

处暑过后 润养阴防秋燥

据《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”意思是炎热的夏天即将过去了。处暑是反映气温变化的一个节气。“处”含有躲藏、终止意思,处暑表示炎热暑天结束了。也就是说是炎热的夏天即将过去,到此为止了。

处暑如何养生

早睡早起:《黄帝内经》云:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”秋季阳气收敛,天气清肃,为顺应自然,人们应当早睡早起,收敛神气,使情志处于安定平静之中,以缓深秋肃杀之气。大体上,晚上 22: 00 前入睡,早晨 6:00 左右起床即可。当然,如果能再早一点入睡的话,就更好了。

防暑防晒:古人云:“处暑十八盆”,指处暑炎热,每天需一盆水洗澡,十八天节气变换后就好了。可见,此时还需谨防暑热,切不可对秋老虎掉以轻心。此外,处暑时节,阳光猛烈,紫外线容易灼伤皮肤,因此,外出还须做好防晒准备。

保卫后颈:天气炎热,公交、地铁及车厢内外温差较大。处暑闷热潮湿,人在满头大汗时毛孔张开,进入空调车厢后一阵寒气袭来,极易感受风寒。因此,在进入车厢前最好先将汗水擦干,并尽量与空调出风口保持距离。尤其需要注意的是:后颈部不可直吹凉风,因颈后有风池、风府二穴,邪风最易入侵。古人外出必穿立领外套,除着装美观的考虑外,更重要的是谨避风寒。

食宜清润:处暑虽热,但已含秋燥之意。因此,处暑饮食宜以清淡滋润为主。时令水果如:梨、葡萄、西瓜等;时令蔬菜如:百合、银耳、茄子、莲藕等;禽类如:鸭肉、鸭蛋等;主食如:粳米、薏米、红小豆等,皆可酌情食用。但需要注意的是:饮食宜适量,不可过饱,更不能贪凉饮冷,肆食辛辣油腻之品。

护肠养胃:对于消化功能低下的人来说,除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮冷食、避免过度刺激的辣椒等调味品、少吃伤害消化系统的药物之外,还要消除不利于消化吸收的各种不良习惯。按时吃饭。胃肠喜欢有规律的工作,到点就分泌消化液。

精神调养:处暑时节“宜安静性情”,时至处暑,秋意越来越明显,大自然逐渐出现一片肃杀的景象,此时人们容易产生悲伤的情绪,因此在精神调养上,处暑时节要注重收敛神气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落,平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

轻松运动:饭后散步,或者饭后做点轻松家务,对于处暑后养生是个好习惯。刚吃完饭并不适合剧烈运动,不适合快走,但不意味着连慢悠悠的散步也不可以。出门散步的好处,很大程度上在于让人精神放松。如果不散步,可能会看电视、看电脑、看杂



志等,而脑力活动更不利于消化吸收。在饭后两小时之后,可以做些不太累的运动,快走、慢跑、跳操、瑜伽等都可以。适度的运动有利于改善血液循环,对消化吸收能力也有帮助。

/ 记者 刘施晶 报道

秋乏易疲倦 身体提醒你该补钾了

春困、秋乏、夏打盹,是不是都赶上了?容易疲倦、肌肉无力、心跳加速,又觉得自己老了?也可能是身体在提醒你该补钾了。

钾是人体不可缺少的元素,其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能,一旦缺钾,身体多个系统都会受到连累,如果总是容易疲倦,尽快给身体补足钾。

补钾和补钙一样重要,钾是维持人体正常运转的关键营养素之一,它主要有以下作用:

1、钾主要存在于细胞内,与钠既相互拮抗又相互协同,共同维持细胞正常的渗透压以及酸碱平衡。肌肉收缩、心脏泵血、肢体运动等都离不开钾。尤其是心肌,钾低的时候,细胞活动就会受到损害,人会觉得疲劳虚弱,这其实就是心脏因为缺钾而泵血无力了。

2、因过量摄入钠导致高血压时,钾还具有降血压的作用。富含微量元素钾的食品能有效预防脑卒中的发生。血钾水平低会增加糖尿病风险。富含钾的食物(如柑橘、香蕉等)有助于 2 型糖尿病患者保护其心脏和肾脏。

