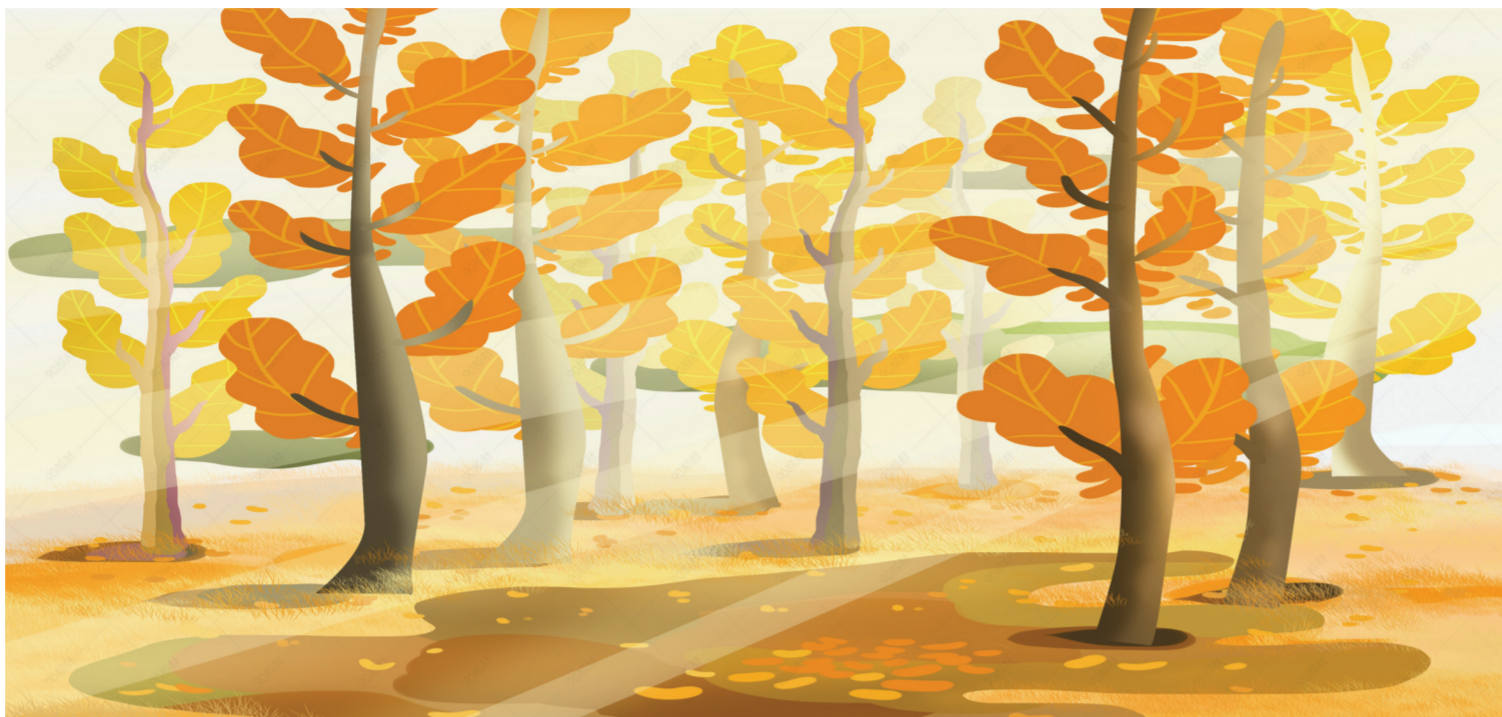


“衣食住行”里藏着的秋季养生之道

健康关注

养生要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，秋季在起居、饮食、情志等方面的养生以“养收”为总原则。天气干燥，吃什么润肺?“秋冻”该如何做?如何做到科学起居?



