧洗衣服、做饭、扫地、擦地这些家务给人带来的益处。比如每天擦地板15分钟、洗车20分钟、陪孩子玩15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。 **(据《健康时报》)**