

身体疲乏没精神 “秋乏”来袭如何应对？

出伏后,天气由热转凉,很多人容易出现疲乏、注意力不集中等情况,这就是人们常说的“秋乏”。如何缓解“秋乏”?不妨试试天津市第一中心医院中医科主任刘纳文给出的这些建议。

刘纳文在接受人民网记者采访时介绍,俗话说“夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

“‘秋乏’是一种自然现象,适当调整生活方式,顺四时养生;‘秋乏’可自然缓解。”刘纳文建议,规律起居,保证睡眠,适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20分钟至30分钟为宜。

“除了保证睡眠,多到户外走走,适度有氧运动也可消除‘秋乏’。”刘纳文表示,跑步、打拳、跳绳、登山等运动可以促进人体的神经、心血管和呼吸系统健康,起到

解“秋乏”的效果。老年人可做操、快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。需要注意的是,不要太早晨练,因为出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

刘纳文还建议,适当进补,增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食物。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

刘纳文提示,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落。因此,秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

来源:人民网



图片来源于网络

初秋养生四原则

1.别再晚睡

春夏养阳,秋冬养阴。初秋天气由热转凉,此时也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此时养生,应以养收为原则。与夏季“夜卧早起”不同,初秋应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧可顺应阳气收敛,早起则使肺气得以舒展,一敛一舒更有利于人体平衡。

2.不忙“贴膘”

初秋的天气并未完全转凉,高温持续,人也极易倦怠、乏力、纳呆,此时并非“贴秋膘”的最佳时机,因为太多的高蛋白食物不容易消化,反增脾胃负担。初秋不适合大补,不过可以用黄芪粥来补一下气。大米也是补气的,可以增强黄芪的补益作用,效果比直接

3.避免受凉

三伏天刚过,人体阳气尚处于顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦受凉,寒邪就容易趁虚而入。初秋

喝黄芪水要好。

材料:黄芪60克,茯苓20克,干山药20克,大米100克。

做法:将黄芪和茯苓、干山药一起放入砂锅,浸泡1个小时,泡软后跟大米一起煮粥。

功效:此养生粥具有健脾益气,祛湿养肺的功效,可以在初秋时节每周喝上两三次,能补虚,补夏天消耗的气。

注意:感冒咳嗽痰多时不要喝黄芪粥,否则容易将病邪封在体内不能宣泄出去;凡是外感病邪,有急性症状时都不宜进补。

时节中午热,早晚凉,加之季节变换,人体免疫和抗病能力下降,稍一受凉,就容易患感冒。因此,要根据气候变化,适当增减衣服,以免身体受凉,伤风感冒。

4.勿忘除湿

初秋天气仍多炎热,雨水多发,人体也仍然会受到湿气困扰。此时如果不注意祛除夏天残留之湿,致使脾伤于湿,人就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹痛便溏、体弱倦怠等一系列症状,甚至可能为咳嗽病症种下病根。因此,初秋贪凉须有节制,切忌猛吹空调、过吃冷饮。同时要谨防“秋瓜坏肚”,食用瓜豆类要适量,以避免引起胃肠道疾病。平时可多灸大椎、关元、神阙、足三里等穴位,不但有助于调理脾胃,祛除湿邪,也有利于阳气提升,减少“秋燥”的症状。

来源:中国中医药网

正确刷牙的三个要点,你都了解吗?

俗话说民以食为天,想要吃得好,吃得健康,必须要重视口腔健康。不幸的是,牙结石、牙菌斑、牙出血、牙敏感、龋齿等口腔健康问题,如今正困扰着越来越多的人。其实,对于口腔健康问题,正确预防比治疗更重要。

正确刷牙是保持口腔卫生健康的重要手段之一。很多人认为刷牙是件小事,但其实正确刷牙很有“技术含量”,具体要注意以下三个要点:

选择正确刷牙时间。正确的刷牙时间应该在饭后立即进行,因为口腔中的食物残渣容易滋生细菌,导致口腔疾病。刷牙的次数应该根据个人口腔健康状况和口腔医生的建议进行,一般建议每天刷牙2-3次,每次至少两分钟。

使用适量牙膏。使用适量的牙膏是保证刷牙效果的重要因素之一。一般来说,每次刷牙使用1-2g牙膏是比较合适

的。使用过量的牙膏可能会导致口腔过度清洁,反而容易损伤牙齿的表面,导致牙齿敏感或者出血。

掌握刷牙技巧。正确的刷牙姿势和技巧可以有效清洁牙齿,并减少牙龈的损伤。刷牙时,应该用牙刷轻轻地拂过牙齿表面,尤其是牙缝和牙龈边缘,以清洁牙缝和牙龈边缘的牙菌斑。同时,应该轻柔地刷牙,避免用力刷牙,以免损伤牙齿表面。