衣——“秋冻”不适合所有人

从中医角度讲,“秋冻”有两层含义,第一层含义是“秋不忙添衣”。初秋暑热未尽时,不要急着添衣,如果穿得太多,捂得太严,会过多地出汗使阳气外泄。当凉风时至突然变冷时,适当增加衣服是必要的。以“略感凉而不寒”为宜。

第二层含义是“拖延添衣时间”。到了晚秋天气较凉时,可以适当拖延增加衣服的时间,以自己能够承受的程度为限。如果穿得少被冻得打寒战,自然也是不行的,这样不但不能增强抵抗力,反而会冻出病来。

此外,“秋冻”并不适合所有人,要讲究地域差异,南北方需区别对待。每个人的体质不同,一般老人和小孩抵抗力较差,不宜秋冻;有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人群不宜秋冻;体质偏弱,胃肠道疾病以及骨关节疾病的人群也不宜秋冻。

食——饮食有度,适时进补

秋季气候宜人,往往让人胃口大开,但要拒

绝暴饮暴食,注意平衡膳食。秋季进补应遵循“补而不峻”“防燥不腻”“平补”的原则,可以增加一些营养物质的摄入,如鸡肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,可以常服健脾补胃的莲子、山药、扁豆、百合等。花生、莲子、芝麻、核桃、红枣、桂圆等,皆具有清润滋阴功效的食材,能帮助人体安抚秋燥带来的损害。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”。少吃辣椒、生姜、肉桂、花椒等辛辣发散之品,少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,这些食物易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

住——顺时养生,规律起居

秋季养生应做到起居有常,睡眠充足,适当运动,劳逸结合。顺时养生,早睡早起,才能使身体与天气相适应,从而身体健康,精气充沛。最好在晚上11点以前入睡,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—30分钟为宜。

脚部保暖是秋季养生的重点之一。热水

泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,又能改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,从而起到养生保健的作用。但要注意防止烫伤皮肤,温度应以40—50摄氏度,时间以半小时为宜。同时,饭后不宜马上泡脚,易影响消化,入睡前效果最佳。

行——运动有选择,强度要适宜

秋季天气凉爽,人们倍感凉爽和舒适。但是秋季的运动却不宜太激烈,宜选择轻松平缓的项目,慢慢地增加运动量。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,一定要评估好自己的身体状况,不可随意进行激烈运动。

这6个运动更适合秋季

健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目。坚持做健身操对身体机能提升和塑形有着很大的益处,练习要遵循循序渐进的原则,持之以恒。通常情况下,初次跳操者总练习时间不要超过1小时,以少量出汗、略有疲劳感为宜,心率大约在130次/分。

慢跑是一项很理想的秋季运动项目,也是最佳的有氧运动,可以增强心脏的泵血功能,

改善脑细胞的血氧供应;有助于肺部循环水平的提高。跑步还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥瘦身。跑步的速度应以中速或慢跑为主,时长控制在30—40分钟为宜。

健步走是一种简单有效的有氧运动,对于减脂、提高心肺耐力来说有显著的效果,还能够带来控制血压、血糖和血脂、抵御骨质疏松、激发精神活力、减轻心理压力等多种多样的益处。骑自行车与跑步、游泳一样,是一种能较好改善人体心肺功能的耐力性锻炼,更是一种令人心灵愉悦的运动方式。既能锻炼反应能力,还能有效燃脂。

秋季气温舒适、风景秀丽,是登山运动的黄金时节,登山可以明显提高腰、腿部的力量,行进的速度、耐力,身体的协调平衡能力等身体素质,加强心、肺功能。但高血压、冠心病等患者要量力而行。

游泳是一项全身性运动,游泳时胳膊、肩部、背部、胸部肌肉都会得到充分锻炼,不但可以瘦身,还有缓解颈椎不适,改善心血管系统功能,增加肺活量,避免下肢和腰部关节等运动性损伤的诸多好处。但要注意不要选择在疲劳或者身体不适的状态下游泳,如果在游泳的时候感到身体不适要及时停止。

(人民网健康)

饮食中的营养误区

营养识堂

误区一 无糖饮料不含糖

有人觉得无糖饮料口感好,喝的时候又方便,每天拿它当水喝,一天可以喝好几瓶,既满足口感又达到了一定的饮水量,何乐而不为。

其实,无糖饮料并非绝对意义上的不含糖。所谓无糖饮料,只是利用甜味剂等甜味剂替代了传统饮料中的糖,给人以健康的错觉。根据《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》,每100毫升饮料中含糖≤0.5克,就可以标注为无糖饮料。经常喝无糖饮料更易诱发肥胖,因其中的甜味剂会增进人们的食欲和对甜食的渴望,促使身体感到饥饿。这种饥饿的感觉会激起人对其他含糖食物或者零食的兴趣,以为喝的是0卡路里的饮料,所以放纵自己再吃一点零食也不是问题,于是一小块蛋糕或几片饼干就轻松下肚了。过量摄入糖对身体有害,过量摄入含甜味剂的饮料同样对身体有害。

