

秋分养生 要防“寒凉之气”

昨日是24节气中的秋分。每年的这一天,不仅“平分”了秋之昼夜,也意味着从立秋到霜降,秋季已过一半。保健专家介绍说,在中医养生中,秋分节气也应本着阴阳平衡的规律,以使机体保持“阴平阳秘”,即《素问·至真要大论》所说的“谨察阴阳之所在,以平为期”。

秋分到,注重阴阳平衡

传统养生方法的总原则,即“法于阴阳,和于术数”。所谓“法于阴阳”,就是按照自然界的变化规律而起居生活;所谓“和于术数”,就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼,如心理平衡、生活规律、合理饮食、适量运动、戒烟限酒、不过度劳累等。

具体到秋分养生,保健专家解释说,生活规律、运动得法与合理饮食都很重要,这三个因素处理的好坏,是我们能否保持阴阳平衡的关键。

秋分到,温燥变成凉燥

秋分时节,想要保持阴阳平衡,防止外界邪气侵袭也很重要。保健专家指出,秋季天气干燥,主要外邪为燥邪,秋分之前有暑热的余气,故多见于温燥;秋分之后,阵阵秋风袭来,使气温逐渐下降,寒凉渐重,所以多出现凉燥。

“秋燥温与凉的变化,与每个人的体质和机体反应有关。”保健专家说,秋分一到,早晚温差开始加大,要防凉燥,在加强体育锻炼的同时,还要时刻注意天气变化,及时添加衣服,夜间睡觉时要盖好被子,以防着凉感冒。而有呼吸系统疾病、慢性胃病和高血压、糖尿病等慢性病的人,要特别注意身体的保暖,严格遵循医嘱,防止病情波动。

秋凉早,运动更要得法

秋分养生,两大关键点,都提到了运动,而怎样运动最适宜,保健专家称,今年秋凉较往年早,吐故纳新的运动对身体很有好处,有利于我们保持机体的阴阳平衡。他推荐的是户外运动,如散步、快步走、慢跑等。运动时以周身微热,尚未出汗最佳,汗出即可停止,切勿大汗淋漓,这样既可得到锻炼,又可避免寒气通过毛孔进入人体,引发疾病。

健肺润津的运动也是此时节的首选。对于办公室一族来说,扩胸、舒展等运动都是不错的选择,如果上了年纪,不太习惯经常出门运动,可以经常做些扣齿吞津动作。至于吞津之法,可以用舌在口中搅动,左转36下,右转36下,使口中充满津液,然后分3次吞咽。

专家特别提醒,秋分开始,运动就不宜过早了,每天最好太阳升起来之后才开始,太阳落山前就结束,不宜过早或过晚。

饮食上,多吃温润之物

补充足够的水分也可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。饮食调养方面,保健专家建议多喝水,多吃清润、温润的食物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。

■相关链接:

秋分时节,秋冻讲技巧

冻当其时:仲秋至晚秋,都是秋冻时。具体到每一天,早晚不宜冻,饱餐之后不宜冻。

冻分人群:最适合秋冻的人群是青壮年。儿童、老年人和部分有慢性疾病的人(如心血管病、糖尿病和“老慢支”等)不适宜秋冻。

冻分部位:身体有三个部位一定不能冻。一是腹部,有胃病史的人和经期女性更应注意;二是头部,头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血;三是足部,脚是人体各部位中离心脏最远的地方,所以人们常说“脚冷,则冷全身”,而全身冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。

冻分内外:秋冻并非吃冷面、瓜果等,而在于衣着与运动方面。比如适当少穿一件衣,比如坚持冷水洗脸等,但应注意,冷水浴等行为中秋以后就不可贸然进行。

感冒来袭 选药要当心

近几日,各医院感冒患者明显增多。内科专家医师提醒,感冒患者要当心“药驾”。

“常见感冒药中的非那西汀、安乃近、可达因和各种抗生素等进入人体后,会让人的反应速度下降,动作协调能力减弱,还能使人昏昏欲睡。”内科专家医师指出,很多感冒药的说明书中都注明了“服药期间不得驾驶机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”等字样,服用感冒药之前,最好详细阅读说明书。此外他建议,患者就医时可以主动向医生表明自己需要开车,请医生尽量避免使用会对驾驶员产生不良影响的药物。如果患了感冒,还可选用中成药,或者在临睡前服用会导致头晕嗜睡的药物。若自己去买感冒药,药物种类越少越好。对已知有不良反应、但不得不吃的药,开车前要减量服用,等休息时再补足全量,或者药效消除后再开车上路。

油性皮肤 慎用热水洗脸

油性皮肤的男性要注意了,用热水洗脸并且用力搓擦只会让你脸上的痘痘越来越严重。德国美容去污联合会一项研究发现,油性皮肤的男性因皮肤比女性厚20%而更易出现皮肤缺水、油脂分泌过多等情况。在这种情况下,如果用热水洗脸并用力搓擦,会使额头和鼻梁这一T字区域的油脂分泌更多,另外,要杜绝使用含研磨剂成分的洗面奶。联合会建议使用温水洗脸,并使用含酒精的润肤产品,促进锌和硅的分泌,在消毒的同时保持皮肤湿润。

