

特别关注

立秋后 肺部最需养护

立秋时节,暑热未尽,天气也逐渐开始由潮热转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。中医认为,“肺与秋气相应”“燥为秋季之主气”,所以立秋后,肺是最容易被伤害的,容易出现干咳、感冒、鼻干、咽干喉痛等症状。此时应该如何养肺?有哪些注意事项?

最佳养肺时间:7时至9时

一天中养肺的最佳时间是上午7-9时,这时肺脏功能最强,此时进行慢跑、散步、太极拳等有氧运动,可强健肺功能。而凌晨3-5时是肺排毒的时间,此时最好的养肺方式就是睡眠,应养成早睡早起的良好习惯,避免熬夜。

最便宜的养肺法:开怀大笑

大笑能使肺扩张,人在笑时还会不自觉进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,扩大肺活量,改善肺功能。平时可以伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量。或者快速吸满一口气,呼气时慢慢“吹”出,让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分。

肺气虚则易生悲忧,易心烦意乱、抑郁、易怒,需注意调节,做到内心宁静,心情舒畅,切忌悲忧伤感,还应收敛神气,以适应秋天容平之气。



最简单的养肺法:一杯热水

秋季伤肺的主要原因是“燥”,因此养肺的重点便是“润”,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。此外,每天保证喝水2000毫升。

最神奇的养肺法:八段锦

立秋,是运动锻炼的好时期。运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目,如八段锦、站桩、拉筋、快走、慢跑等。其中,八段锦第二式——左右开弓似射雕,通过一套拉弓射箭的动作,扩胸宣肺气、刺激肺经大肠经、刺激膏盲穴,起到养肺护肺、缓解疼痛、强健下

肢等作用。对慢性肺部疾病、肩周炎、下肢无力有一定防治作用。

最美味的养肺法:白色食物

中医理论中,白色食物入肺经,如银耳、莲藕、白萝卜、山药、梨、莲子、荸荠、百合等都是清热生津、滋阴润肺食物。推荐几款养生汤:

◆雪梨银耳糖水(润肺宁神):雪梨1个、银耳30克、莲子20克、冰糖适量。

◆百合杏仁赤豆粥(清肺火):百合10克,杏仁6克,赤小豆60克,白糖少许。

◆枇杷梨皮川贝饮(润肺止咳):枇杷叶15克,鲜梨皮15克,川贝10克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。适用于肺热,口干咳嗽者。 据人民网

健康饮食

巧用食疗方 缓解暑湿型感冒

暑湿型感冒“找上门”,可适当多食用西瓜、黄瓜、番茄、橙子、苹果等富含水分、维生素的食物,也可根据自身情况,选用以下几款食疗方。

▲清暑祛湿茶▲

做法:鲜扁豆花、鲜荷叶、鲜玫瑰花各20克。先将荷叶切成细丝,与扁豆花、玫瑰花置入容器内,加水500毫升,煎成浓汁,加适量冰糖,代茶饮用。

作用:清暑泻热,行气祛湿。

适用人群:暑热挟湿、耗伤气阴者为宜。

▲荷叶菊花苡米汤▲

做法:鲜荷叶一张(或干荷叶12克),菊花12克,苡米30克,加水煮汤,去渣服。

作用:清暑利湿。

适用人群:暑湿伤及上中二焦者为宜。

▲藿香叶粥▲

做法:鲜藿香叶20克,煎汤加白糖,每天服3至4次。或先用粳米100克煮粥,加藿香汁煮沸,即成藿香粥,适量服用。

作用:辛散透表,芳香化湿。

适用人群:夏日外感风寒、内伤生冷者为宜。

▲酿冬瓜▲

做法:冬瓜一个约500克重,海米10克,猪肉末10克,香菇20克,麻油、味精、精盐、淀粉适量。先将海米用温开水发好,香菇切成细丁,与肉末等搅拌均匀备用。把冬瓜洗净,切顶取瓢,将海米、香菇等倒入瓜内,将瓜顶复盖,蒸15分钟,蒸熟后放冷即可食用。

作用:清热利尿,益气除烦。

适用人群:气虚感受暑湿者为宜。

据人民网

预防疾病

痴呆症新增 两项危险因素

英国伦敦大学学院科学家领导的国际团队通过综合分析多项证据,将高胆固醇和视力丧失列为痴呆症的两大新增危险因素。

早在2020年,科学家就确定了12个痴呆症危险因素:听力受损、抑郁、吸烟、高血压、大量饮酒、肥胖、空气污染、创伤性脑损伤、糖尿病、社会孤立、缺乏运动和缺乏教育。研究人员基于最新证据,在清单上又增加了两个新的危险因素:65岁以下低密度脂蛋白(LDL)水平高,以及晚年未经治疗的视力丧失。