3、除此之外,钾有助于维持人体细胞中

液体与矿物质的吸收和排泄的平衡。对合成蛋白质、形成肌肉、保护皮肤、预防骨质流失和肾结石等方面都发挥作用。

这些表现,提醒你该补钾了

人体血钾浓度为 3.5 - 5.5 毫摩尔 / 升,正常血钾浓度对维持心血管功能等发挥着重要作用。体内缺钾时,可引起肌肉、消化、心血管、泌尿、中枢神经等系统发生功能性或病理性改变。长期缺钾,还可能出现肾功能障碍。

疲劳:缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱,影响精神健康,出现疲乏无力感、思绪混乱、意识模糊等表现。

手脚无力:全身无力也是缺钾的重要信号。钾能帮助肌肉与神经相互沟通,还能帮助肌肉收缩。

消化功能紊乱:钾含量偏低会使胃肠蠕动减慢,诱发或加重食欲不振、恶心、呕吐、腹胀、便秘等症状,甚至引发肠梗阻。

心律失常:钾和心脏功能之间关系密切。缺钾会导致心悸、心跳不规则、心律失常、头晕眼花等症状。而摄入足够的钾能对抗食盐引起的高血压。

烦躁不安:缺钾会导致神经系统症状,比如烦躁不安、倦怠、头晕、淡漠等。

补钾该学会这样“挑食”

选择钾营养素密度高的水果
不能只是看钾含量高低,而要看“钾营养素密度”,也就是用钾含量除以热量的值。例如:100 克香蕉含钾 256 毫克,热量为 93 千卡,钾营养素密度是 2.75。

常吃薯类和杂粮蔬菜
土豆、红薯、芋头和山药等薯类钾营养素密度特别高,还富含维生素 C,对控制血压十分有益。各种杂粮也是补钾高手,比如小米和红小豆。蔬菜的钾含量都很高,比如菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都超过香蕉,菌类蔬菜的钾含量尤其出众。

用低钠盐代替普通盐
低钠盐中含大约 25% 的氯化钾,而氯化钾中含钾 53%。不要轻易服用含钾的药物制剂,因为药物与食物性质大不相同。对于有肾脏疾病的人,肾脏排钾能力下降,一次摄入过多钾很可能导致高钾血症,这类人群不要吃太多富含钾的食物。

/ 记者 杜兆云 报道

雨后转凉 疾病意外频发怎么处理

秋天仿佛来的特别早,还没有好好感受炎热的夏天,立秋节气便如约而至。立秋之后几场秋雨,天气急转直下,据统计,脑血管疾病、心血管疾病、糖尿病危象、损伤中毒仍占呼救总量。

入秋后,腹痛患者明显增多,恶心、大汗、部分患者伴有腹泻情况,综合看与温度和环境改变有关。

急腹痛患者,不要盲目吃止痛药;发热患者可以先在家物理降温,再去医院接受治疗。注意饮食,易消化为主,尽量喝温水,忌寒凉食物;气温降低时,多加一件外套;避免大汗后马上冲凉、吹凉风。

糖尿病昏迷患者,部分有既往病史糖尿病患者为了减轻胃肠负担,服用降糖药物或注射胰岛素后,饮食不足,减少饭量,出现大汗、手抖、饥饿感,造成昏迷。在控制饮食前提下,要保障热量供给。使用降糖药、注射胰岛素的患者,如若出现低血糖昏迷情况,及时服用液态含糖饮料,快速提升血糖,并等待 120 专业急救人员。

高血压、心脑血管疾病突然发病,头痛、恶心、呕吐、心前区不适症状,保证患者安静卧床休息,降低心脏负荷,减轻症状,同时保持患者呼吸顺畅,不宜随意搬动。

天气转凉,昼夜温差较大,是各种疾病的多发季节,也是感冒多发季。天气忽冷忽热,平时要注意适当增添衣物,及时补充水分。工作生活中保持积极乐观心态,适当运动,不要过量,早睡早起,切忌暴饮暴食,忌生冷饮食。