红酒可解 除抑郁困扰



西班牙科学家研究发现,在经常饮用少量红酒的人群中,较少会出现抑郁症现象。纳瓦拉大学的研究人员连续七年观察上千名志愿者,让他们每天有规律地饮用一杯红酒。这些志愿者的年龄在55至80岁之间,而且都曾患有酒精依赖症和抑郁症。通过实验观察,科学家得出结论认为,每日饮用一杯红酒是解除抑郁症的灵丹妙药。甚至有人推算出,每周饮用2到7小杯的红酒,出现抑郁症的风险会降低三分之一。关键词是“小杯”,也就是说,不超过150克。

需要强调的是,酒精的摄入量不宜过多。否则,反而会加重抑郁症的程度。因为此时,人体内那些引起醉酒和意识模糊的病菌将会疯狂地攻击体内健康有益的细胞。

降压解便秘 试试橄榄菜

取橄榄甘醇之味,芥菜丰腴之叶煎制而成的橄榄菜,想必大家都不陌生。这道特有的风味小菜,于秋日降血压、缓解便秘都有效果,可谓换季时节的佐餐佳品。

“橄榄菜富含橄榄油的珍贵营养成分以及多种维生素和人体必需的钙、碘、铁、锌、镁等营养物质,是既美味又营养的佐餐小菜。”营养专家医生介绍说,以橄榄花腌制而成的橄榄菜,有着橄榄的营养优势。现代营养学认为,橄榄既是蔬菜也是水果,营养价值很高,其含有23%的油脂、5%的蛋白质和1%的钙、铁、磷等矿物质,同时还有维生素A、维生素D、维生素K和维生素E等多种维生素。而橄榄油中所含的维生素E是血管保护剂,可降低胆固醇和甘油三酯,同样也是很好的保健食品。具体到橄榄菜的保健功效,营养专家医师说,橄榄菜可缓解便秘、降血压、抗病毒等,十分适于日渐寒冷的秋日食用。

(本报综合)



饮食护理不当 易致宝宝腹泻

儿科专家介绍,在小儿秋天腹泻疾病中,最常见的当属“秋季腹泻”——一种由轮状病毒感染引起的腹泻。它主要有两个传播途径:由粪到口——直接或间接接触患儿粪便后,将病毒由食物带入口中;呼吸道传播——患儿粪便中的病毒扩散到空气中,通过呼吸道进入人体。发病初期,多数孩子会出现发热、流鼻涕症状,其中一些孩子还伴有呕吐。症状出现后的12-24小时,孩子开始腹泻,大便呈水状或蛋花样,少的一天拉两三次,多时可达十多二十次。

由于目前尚无针对轮状病毒感染的特效药,若处理不好,患儿腹泻可能导致严重脱水、酸中毒,甚至休克等严重并发症。一般来说,轮状病毒感染与

气温有关,现在北方有些地区已经进入高发期,但发病高峰多在10-12月。

除了轮状病毒引起的“秋季腹泻”外,目前发生腹泻的小朋友还有很多是由于饮食不洁、护理不当引起的。“秋老虎肆虐,室温经常都在29℃以上,很多人以为食物可以不放或者忘了放冰箱,变了质都不知道,还喂给小孩吃;还有的家长早早就给孩子穿上厚衣服,小孩出汗后没有及时擦干反而使胃部着凉,容易引起腹泻。”唐普润说。

腹泻一次就须补液 脱水比高烧更危险

“儿童腹泻最大的危害在于引起严重脱水。”儿科专家指出,婴幼儿的体液分布与成人不同,一旦腹泻就容易发生水、电解质平衡紊乱,造成脱水。很多家长担心高烧会影响孩子大脑,但却对孩子腹泻脱水重视不足。其实,由腹泻引起的脱水、电解质紊乱、酸中毒,严重者发生休克、危及生命。

要防止孩子腹泻脱水,家长一方面可观察孩子的大便,若发现大便次数增多、性状改变,呈糊状、水状或有黏液脓血,最好能把1小时内的大便带到医院检查;另外,还要观察孩子精神状态,如果哭不出眼泪、皮肤变得干燥、精神不好不愿意玩耍总想睡觉、呕吐、吃得少、小便少,那很可能已经脱水,一定要马上就医。

“小孩腹泻一次,就要马上补液。”儿科专家特别提醒,“补液的方法十分简单,可以就近药店购买口服补液盐冲水,尽量多喝一些。”另外,要注意腹泻宝宝腹部保暖,用过的餐具、玩具要及时洗涤并进行消毒处理,以免反复交叉感染;每次大便后,肛门都要用温水擦洗干净,及时更换尿布。

■专家支招:

预防腹泻把好六道防线

把好“病从口入”关。宝宝奶瓶、汤勺等饮食用具,每次用前和用后都要用开水冲洗,最好每天煮沸消毒一次,孩子的玩具也应该经常消毒。

加强营养。防止宝宝营养不良导致全身抵抗力下降。

提倡母乳喂养。母乳中含有对抗腹泻病毒作用的淋巴细胞和吞噬细胞。

添加辅食不可操之过急。添加辅食种类过多或数量过大,会造成宝宝消化系统功能紊乱。

季节交替注意腹部保暖。腹部受凉使肠蠕动加快,易腹泻。

带宝宝打轮状病毒疫苗。秋季腹泻高发期为10-12月,而疫苗有效期为3个月至半年,所以家长现在就可以开始带宝宝接种。打过疫苗,即使患病也能减轻病情。