研究人员发现高LDL胆固醇水平与痴呆症发病率之间存在显著关联。其中一项涉及近120万名65岁以下英国参与者的长期跟踪调查显示,LDL胆固醇每增加1毫摩尔/升,痴呆症的发病率就会上升8%。在对620多万名老年人的研究数据进行分析后,研究人员将未经治疗的视力丧失列为痴呆症危险因素。模型估算显示,消除所有14项危险因素,将能预防全球约45%的痴呆症病例发生。

据《科技日报》

医生提醒

有这4种症状要警惕骨质疏松症



骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,也是中老年人的常见病、多发病,严重危害中老年人健康。数据显示,我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者,占所有骨折患者的比例超过9%,并有逐年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计,老年人在初次髋部骨折后,3个月内死亡风险增加5—8倍,1年内死于各种并发症的比例高达20%,且约一半的存活者生活无法自理。

骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。因早期没有明显症状,容易被忽视。尽管如此,是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。

增加太阳照射时间、合理补充钙及维生素D,可有效预防骨质疏松症,

降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入,其余90%需通过晒太阳获取。如果无法保障充足的日照时长,可考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家提醒,更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量,而更年期女性雌激素水平进行性下降,导致骨量流失逐渐严重,骨质量受损。据统计,50岁以上女性大约每3个人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此,建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测。 据《科技日报》

4种症状可能患骨质疏松症

1. 腰背部及下肢关节疼痛,且活动后疼痛加剧,休息后好转。
2. 身高“缩水”(较年轻时下降超过4厘米)、脊柱变形、可伴驼背。
3. 呼吸功能受限,因脊柱后凸、胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等。
4. 骨折。

中医保健

没磕没碰身上总淤青? 可能是疾病预警

有些人身体未经历明显碰撞或伤害,却会突然出现淤青。这是咋回事?

5种人身上容易出现淤青

淤青是由于皮下毛细血管出血造成的。一般当皮肤组织受到猛烈撞击时,毛细血管受损或破裂,血液渗漏到周围的皮下组织中,就形成了肉眼可见的淤青。5种人身上容易出现淤青:

1. 老年人。老年人血管弹性减退,脆性增加,轻微的刺激就容易导致毛细血管破裂,导致淤青。

2. 女性。雌激素也是造成淤青的原因之一。有研究表明,雌激素不仅是血

管扩张剂,还能阻止血管修复。

3. 皮肤白的人。皮肤越白的人,淤青就越显色。

4. 太瘦的人。越瘦的人皮下脂肪越少。当遭受同样的外力冲击时,血管损伤程度会更大,淤青也会更明显。

5. 服用某些药物的人。服用某些抗凝药物、抗血小板药物、抗生素、抗抑郁药、靶向药等,可能影响凝血功能。

总有淤青当心这些病

1. 肝脏疾病 凝血功能跟凝血因子相关,肝脏能合成几种凝血因子,肝脏不好的人,凝血因子合成得差一些,易

有出血倾向。比如肝炎、肝硬化等患者,皮肤都会出现不同程度的淤青。

2. 血友病 血友病是一种遗传出血性疾病,轻者轻微创伤后有出血倾向,重症患者没有明显外伤也可发生自发性出血,轻则出现淤青。

3. 甲状腺疾病 甲状腺疾病会导致血小板减少,易出现流鼻血、月经量多、便血等症状,皮肤也会出现明显淤青。

4. 过敏性紫癜 过敏性紫癜是一种微血管变态反应性出血性疾病。一般表现为皮肤瘀点,多数出现在下肢关节周围及臀部。 □杨轶

应季养生

长期喝茶会导致缺钙?



“长期喝茶或喝浓茶会导致缺钙”是网上广为流传的说法,理由是茶中的草酸会抑制钙的吸收,咖啡则会增加钙的流失。这是真的吗?

这种说法并不准确。草酸在植物中广泛存在,茶叶的鲜叶中确实含有草酸。不过,在茶的鲜叶制作成茶叶的过程中,大部分草酸都被破坏了。在成品茶叶中,每克红茶干茶能够溶解到茶汤中的草酸只有几毫克,而绿茶和乌龙茶更少,只有1毫克左右。这些草酸即便全部与钙结合,损失的钙最多也就几十毫克。跟人们每天1000毫克的钙需求量相比,少到可以忽略。

实际上,人们从蔬菜中摄入的草酸远比茶要多。例如,摄入100毫克草酸,菠菜只需要十几克,莴笋、芹菜、西兰花、萝卜等也只需要几十克。跟每天实际的蔬菜食用量相比,喝茶摄入的草酸并不值得担心。

咖啡则会给人中枢神经系统带来一定的兴奋作用,但没有证据表明它会影响到人体吸收钙。一般情况下,每天几百毫克的咖啡因对健康的益处超过其可能带来的风险。

所以,正常饮食的人,通过食物多样化获得足够的钙就好,完全不必过于担心喝茶会影响钙吸收。 □李洁

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。