漱口 漱口可以清洁口腔,消除口腔异味和口臭。建议每天漱口一次,使用温水即可。

使用牙线和牙间刷 牙线和牙间刷可以清除牙齿间、食物残渣和细菌,避免牙周疾病和龋齿。建议每天使用牙线或牙间刷清洁牙齿间隙。

不咬指甲或尖锐物 咬指甲或尖锐物会导致牙齿表面出现牙渍,也容易引起口腔感染。因此,避免咬指甲或尖锐

物可以保持牙齿健康。

少喝含糖饮料 含糖饮料会导致口腔细菌繁殖,增加牙龈疾病和牙齿蛀坏的风险。因此,减少含糖饮料的摄入可以保持口腔健康。

少食用甜食 少食用甜食可以减少口腔细菌的滋生,从而有助于预防口腔健康问题。同时,多吃蔬菜和水果,也可以帮助口腔保持健康。

定期接受口腔检查和清洁 定期到牙医处接受口腔检查和清洁是保持口腔健康的重要措施之一。牙医可以检查口腔健康状况,并清洁牙齿和口腔,预防口腔疾病的发生。同时,牙医还可以提供一些口腔健康建议,如使用含氟牙膏、避免吸烟和饮酒等,有助于提高口腔健康水平。

来源:大河健康报

如何正确地发泄情绪

发泄——释放负面的、压抑的情绪,会使人感觉很好,但它真的对你有帮助吗?专家表示,这取决于许多因素,包括谁是发泄的对象,一个人发泄的频率,以及他们收到的反馈类型。

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员表示,总的来说,人们确实需要把负面情绪发泄出来。然而,人们的工作方式决定了发泄是健康还是不健康,是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常压力源中的一部分,可能会激发人们发泄的需求。研究表明,这种压力会增加患心血管疾病的风险,而释放或管理压力可以改善身心健康,降低患心血管疾病的风险。拥有强大的社会支持网络与更好的心理健康有关。

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯斯坦说,向拥有强大的社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话,把情绪发泄出来会很有帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系,这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所帮助,即使那个人提供了不同的观点。不过,向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到对方的回应是无效的。它可能会让你觉得自己没有价值,或者不可爱。

如果听者放大了负面情绪,发泄也可能适得其反。另一个负面后果是,如果听者厌倦了倾听,如果你一次又一次地发泄,这个人可能不想出现,这会破坏社会关系。对于主要的压力源,与治疗师交谈可能会更有帮助。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全,另一种选择是把它们写下来。

研究发现,表达性写作对健康有很多好处,表达性写作就是每天写下自己的感受。它已被证明有助于从创伤经历中愈合,并有助于降低血压,增强免疫系统,改善睡眠,减轻抑郁和疼痛。

无论是在纸上还是当面释放情绪,研究人员建议要找到方法,既关注积极的一面,也关注消极的一面。例如,在发泄过程结束时,把注意力集中在自己感激的事情上,这有助于恢复积极的情绪,正念练习也是如此。

研究人员指出,可以制定一个放松计划,比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力,释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略,向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

来源:北京青年报

高血压人群运动要注意哪些事

运动对血压的控制有益,但是高血压是脑出血和脑梗死的最重要的危险因素,为了规避因运动不当对身体造成伤害,高血压人群在运动的时候需要注意以下几点:

第一,不是所有高血压患者都可运动。一般1级和2级高血压及部分病情稳定的3级高血压患者可以运动,但对于血压波动较大的3级高血压患者及有严重并发症的患者,不主张进行运动。

第二,运动要在医生指导下进行。任何运动都有风险,不论您是哪一级的高血压患者,在运动前一定要咨询您的医生,在医生指导下选择适宜您身体情况的运动项目和运动时长,切忌盲目跟风。

第三,运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。伴随着科技产品的发展,很多运动腕带等都具有实时监测血压和心跳的功能,运动时根据医生指导建议将血压和心率控制在合理范围之内,切忌运动时候一高兴就突破了运动心率或血压上限。

第四,运动频率和运动强度要控制好。一般遵循中等强度、短时间、多次的原则。运动可使收缩压和舒张压一定程度的降低,一般运动带来的降压效果可以维持22~24小时,从科学健身和运动安全、有效性方面考虑,运动时遵循中等强度、短时间、多次的原则,通过每日累积运动量达到要求就可以最大限度地发挥运动效果,将血压维持在适宜水平。

