

立秋时节如何养生



立秋过后天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众应如何养生保健?怎样科学健康度过季节交替,特别是预防呼吸道疾病和过敏?中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理?国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“立秋时节要注意凉风影响,还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说,这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间,可能会出现口干、咽干等症状,可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物;若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状,按揉列缺穴,可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”,人们容易出现四肢乏力等症,对此,专家表示,立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养,可以煮药膳粥,根据个人口味喜好,在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节,易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议,公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,保持良好的个人卫生习惯,养成健康的生活方式,增强身体素质,提高身体抵抗力。根据天气变化,适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,能有效减少

呼吸道感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,专家特别提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等,应尽量避免接触;保持室内清洁,特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;秋季是海鲜等食物的丰收季节,但过敏体质者应谨慎食用;如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多

发季节,尤其是中老年慢性病患者,可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒,立秋之后,中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制,及时到医院复查,遵医嘱规律用药,将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时,保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。



提个醒

治手掌脱皮方

生地、玄参各30克,女贞子20克,用沸水冲泡后代茶饮,每日1剂。此方具有滋阴凉血之功效,对阴虚血热所致手掌脱皮疗效颇佳。

治老年痔疮方

取丝瓜络30克,加水1000毫升,煮沸后再用小火煮10分钟,药液分4次服完;药渣再加水1500毫升,煮开后停火,水温适宜后坐浴,每日1次,坚持1个月可收到良好的治疗效果。

治胃溃疡出血方

白芨、蒲公英各500克,烘干研末混合均匀备用。每次取15克,空腹温开水冲服,每日3次,连服1个月为1疗程,对胃及十二指肠溃疡出血、浅表性胃炎均有良效。

治顽固性呃逆方

丁香3克,沉香3克,代赭石(先煎)30克,白芍20克,半夏、枳实、生姜、炙甘草各10克,人参、大黄、黄连各6克。水煎30分钟,早、晚温服,每日1剂,分两次服,连用2-4剂。

人到中年易出现干燥综合征,女性约占90%以上。它的主要临床表现是口腔干燥、眼睛干燥和游走性关节炎疼痛,其中以口干症状最为多见。

口干是由于唾液分泌显著减少造成的。可见舌乳头萎缩,舌质变得干而红,舌苔消失剥脱,全口龋齿严重,眼干是因泪液分泌减少所致,严重的病人有时可至欲哭无泪的地步。眼异物感、结膜炎、反复发生角膜炎是常见的症状。个别严重病人因角膜重度干燥,导致角膜溃疡、斑翳、穿孔,甚至失明。

干燥综合征患者多伴有游走性、多发性关节疼痛,清晨关节僵硬,活动受限,类风湿因子阳性,和一般的类风湿性关节炎相像,只是关节畸形较少发生。总之,干燥综合征的基本特征是体内的一切外分泌液分泌腺体均可萎缩,所有的分泌液,包括唾液、泪液、汗液、胃肠道内的消化液、鼻腔分泌物都严重减少。

治疗该病的方法应是增强细胞的免疫功能,如能配合中医益气养阴等方法医治,效果可能更佳,对症状宜补充人工泪液,含漱能刺激唾液分泌的药物。有口干感觉的女性务必密切观察,早期检查,切不可掉以轻心。



口干舌燥要当心

这些食物有益牙齿健康

草莓。坚固牙齿,并且其中还含有漂白和清洁牙齿的成分,对于除掉牙齿表面的茶垢和咖啡污垢十分有用。因此,饭后可以吃些草莓。

花菜。它可以作为“磨砂膏”,美白牙齿。同时,花菜可以刺激唾液的产生,有助于阻止牙斑的形成。

西瓜。2杯西瓜汁可以补充人体每天所需维生素C的25%。维生素C对于牙齿和牙龈健康非常关键,它有助于铁元素的吸收,还具有抗氧化功效,防止“自由基”分子氧化导致的牙齿老化。研究表明,吃维生素C含量高的食物,患牙龈疾病的概率会降低。

橙子。橙子中的维生素C同样会促进牙齿和牙龈健康,其

中的纤维还可以使牙斑脱落。

苹果。嚼苹果可以刺激口腔分泌唾液,清理和坚固牙齿,还可以减少身体对糖的吸收。

深色蔬菜。暗绿色叶子的蔬菜富含胡萝卜素,它可以转化成维生素A,有助于保持牙床坚固。

奶制品。研究表明,酸奶中的蛋白质可以附着在牙齿上,从而保护其免受有害酸性物质的侵袭,增强牙齿健康。另外,咀嚼较硬的干酪可以促进唾液产生,从而去除食物残渣。

豆类。这类食物可以充分“擦净”口腔,刺激唾液产生。

葡萄。葡萄中的清洁酶——苹果酸,会使牙齿变白。

食用油是老百姓日常烹饪的常用调料,如何科学地选择和食用呢?