/ 记者 杜兆云 报道

频频口干 选择清肺食物上佳

秋季是风清气爽的季节,为什么反而有人在这个时候出现身体燥热、皮肤皴裂、口干舌燥的症状呢?原因是由于夏季暑热还没有完全消退,体内“上火”所致。从中医角度讲,有“实火”、“虚火”之分,秋季上火属于“实火”,是外界环境及饮食不当引起的阴阳平衡失调导致“阳亢”,属于功能性障碍。

燥热者,本应多食清凉性食物,但中医建议,莫不如从调整体质着手。如果是先天燥热可以用苦寒的黄连来中和;如果是后天燥热体质,则可依照需要,开给中药从补气、养阴、提神、清热来调整,提高身体的耐热度。

很多燥热上火的人往往更喜欢吃辛辣、刺激的食物,这个不良的饮食习惯一定要改掉,在饮食方面燥热体质者宜清淡饮食,可多吃芝麻、蜂蜜、水果(如西红柿、梨、枇杷等)、蔬菜(如番茄、冬瓜、萝卜、藕等)、鱼类、豆制品等食物,秋季早上最好喝粥,百合、枸杞、山药都可以放在粥里同煮,均有散热健脾的功效。忌食肥腻、辛辣燥烈之物,葱、姜、蒜、韭、椒等辛味也要少吃。燥热较为严重的人,可服用六味地黄丸、大补阴丸等中药来加以调理。

/ 记者 刘施晶 报道

久坐当心血栓 赶快动起来

“久坐是种病,不注意真要命”的说法一点也不夸张,但是几乎 99% 的人都中招了:年轻人上班一坐就是一天,回家继续窝在沙发上;老年人流连于牌桌、棋盘里,一玩就是大半天;原本蹦蹦跳跳的少年,也被手机电脑控在了椅子上……

久坐不动,不仅会带来肥胖、颈椎病等问题,它就像多米诺骨牌一样,对心脑血管的损伤是一连串的,久坐时猛起身,就是一个危险“杀手”。

长时间保持同一姿势坐立,下肢肌肉收缩活动相对减少,导致人体血液的流速减慢,血液黏稠度增高,为深静脉血栓的形成创造了条件。

猛然活动很容易牵动不稳定的血栓,使之脱落造成血栓栓塞,引起相应部位的缺血、缺氧等症状。更为严重的是,如果血栓游离到肺部,可能堵住肺动脉

造成肺栓塞,严重者短时间内就会危及生命。

长时间同一姿势后突然变换体位,很容易造成血压波动,出现“体位性低血压”,使心脑血管等器官供血不足,严重时出现心悸、头晕、头痛,甚至反复晕厥或诱发脑卒中。这在身体瘦弱、缺乏体力活动的年轻人和青少年中并不少见。而对中老年人和心脑血管疾病患者来说,由于血管柔韧度较差,久坐后猛然牵拉,还可能“撕裂”血管,诱发“主动脉夹层”等严重后果。

长时间坐卧者、伏案工作者和老年人等,要有意识地“动起来”,最好每隔 1 - 2 小时起身活动一会儿,慢慢伸个懒腰、甩甩胳膊等,或者通过绷脚尖、翘脚趾等,活动踝关节,促进血液回流。一旦发现腿脚明显肿胀,不要随意用力按摩、

拍打等,而要在医生指导下抚触下肢,以免血栓脱落。起身后,出现胸闷憋气、呼吸急促、剧烈胸痛等症状时,要立即就医。

4 个动作“抵消”久坐伤害

握拳消灭鼠标手:握拳,先握紧拳头,然后伸展手指,再握紧,重复数次。

耸肩消灭颈椎病:耸肩,单侧肩膀尽量向上抬高,保持 5 秒,然后放松,重复 10 次,两侧交替进行。

转腰消灭腰椎病:坐在椅子上,身体转向一侧,慢慢呼气,保持 10 秒,回到原位,然后再向另一侧转动身体。

踮脚消灭静脉曲张:双足并拢着地,用力踮起脚尖,然后放松,重复 20 ~ 30 次。久坐的人,最好每坐 1 小时就做 1 次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

/ 记者 张秀伟 报道