第五,运动要长期坚持才有效。研究表明,高血压人群经过最少一个月的科学运动疗法才能初见成效,坚持两个月才能有一定成果,半年左右超80%的高血压受试者血压下降明显。

总的来说,目前对于高血压人群药物治疗是根本,运动疗法仅是药物控血压的一个辅助手段,切忌盲目停药。运动降血压跟高血压治疗一样,需要长期坚持才有成效。

来源:北京晚报

健康知识

吃肉有禁忌,这几个部位的肉最好不要吃

牛羊鸡鸭鱼,都是大家最熟悉不过的肉类。但是你知道吗,吃肉也是有禁忌的,有些部位的肉最好不要吃。

吃肉有个三不原则

江苏省人民医院营养科主任李群在接受采访时指出,吃肉时有一个“三不吃”原则:淋巴不吃,腺体不吃,皮则尽量不吃。

淋巴不吃

淋巴系统是生物体内的免疫系统,比较容易有一些有毒有害物质的残留,因此一般不建议人们食用动物的淋巴组织。比如猪脖子上的淋巴结。

腺体不吃

甲状腺、肾上腺这样和内分相关的腺体,人体摄入后可能对人体的内分泌系统带来不利影响,不建议食用。比如鸡屁股、鸭屁股。

皮尽量不吃

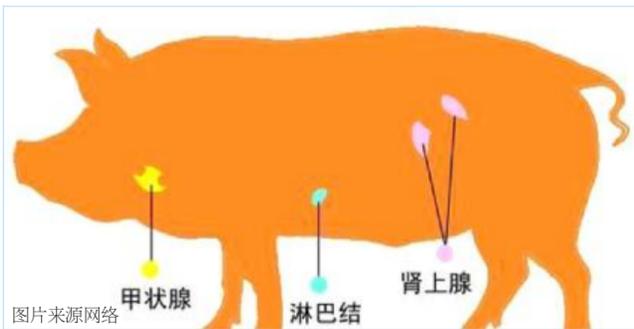
动物皮“其实包括真皮、脂肪、淋巴。真皮可以吃,因富含胶原蛋白,但其他两种就不推荐吃了。以五花肉为例,最上面那层薄薄的,很有韧性的皮,其实就是真皮。

如果是鸡鸭这些禽类的皮,因为本身就很薄,其真皮组织更薄,肉眼很难分辨,所以不要食用。

具体到每一类动物身上,是哪些部位不能吃呢?

猪、牛、羊、畜三腺

猪、牛、羊等动物身上的甲状腺、肾上腺,病变淋巴结不要食用。



图片来源于网络

甲状腺素理化性质比较稳定,需600℃以上才能破坏,一般烹调方法很难将其破坏。食用太多就会影响我们自己的内分泌系统,造成身体不适,如恶心、呕吐、腹泻。

而淋巴结作为机体的免疫组织。其在病变过程中聚集了大量的病原微生物和毒素,一旦误食入体内,将直接引发各种传染病或中毒。

鸡、鸭、屁股

鸡屁股、鸭屁股,这些对少数人来说充满“异香”的部位,其实也应该少吃。

屁股这个部位腺体很多。比如鸡屁股,那里有“尾脂腺”和“腔上囊”,尾脂腺会对肉的品质产生污染,腔上囊则是淋巴器官,包含大量没有来得及分解的病原体、代谢废物

等,即使高温烹任,一些病菌也可能不会被杀死。

鸭、脖子上的皮

吃鸭脖子要注意。鸭脖子周围含有较多淋巴组织,淋巴作为动物的第一道免疫防线,鸭子体内的病毒、细菌及饲料中的激素都可能残存在淋巴周围。

若加工过程中没有将淋巴去除干净,或后期蒸煮时温度不够高、时间不够长,吃鸭脖子的同时就会把病毒细菌等一同吃到肚子里。

淋巴结一般长在肉和皮之间,可用肉眼看到,如果摸到疙疙瘩瘩的东西,这可能就是淋巴结。在烹调之前或者吃的时候去掉外面的皮及皮下脂肪即可。

有时给鸭子打免疫疫苗,会采用颈皮注

射,鸭脖处可能会残留疫苗,或对人体的健康不利。所以,吃鸭脖子一定要去皮。

鱼、鱼胆

民间有偏方,鱼胆被誉为是清热解毒的良药,不少人痴迷食用鱼胆。但是,鱼胆有毒。媒体报道,因生吞了鱼胆,导致急性肝肾衰竭等案例不少。

鱼胆为什么会中毒?四川大学华西第四医院急诊科主任杜宇在接受采访时介绍,胆是消化器官,分泌胆汁促进肉类、脂肪类食物的消化。新鲜鱼胆含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物,即胆汁毒素,不易被酒精和加热破坏。

也就是说,不论是生吞还是煮熟的鱼胆,都具有毒性。导致鱼胆中毒大多是淡水养殖的鱼类,常见的例如草鱼、鲫鱼、青鱼、鲢鱼、鲤鱼等。

所以在清理鱼内脏的时候,一定要摘除鱼胆!如果不慎弄破,一定要充分清洗干净!小龙虾:虾头

打开小龙虾的头,我们可以看到黄黄的类似蟹黄的东西,这些其实是小龙虾的肝胰腺,看着美味,可是却有安全风险。小龙虾对重金属有很强的富集特性,在水里生活过程中,富集的重金属污染物一部分会转移到小龙虾的外壳并随脱壳而被转移到体外,而另外一部分则通过鳃或摄食过程进入体内,在小龙虾的肝脏、肌肉、鳃等组织中有不同程度的富集。

来源:工人日报

南瓜银耳汤



图片来源于网络

材料:南瓜250克,莲子(去芯)30克,银耳一大朵,红枣10颗(2-3人量)。

做法:

先把各种食材准备好,银耳温水泡发30分钟,去根蒂;南瓜去芯去皮切成块状,红枣和莲子洗干净,稍浸泡。在锅内加入适量清水,先放银耳和莲子,煮15分钟,放红枣再煮5分钟,最后放南瓜,混合均匀,煮至南瓜变软即可,出锅前根据各人口味加入少许盐(或糖)调味即可。

来源:广州日报



美味宝典