为了身体健康,要减少或者避免含糖饮料的摄入,减少或避免以代糖制作的无糖饮料的摄入。建议用白水或茶水代替含糖饮料。

误区二 营养都在汤里

有人在用鸡、鸭、鱼等做汤时,只喝汤不吃肉,认为营养在汤里。殊不知,这种吃法使食物中的营养素无法得到充分地利用,造成食物资源的极大浪费。实际上,肉质部分的营养价值比汤高得多。正确做法是既要喝汤,更要吃肉。特殊人群的饮食需要遵医嘱。

误区三 大米和白面越白越好

为了追求口感和风味,大众往往更喜欢吃糯米、精面。其实,由于加工过度,谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚芽被分离出去,仅留下淀粉含量高的胚乳部分,从而导致营养价值下降,膳食纤维损失严重。B族维生素和矿物质的损失占60%—80%。因此,大米和面粉不是越白越好,长期食用糯米和精面对健康不利,可造成维生素和矿物质摄入不足,甚至导致维生素缺乏病,如维生素B1缺乏可引起脚气病。从营养学角度,提倡适量地吃全谷物。

(甘肃日报 王广玲)

哪些食物有利于改善睡眠?

养生有道

很多容易失眠的人问:饮食和睡眠有关吗?在安排饮食的时候有什么考虑呢?目前发现有利于改善睡眠的食物包括酸樱桃、猕猴桃、香蕉、牛奶等。

这些食物,有些是含有褪黑素的,有些是富含5-羟色胺或色氨酸的。例如,酸樱桃富含褪黑素,香蕉则有较多的5-羟色胺。香蕉中的5-羟色胺含量与成熟度有关。随着自然成熟过程,褪黑素含量会上升;但一旦过



熟,含量又会下降。香蕉皮部分的含量是果肉的数倍。

这里再推荐一种可能具有催眠效果的饮品:加麦芽糖的热牛奶。做起来很简单:把麦芽糖(棒状、块状均可)用干净布或厨房纸包起来,捣碎。然后加一勺在热牛奶里,搅匀即可。乳糖不耐受的人可以用无乳糖牛奶。

不想喝牛奶的话,还有以下选择:比如一小碗传统的百合莲子小米粥,最好再加一片维生素B6;再比如一个较小香蕉或两个猕猴桃。

总之,按目前的主流研究证据,营养素和睡眠的关系大致是这样的:

- 1.摄入过多脂肪不利于入睡,特别是晚上最好少吃点油腻的。
- 2.摄入较多蛋白质,会让人更为清醒,晚上睡得短,但白天不容易困。所以早上和中午可

以多吃点蛋白质,晚上就少吃一点。

3.摄入较多碳水化合物会让人睡得更长,特别是晚上吃高GI碳水化合物食物会让人入睡更快。不过,白天吃太多高GI碳水化合物,也有让人感觉昏昏欲睡的风险。所以中午可以少吃点碳水化合物,晚上多吃点。

4.维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素D、维生素C和维生素E似乎都有利于帮助预防失眠。不过,缺乏时补充它们有帮助,不等于吃得越多越好。蔬果和全谷杂豆有利于摄取足够的B族维生素,接触阳光能得到维生素D。

5.钙镁元素有利于缓解焦虑和紧张情绪,故而缺乏者补足它们有利于改善睡眠质量。多吃绿叶蔬菜、豆腐和乳制品有利于摄取充足的钙和镁。

小米、牛奶等食物,因为其蛋白质中色氨酸的比例较高,和肉类食物相比,更有利于改善氨基酸平衡而有利于睡眠。

(北京青年报)

脂肪肝是心脑血管病的早期预警

健康提醒

脂肪肝是由于各种原因导致肝脏中脂肪过度增加,超过肝湿重的5%。能让肝“发胖”的原因很多,例如过量饮酒引起酒精性肝病、代谢紊乱引起非酒精性脂肪性肝病等。

非酒精性脂肪性肝病通常简称为脂肪肝,是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪性肝病,大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。

非酒精性脂肪性肝炎是一个需要积极药物治疗的疾病,而不是仅仅依靠生活方式改善就能控制。非酒精性脂肪性肝病患者中,约10%的人可进展至非酒精性脂肪性肝纤维化及肝硬化,其中1%—5%的患者可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝癌。

