

■养生课堂

晚餐吃八分饱更合适

秋季人们胃口变好,有的人一不小心就可能吃撑,吃撑会出现食积内停,并进一步导致食欲不振、消化不良、脘腹胀闷。吃不饱饭是个大问题,吃好吃饱也是个问题,每日三餐都应尽量按时,中餐不要过量,这样才能使脾、胃、肝、胆有节奏地运转,避免积食和消化不良的发生。北方人也可尝试学习南方人的进食习惯,吃饭时先喝点汤,既可以润燥,也可以“占位置”,以防吃多吃撑。如果先吃主食后喝汤,则更容易出现腹胀的感觉。

最好的办法是细嚼慢咽。吃饭应有比较充裕的时间,一般来说,从吃饭开始,经过二十分钟后,大脑才会收到吃饱的信号。如果吃饭太快,大脑很可能还没“发出消化指令”,人就已经吃多了。另外,也可以多吃些凉拌菜和粗粮,这样可以让食物在口中多咀嚼一下,有助于控制食量。秋冬季节,吃一些萝卜,也有助于消化。

晚餐也需要保持适量的清淡,最好是选择一些含脂肪少的食物同时还要保证易消化,而且吃晚饭的时候千万不要过饱,吃八分饱最合适。如果晚餐的时候营养过量摄取,就会到这些消耗不掉的脂肪堆积在人体内,从而导致肥胖影响人体健康。

5类食物晚餐不能碰

●晚上吃姜等于吃砒霜

古人云:“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜(早上吃姜有益,晚上吃姜有害)。”生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃液分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。早上吃一点姜,对健康有利。但晚上吃,因为姜本来属热,会让人上火,劳命伤身,所以不宜吃。

●油腻食品应拒绝

油腻的食品不仅包括油炸类食物,还有一些胆固醇含量较高的动物内脏等。这些食品吃后会加重肠、胃、肝、胆和胰腺的工作负担,刺激神经中枢,影响睡眠质量。而三高人群更应该严格控制。

●晚间不宜吃“胀气食物”

有些食物在消化过程中会产生大量气体,导致胀气。如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。过度的腹胀感不仅使肠胃有不适感,也影响睡眠。所以晚间也应该尽量避免进食此类食物。

●肝火旺,晚上不宜喝牛奶

晚上喝了牛奶后会使得肝火旺盛,不利于人体夜间排毒,而且会使人觉得口干舌燥想要半夜起来喝水,不利于睡眠。而且牛奶本身也是一种过敏源,晚上喝牛奶也很容易导致消化不良等问题。

●晚餐后的甜品是禁忌

很多人都喜欢在晚餐后进食甜品,感觉这样一餐才完整,但过于甜腻的东西很容易给肠胃消化造成负担。另一方面,甜品中的糖分很难在休息的状态下分解,进而会转换成脂肪,容易造成肥胖。

泡脚也有讲究

俗话说:“百病从寒起,寒从脚下生”,脚部有众多穴位,每个穴位都关乎健康。手脚冰冷的人,坚持用热水泡脚,可以刺激脚部的穴位,调理身体各器官,有促进气血循环、安眠养生的重要。虽然泡脚对日常保健举足轻重,但有一些需要注意的事项:

●最佳时长15-20分钟

泡脚时间不宜过长,以15-20分钟为宜。泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。

●最佳水温在40℃-50℃

水温不能太高。许多人觉得只要在自己的承受范围内,水温自然是越高越好,其实并不然。泡脚的最佳水温在40℃-50℃,要求热而不烫,感受水温不要用手去测量,最好用脚去感受。假如水温过高的话,脚上的血管容易过度扩张,体内血液更多地流向下肢,反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足,对身体不利。

●水量不可太少

泡脚最好用较深、底部面积较大的木质桶或搪瓷盆,能让双脚舒服地平放进去,而且最好让水一直浸到小腿。

●饭后半小时不宜泡脚

它会影响胃部血液的供给,长期下来会使人营养不良。吃完饭后,体内大部分血液流向消化道,如果饭后立即用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。因此,最好饭后半小时再泡脚。

