

特别关注



护“鼻”“肤”

皮肤是抵御外界风寒入侵人体的第一道屏障。天凉之时,可随身携带一件防风的“皮肤衣”,以“肤”护肤,避免发生感冒、关节痛等,还可搭配一条柔滑的围巾,保护后颈部防止受风。此时节,鼻子是呼吸系统的保护对象,宜经常使用冷水洗脸洗鼻,有助于预防流感。

尝秋果

夏吃瓜,秋吃果,包括水果、坚果等,口味选择宜多酸少辛,可生津消热通便。比如葡萄能健脾和胃,对气血不足体质有补益功效;石榴能生津止渴润喉,富含花青素,有助人体抗氧化、滋养皮肤;秋梨堪为应季水果之星,能养肺生津、缓解秋燥,番茄、乌梅也是不错的选择。坚果中杏仁能润肺止咳,富含蛋白质、B族维生素等,辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等,推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素,有滋养润肠功效。

疾病提醒

甲状腺不好 心脏也受伤

近期,美国心脏病协会刊文指出,甲状腺好不好是影响心脏健康的关键。甲状腺功能亢进(俗称甲亢),会导致心律不齐、血栓、脑卒中和心衰等问题;甲状腺功能减退症(即甲减),会导致心率减慢、心肌黏液性水肿等。

武汉市第一医院内分泌科主任医师高明松说,当甲状腺激素分泌超出人体正常范围时,就会引起心脏病变等问题。如果甲状腺激素分泌异常,持续半年以上没有得到合理治疗,就容易引起心脏病变。从最初的心跳加快,逐渐发展为房颤,再到心脏肥大和心衰等甲亢性心脏病。及时治疗,可极大地改善这些症状,保护心脏。

□张健

健康饮食

野菜多有药用 不能随便吃

在北方,常食的野菜有茵陈、荠菜、香椿芽、苦菜、马齿苋等,但要提醒大家,这些野菜并非人人适宜。

■荠菜 荠菜炒食、做汤均可,常做荠菜水饺、荠菜春卷、荠菜馄饨或清炒等。荠菜能明目、健胃消食,常用于调理血压、血糖、便秘等。大便稀或次数多的人,以及肾功能不全者忌吃。

■香椿芽 食用前,应用开水焯一下,以减少亚硝酸盐含量。吃法很多,如香椿拌豆腐、椿芽炒肉、椿芽炒鸡蛋、凉拌椿芽、油炸香椿、椿芽炸酱面等。中医认为,香椿有补肾健脑的功效。但其为“发物”,不宜多食。

■苦菜 又名苦苣菜,生吃略带苦味,用开水烫一下加热,苦味可除。苦菜性苦寒,中医认为能清热解毒、凉血,可治疗乳腺炎、上呼吸道感染、急性咽炎、蜂窝组织炎,脾胃虚寒者少食。



■马齿苋 马齿苋是药食两用的野菜,常吃对稳定血压、血糖有一定作用。马齿苋有清热解毒、散血消肿、利尿止痢的功效,可用于热痢脓血、带下病,治丹毒、毒蛇咬伤等。马齿苋属寒凉之品,易腹泻者、孕妇忌食。

野菜各有性味,食用虽对身体有一定保健作用,但并非人人可以随意吃。

1.很多野菜都偏寒,热性体质的人食用后能起到清热作用,体质偏寒的人多吃之后,会损伤阳气和脾胃功能。

膳之一。饮一杯蜂蜜柚子茶能润喉润肺;劳累失眠时,一盅银耳莲子桂花羹有助滋阴润肺、养心安神。此时也应多饮温开水,还可选择养阴润燥的豆浆、牛奶、淡茶等有“内涵”的水。

解秋乏

劳累困倦时,端坐闭目,用手掌大鱼际按摩百会穴(两耳尖直上到头顶,和头正中线的交点),顺时和逆时针方向按揉30圈,完成3组,以局部微感胀热为宜,能升发阳气,神清气爽地再次投入工作。头痛、失眠者,用空掌心轻轻叩击百会穴,每次10下,完成3组。久对电脑、视物疲劳时可配合双耳垂揉按,拇指和食指配合,多次轻轻按揉,每次1分钟,具有清心明目作用。

