

处暑养生这样做



8月23日是二十四节气中的“处暑”。据了解,处暑的“处”即躲藏、终止之意,顾名思义,处暑有炎热即将过去,暑天将近结束的意思。“暑处寒来”之际,气候待变之时,有哪些养生的要点需要注意?

对抗“秋老虎”,补水润肺少不了!

处暑时节,人体饮入水分以少量频次,甜咸搭配为宜,在饮用水中加入少量食盐可减少体内水分流失,而淡糖水或蜂蜜水有润肺养阴的作用,故“朝朝盐水,晚晚蜜糖”可谓秋季的饮水养生之道。

秋气应肺,肺喜润恶燥,饮食养生当注重“清”“润”二字。清凉润燥宜多吃黄瓜、西红柿、胡萝卜、莲藕、马蹄、葡萄、梨、柿子、柑橘、甘蔗等甘润多汁的瓜果,除了能补足机体缺失的水分以外,亦富含各种维生素、矿物质等营养物质。

处暑时节日常饮食应当戒除辛辣,食用辛辣、烧烤、煎炸等食品容易上火,损伤阴液,易加重秋燥症状,应当尽量避免。

秋乏怎么办?保证休息,运动消困!

秋乏是一种自然生理现象,是

人体为补偿夏季超常消耗的一种保护性反应。处暑节气处在由热转凉的气候交替时期,由于夏季高温人体出汗多、睡眠少、食欲差、体力消耗大,且高温还会使神经系统兴奋性增高,新陈代谢加速,能量支出过大,这时人体便会欠下很大一笔“债”。随着秋天的到来,气候变凉,各系统也随之发生变化,从活跃状态转入生理性休整期,于是秋乏就发生了。

处暑节气天气转凉,我们就应该改变夏季晚睡的习惯,尽量提前1小时上床休息,只有保证充足的睡眠才能够消除疲乏,恢复精力,

为第二天的工作积蓄能量。同时,适当午睡也利于化解困顿疲劳,特别是睡眠相对不足的上班族。应注意的是,午睡时间不宜过长,一般不宜超过1小时。过度深睡往往不利于午后觉醒,反而影响下午的工作状态。

此外,运动消困、伸腰醒神也是对付秋乏的妙招。建议早上、午后清凉之时人体应适当运动,挥汗祛湿,泄汗除热,能够有效消除体内湿热之困,让人一身轻松,困乏全消。上班族也可在办公室里多伸懒腰,同样有消除疲劳的效果。

(据《羊城晚报》)

3步教你摆脱精神内耗

最近,“精神内耗”一词受到网友关注,不少人反应职场压力大,导致经常静不下来,难以专注。其实,一些人担忧的事情往往是大脑加工后的结果,很多都不会发生。

40%左右的忧虑源于对未来的担忧,30%左右的忧虑源于过去的事情,22%左右的忧虑是因为生活中一些微不足道的小事,4%左右的忧虑来自个人无法改变的事实。只有剩下4%左右的忧虑,才来自于正在做着的事情。

焦虑就像一个追着你跑的小怪兽,你越是害怕,越无法摆脱,不如坦然面对它、化解它。

专家建议,一是可以培养爱好。人在焦虑的时候,容易产生挫败感,不妨转移注意力,培养一些简单的爱好,比如绘画、插花,让自己的心静下来;或者参与体育活动,比如跑步、跳绳,让烦恼通过汗水释放。

其次,要理性分析。被焦虑情绪包围时,认清自己、反省自己、修正自己,远比沉浸在不安的情绪中更为宝贵。如果眼前的状况无法改变,从其他层面想想,也许会有新的可能。

第三,要积极行动。很多时候,人们常常因为看不清未来而感到焦虑。可一个人未来能去哪,不是靠想象,而是靠今天你干了什么、干得怎样。每天进步一点点,未来总有一天可能到达你想要到的地方。

如果与过去相比,个人的认知、情绪、行为等有以下“不合理”的表现时,很有可能被认定为“焦虑症”的潜在患者,需要及时到医院精神心理科就诊。包括长期胡思乱想总往坏处想,担心发生不好的事,并干扰工作或生活;恐惧、担忧或焦虑的情绪已经达到让你心烦意乱、难以控制的程度;怀疑自己的焦虑可能与身体健康问题有关;有过自杀的念头或行为等。
(据人民网)

每天做多少运动才合适?

“管住嘴,迈开腿。”积极运动永远都是保持身体健康的重要方式之一。目前已有充足的证据表明,充足的身体活动不仅有助于保持健康体重,还能够增强体质,降低全因死亡风险和心血管疾病、癌症等慢性病的发生风险。运动不但有助于调节心理平衡,缓解压力、抑郁和焦虑,还能改善认知、睡眠和睡眠质量。

根据世界卫生组织的定义,身体活动是指由骨骼肌肉产生的需要消耗能量的任何身体动作,包括职业性身体活动、交通出行相关活动、家务劳动和休闲时间进行的身体活动;身体活动强度是指用来描述进行身体活动时费力/用力的大小,可以用代谢当量(metabolic equivalent MET)、心率或者自我感知的疲劳程度来衡量。身体活动强度越大消耗的能量越多。

中等强度身体活动是指需要一些用力,心跳、呼吸加快,但是仍可以在活动时轻松地讲话的活动,如快速步行、跳舞、休闲游泳、做家务,像擦窗子、拖地板等;而高强度身体活动是指需要更多的用力,心



跳更快,呼吸急促,如慢跑、健身操、快速蹬车、打网球、比赛训练、重体力活动,像举重、搬重物或挖掘等。

那么,每天做多少运动合适呢?总体来说,人体总能量消耗中:60%~75%用于基础代谢;5%~10%用于食物产热效应;身体活动所占的比例为15%~35%。按成人每天能量摄入量为1600~2400千卡计算,身体活动消耗15%大约是240~360千卡。也就是说,成年人每天活动量应达到240~360千卡的能量消耗量。

一般来讲,每天做家务和职业相关的身体活动等的能量消耗相对于步行2000~2500步,按标准人

体重计算消耗能量约60~80千卡;主动性身体活动6000步(5.4~6.0km/h快走),需要时间约40分钟左右,能量消耗170千卡,这些身体活动加起来的能量消耗大约在230~250kcal。

保持这种程度的运动量大概可以满足每天240~360千卡能量消耗的要求。

《中国居民膳食指南(2022版)》中建议:各个年龄段人群都应该天天进行身体活动,推荐成人积极进行日常活动和运动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;每天进行主动身体活动6000步。
(据光明网)