●泡脚后勿立刻睡觉

泡脚后不能马上睡觉。趁着双脚发热的时候揉揉脚底,及时穿好袜子保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。

(本版综合稿件)

染发20年,得了血液病

专家呼吁,染发的人请三思而行

64岁的邱阿姨,住在山清水秀的临安清凉峰。因为经常头晕、乏力,国庆节前她到杭州来看病,一大堆检查之后,她听到了一个拗口的名词:骨髓增生异常综合征(MDS)。

跟白血病一样,这也是一种肿瘤性疾病;但治疗效果,比白血病还差,发病率却是白血病的2~3倍。

仔细询问病史后,浙江省立同德医院血液科副主任陈志炉医生推断,邱阿姨患病跟她20多年的染发史有很大的关联。

邱阿姨告诉医生,自己40来岁就开始染头发,多的时候几乎每个月都要染,白头发窜出来,要经常补补颜色。

“染发剂的有效成分是对苯二胺(PPD),会对造血干细胞产生影响,是公认的致癌物质。”陈志炉说,人的头皮很薄,而且毛细血管非常丰富,如果经常染发,这些物质就会渗透到血液、甚至骨髓中,影响骨髓的造血功能。

陈志炉还遇到过一个理发店的学徒工,在店里

专门帮客人染头发的,才19岁,工作不到1年就生病了。

“这个小伙子,每天都要接触染发膏,虽然手上的皮肤很厚,但反复接触,也会吸收一部分PPD。”他说, MDS一般好发于老年人,像这样年轻的病人,往往跟职业有很大关系。

在陈志炉所负责的病房里,除了邱阿姨,还有9个MDS患者,占了20%,而在5年前,也就1、2例而已。他认为,环境中风险因素越来越多,也导致这两年MDS发病率越来越高。

但与白血病不同, MDS的早期症状,比较“温柔”,容易被忽视。邱阿姨就是这个情况,她回忆出现头晕、乏力的症状,是大半年前的事情了,以为是贫血,没有看医生;这次头晕厉害了,才来到医院。

每年体检,都会做血常规检查。“MDS会引起贫血,但是因为血细胞受损,形态异常,会变得很大,表现为大细胞性贫血,血常规检查就可以确定。”陈志炉说。



天气转凉,爱美潮客也蠢蠢欲动。近段时间,去理发店剪头发,染发的人很多。店里的发型师告诉笔者,染发的热度跟温度成反比,秋冬季节店里染发膏消耗得特别快。不过,经常染发的人,可要注意了,染发剂会要命,可不是瞎说的。

相关新闻▶▶▶

染发一年最好2—3次

关于染发剂,最大的讨论就是是否致癌。PPD是目前最有效的染发方法,还没有更合适的替代品,即使是高档品牌当中,也含有PPD。

染发剂一般分为暂时性、半持久性和持久性染发剂。暂时性的,也就是一次性的染发剂,一般6~8次就可以洗掉的染发产品,不含PPD,但半持久性和持久性的染发产品,都含有PPD。

那些标有“天然”、“有机”的染发产品,可能会得到消费者的青睐,但事实上,能够盖过灰白头发的染发剂,一般都含有PPD。专家说,使用染发剂得不得癌症,每个人的情况都不一样,易感人群风险大。

家族中有人得过癌症、免疫力比较差、经常感冒发烧、染发后特别疲劳,都属于易感人群,可能人家染发没事,易感人群一染就出问题。如何相对安全地染发?因此专家建议:

- 1、购买和使用正规的染发产品,注意包装说明,PPD的最高允许浓度是6%。
- 2、减少染发次数,一年最好2—3次。
- 3、染发的时候,戴手套,避免与皮肤直接接触;染发剂停留时间不要太长。
- 4、不要用不同的染发剂来染发,防止它们之间起化学反应,生产有毒物质。
- 5、染发后多次清洗,不要让染发剂残留在头皮上。
- 6、头部有创伤、对染发过敏的人,不适宜染发。