中医五禽戏通过肢体锻炼,促进气血通畅,保养脏腑。“鸟戏”主肺,人体直立时模拟鸟儿水平展开双臂,上举过顶、下落平肩,配合单膝90度交替上抬(建议“四八”拍节奏),可补肺气、宽胸膈,增强血氧交换。

□宣磊

不妨一试

减轻“老人味” 注意这些事

70岁的赵阿姨最近很苦恼,孙子说闻到她身上有奇怪味道,可她自己却丝毫没有察觉。为什么上了年纪会有“老人味”?这是疾病的先兆吗?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科副主任医师陈建华说,身上的特殊气味任何年龄阶段的人都会有,并不是老年人专属。但随着身体衰老,身上散发出来的气味分子中2-壬烯醛比重不断增大,这很可能是“老人味”容易被察觉的生理原因。

“老人味”不能完全和疾病划上等号,但一些疾病确实会引发特殊味道。例如一些糖尿病患者身上可能会出现苹果腐烂后的味道;部分肾功能不全患者身上可能有类似咸鱼的味道;牙结石较多或消化不良,胃火较大的人可能引发口臭。陈建华说,这主要是由

于疾病影响代谢产生异味,由于这类疾病多与老年人有关,就形成所谓“老人味”。

陈建华表示,“老人味”与日常生活习惯也密切相关。如老年人皮脂代谢功能下降,容易干燥脱皮,产生皮屑、死皮,如不及时清理便会产生异味。吸烟、酗酒等不良生活习惯也容易让身体产生异味。

如何去“老人味”?陈建华建议,先判断味道产生的原因。如果是由于年龄增大导致皮肤功能降低、代谢减慢,就要加强皮肤保湿。如果是慢性疾病造成,就要积极诊疗原发疾病。同时,注意养成良好生活习惯,勤换衣物,清淡饮食,多吃水果蔬菜,多吃富含维生素和抗氧化物的食物,少吃会产生油脂的食物。

□林乐雨

健身有方

无汗运动益处也不少



很多人认为,运动一定要达到相应强度,必须出汗甚至是大汗淋漓才能达到效果。其实不然,尤其是对于有基础病、有心脏病的患者要区别对待。

气温较高的情况下,运动应更加注重养心,心血管病人量力而行,不能不动,不能过度运动,宜做一些无汗运动。无汗运动即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。

在有限时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。另外研究表明,无汗运动还能帮助降低血压,减少骨折和患乳腺癌、结肠癌的危险。

据《北京青年报》

家庭保健

维生素B6可减少焦虑



一项新的研究表明,在医生指导下服用一定量维生素B6片可以减轻焦虑和抑郁。

维生素B6可抑制大脑中的冲动。试验证实,服用维生素B6补充剂的参与者,体内GABA水平升高,支持了B6可降低焦虑的假设。研究人员观察到了细微但无害的变化,这与大脑活动的受控水平一致。

研究人员表示,维生素B6对焦虑的影响与药物治疗的预期相比相当小。然而,基于营养的干预措施产生的不良副作用比药物少得多,因此未来人们可能更喜欢这种干预措施。

□张佳欣

延缓衰老从养背开始

◆暖背晒背 补充人体阳气。夏天晒背时尽量在早8点前或下午4点后,一般1小时就够了。秋冬季节,除了穿衣保暖,还应额外增加一件背心防止背部受寒。

◆艾灸脊背 在大椎穴处艾灸可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状。每次灸10-15分钟,家中操作可以购买艾灸盒,简单又方便。

◆捶背搓背 应握空心拳或用虚掌拍击,每分钟60-80下为宜,每日1-2次,每次约20分钟。

◆搓背 可在洗浴时用湿毛巾搭于背后,双手一上一下扯紧毛巾两端,用力搓背,直至背部发热为止。

◆撞背 背对墙壁约30厘米站立,双足与肩同宽,全身放松,然后用背部撞击墙壁,借反作用力使身体恢复原位。撞击时注意力集中于背部,撞击约100下。

□姚若愚

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

据《生命时报》