全球范围内非酒精性脂肪性肝病的流行病学调查显示,发达国家的发病率趋于平稳,但发展中国家的发病率在显著上升。综合我国各地的流行病学调查数据,非酒精性脂肪性肝病的发病率约为29%。

由于肝脏具有强大的代偿功能,肝脏疾病在早期通常没有任何临床症状。所以,肝

脏是个沉默的器官。患有非酒精性脂肪性肝病和非酒精性脂肪性肝炎的人,也常常没有不舒服的感觉。大部分人通过体检发现脂肪肝后也不予重视,更不会到医院就诊。

然而,非酒精性脂肪性肝病可以进展为非酒精性脂肪性肝炎,其表现是肝功能出现异常,尤其是在肝脏弹性测定检查时,除了代表肝脏内脂肪沉积的CAP值增加,还会出现肝脏弹性测定检查的硬度值增加。这提示肝脏出现了纤维化,日积月累,未来可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝硬化甚至肝癌。

非酒精性脂肪性肝病患者因代谢异常,较普通人更容易出现高血脂症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病,导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此,脂肪肝是心脑血管疾病的早期预警信号,应该高度重视。

数据显示,肥胖患者中患有脂肪肝的比例远高于其他人,超过一半的肥胖患者患有脂肪肝。此外,2型糖尿病患者也是发生非酒精性脂肪性肝病的高风险人群。研究

表明,2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中,严重的肝脏纤维化的比例更高,也更易患心血管疾病。因此,2型糖尿病患者和体型超重肥胖的人,更应该高度关注肝脏健康。

事实上,大多数非酒精性脂肪性肝病患者可以通过改变生活方式来减少肝脏中的脂肪,逆转疾病,如适当减重、坚持健康饮食等。但如果肝脏已经发生了炎症甚至出现纤维化,进展至非酒精性脂肪性肝炎,此时单纯通过改变生活方式,就很难恢复健康了,需要进行进一步诊断和治疗。

建议体检时发现脂肪肝的患者,一定要到医院接受相关全面检查,包括肝脏功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等,了解脂肪肝的严重程度,明确诊断,评估疾病的严重程度,并接受改善生活方式的专业指导。已经明确为非酒精性脂肪性肝炎的患者,更应该进行针对代谢异常的相关治疗,阻止疾病进展。

(人民日报 谢雯)

暑假期间如何做好多场景近视防控

暑假时间长,儿童青少年如果生活作息不规律、户外活动不足、长时间近距离用眼,很容易发生近视或加深近视程度。如何做好暑假多场景近视防控?这六组数据请知悉。

(人民网)

01 主动预防:早检测、早预防

当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,要及时检查。确定已经近视,要去专业机构检查矫治。

- 1. 近视度数75度以上,裸眼视力低于4.7,建议配戴眼镜。
- 2. 近视度数75度以下,可以在有需要时配戴眼镜。



02 户外运动:不宅家、多户外

一般建议每天户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小时以上。

推荐项目:优先推荐球类运动,双杠、单杠、跳绳、踢毽子、跑步、做操、散步等也是不错的。



03 课外阅读:正姿势、亮度足

孩子学习时要有良好的光照,注意适时休息,持续用眼时间不超过40分钟,年龄越小的孩子,持续用眼时间建议越短。

- 1. 书写阅读时,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。



04 电子产品:选屏幕、控时长

中小学生非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30—40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

- 1. 观看电视时,应距离电视3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。
- 2. 观看电脑时,离电脑屏幕的距离应大于50厘米(约一臂远)。



05 规律作息:足睡眠、不挑食

幼儿和小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生每天睡眠时间不少于9小时,高中生每天睡眠时间不少于8小时。

食谱多样化,营养均衡。建议适量摄入鱼、禽、蛋、奶、豆制品等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜等富含对眼睛有益维生素的食物。



06 干预矫正:控进展、勤复查

一旦孩子近视,要及时配戴眼镜,每3—6个月复查视力、眼轴和屈光情况,动态了解孩子近视进展情况,及时给予干预控制措施。

目前可用于近视防控的科学手段有配戴普通框架眼镜、功能性眼镜、角膜塑形镜(OAK)等,使用低浓度阿托品滴眼液等,需要在医生指导下选择和使用。