常穿牛仔裤易“招”来疾病

牛仔裤是很多女性的大爱,因为牛仔裤通常流线型比较好能够显身材。不过美丽的背后,却隐藏着健康危害。女性常穿牛仔裤,特别是紧身牛仔裤,容易惹上以下几种疾病。



危害一: 易招致血液循环不畅

很多白领坐办公室,一坐就是一天,中间也不运动一下。专家提醒,重点在于穿着紧身牛仔裤,长时间不运动容易导致血液不循环。千万别以为委屈双腿憋一憋获得美感是值得的,这样做绝对得不偿失。俗话说,“流水不腐,户枢不蠹”,人体靠筋脉运行而得到养息。穿得越紧,对身体是一种束缚,还会导致12条经脉不畅通。

下肢的动脉血液一旦循环不畅,就会造成经脉不通,血液回流不足,容易引发冻疮、脚凉、腿麻、腿软等症状。

特别要说明的是,女性在经期更不可以去“憋”下身。紧身牛仔裤影响血液循环,会带来痛经问题,或者使原有的痛经加重。因此,经期更应穿宽松的裤子。

提醒: 别被“美丽”忽悠了

人的身体处于自然状态的时候是最舒适健康的,当然也是最美的。穿紧身衣会造成身体出现“故障”,买牛仔裤的时候,如果喜欢的款式偏紧,不妨挑选比平时大一号,这样不至于勒得太紧。另外,试穿裤子时最

好坐下来感受一下,以不勒着腰腹以及胯下没有压迫感为准。

危害二: 可能是阴道炎的诱因

阴道炎是较常见的妇科炎症,一般认为阴道炎是因为不注意个人卫生或者由于不洁生活造成的。可是有没有想过是你的紧身裤惹的祸?由于牛仔裤裹得太紧,在湿闷的“环境”中捂久了,就容易患阴道炎。

不少女性为了把自己的完美身材展现出来,却忽略紧身裤带来美丽的同时也带来了疾病。由于紧身裤紧贴肌肤,没有通风透气的余地。坐久了,身体就会排出汗水或者其他分泌物,如果不能及时通风就会滋生细菌,易患上阴道炎。如果感染面积大,甚至会殃及宫颈引起宫颈炎,或者感染至盆腔引起盆腔炎,并可通过夫妻生活传染给男方,导致男方发生泌尿系统疾病。

特别是在月经期间,由于空间封闭潮湿更容易患上疾病。

提醒: 注意清洁

一般而言,如果你长期穿着紧身裤,如果发现痒痒、尿频、尿急等尿路刺激等症状。就要及时去寻求正规的救治。平时还要注意个人卫生,适时

更换连裤袜、内裤、健美裤等,保持清洁。而且月经来的时候,至少每隔2—3个小时就换一次卫生巾。

危害三: 容易致尿路感染

女性由于身体构造特殊,比男性更容易被外界细菌侵扰,患上一些疾病。比如尿路感染。尿路感染在女性中极为常见,这主要是由于女性尿道短,比男性更容易遭到细菌的侵袭。而且女性的尿道离肛门比较近,很可能有被大肠杆菌侵袭的危险。而且紧身牛仔裤的裤裆一般比较低,穿起来紧紧贴着女性的身体,很容易附带细菌,或者把细菌滞留在那里。甚至如果你像小猪罗志祥一样,不舍得把裤子洗变形,只是翻过来随便晒一晒,那更是要不得!长期穿紧身裤,又不注意卫生清洁或者裤子不洗干净,都很容易给女性朋友带来尿道疾病的困扰。

提醒: 及早治疗

尽管尿道疾病比较常见,如果患上尿路感染,不及早就医是很危险的。长期拖着不治,也很可能会使炎症向上蔓延,引起膀胱炎、输尿管炎、甚至肾盂肾炎等。