每次购买3种油

食用油的种类很多,最好同时购买玉米油、橄榄油、亚麻籽油这3种油。炒菜用玉米油,凉拌菜淋点橄榄油,煲好的汤滴点亚麻籽油,相互搭配,营养互补,对健康有益。

有人怕一次买3瓶油不利于储存,那就买250-1000毫升小瓶装的,且在选购时查看好生产日期。

油桶外面套黑袋

荐,食用油单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例是1:1,而多不饱和脂肪酸中α-亚麻酸和亚油酸的比例为1:4-6。

调配时,准备500毫升山茶籽油、100毫升亚麻籽油、400毫升葵花籽油,掺在一起,就成了一瓶1000毫升的营养调和油了,但每次别调太多,可根据家里人口的多少,每次配一周的量(每人每日25-30克)。

油温不超过六成热

建议心血管病高危人群选菜籽油或橄

科学选择食用油

食用油的存放,除了大家都知道的4大原则:干燥、避光、低温、密封外,还有一个加护法:在油桶的外面套个黑塑料袋,加强避光性。这样可防止油脂氧化变质。

买油时要买小瓶的,每次用完油后也一定拧紧瓶盖。另外,存储油时还得远离3个“台”——灶台、阳台、窗台,以防油变质。

自己配瓶调和油

调和油是将两种或以上的植物油调配而成,要学会自己配制调和油。

中国营养学会推

榄油。没有“三高”的健康人群,可花生油、菜籽油和亚麻油轮流吃,也可混合着吃。尤其是低血压、身体较弱的人群,可在烹饪时将各类动物油与大豆油、花生油等品种混用,而常吃豆制品的人群,烹饪时没必要再摄取大豆油,常吃各种坚果的人也没必要吃核桃油或葵花籽油。

炒菜时,油温控制在五六成热——油刚刚冒一点烟就可以了。此外,减少用油,选择合适的烹饪器皿也很重要,比如5克油就能铺满平底锅的锅底。

胆囊切除术后为何感觉腹痛腹胀

我母亲1个月前因患胆囊结石和慢性胆囊炎在医院做了胆囊切除术,最近她总是觉得腹痛和腹胀不适,一般发生在午餐后的1个小时左右,每次须在活动或排气后才能减轻,请问这是什么原因?

读者 韩女士

韩女士:

可能是“胆道功能失调”。是胆囊切除术后常见的并发症之一,这是因为胆囊切除后,胆汁没有了储藏的地方,而直接进入十二指肠。如果这种未经胆囊浓缩的胆汁在短时间内大量流入十二指肠,可能会造成小肠张力增加,诱发肠痉挛而引起腹痛。另外,这种胆汁对脂肪的消化能力减弱,易在进食肉类食物后引起消化不良、腹胀。

因此,为避免引起胆囊切除后出现“胆道功能障碍”,患者需要做到以下几点:少量多餐,避免引起胆汁分泌与排泄过多;饮食要清淡,应以易消化和低脂肪的食物为主;少食辛辣刺激性食物,如葱、姜、蒜等,以免刺激胃肠道,诱发或加重病情;进餐后不要马上躺下休息,散散步、干点家务活等都可以改善胆道和肠道功能,预防及减轻症状。



读者来信

睡前捶背改善睡眠

很多老年人都有失眠症状,不妨试一试晚上捶背法,即睡前捶背,就能有效改善睡眠,快速入睡。

中医认为,人体的背部有督脉和足太阳膀胱经循行,适当捶打背部,可以振奋阳气,疏通经络,促进气血运行,调和五脏六腑,起到消除疲劳、宁心安神作用。

捶背通常有拍法和击法两种,均沿着脊柱两侧进行。拍法用虚掌,击法用虚拳,通过压缩空气而产生震动力;手法均宜轻不宜重,两侧掌根、掌侧同时用力,节奏均匀,着力富有弹性。可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60-80下为宜,每次捶背时间以20分钟为限。

需要提醒的是,患有严重心脏病、尚未明确诊断的脊椎病人,则不要捶背,以免加重病情或引发意外。

此外,由于老人失眠多有气血不足的情况,也可在捶背同时按摩背部的督脉。督脉在人体脊柱的正中间,按摩督脉能够起到调阴阳、理气血和通经络的作用。