

立秋之后如何健康养生 这份指南请收好

暑未退,秋意临。立秋是二十四节气中的第十三个节气,立秋节气的到来,不仅预示着炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天即将到来,也预示着草木开始结果孕籽,进入收获的季节。

不过,既然到一个新的节气,饮食自然也应该有所调整,那么立秋后如何健康养生?在饮食方面有哪些注意事项呢?

立秋有何习俗?
立秋是二十四节气中的第十三个节气,也是秋季的第一个节气。事实上,立秋并不代表酷热天气的结束。俗话说:“热在三伏”,立秋往往还处在中伏,要真正感受到秋高气爽,我国大多数地区要等到白露前后,但总的趋势是天气逐渐凉爽起来。

立秋民间有“贴秋膘”的习俗,补回因夏天炎热而减轻的体重,至今在华北至东北一带流行。然而,现在大家都崇尚健康生活,日常饮食也很丰富,还需要“贴秋膘”吗?中国农业博物馆二十四节气研究中心副主任唐志强表示,“贴秋膘”没有过时。

对于体重较轻、体质虚弱的人群和老人孩子来说,炎热的夏天对他们的损耗比普通人更大,在夏天往往体重会下降。入秋以后天气逐渐转凉,此时人们食欲大开,胃口转好,正是补充营养、增加健康储备的好时候。通过食补,补回在“苦夏”流失的营养,驱赶苦夏的萎靡不振,调理身体健康状态,补足精气神。

立秋后如何养生?

说起立秋养生,秋季适宜人体进补,立秋后一段时间内暑气仍盛,湿度也很大,人们会有闷热潮湿的感觉,再加上夏季因为苦夏或过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,如果一人入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。

因此,初秋进补宜清补而不宜过于油腻,宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物,如银耳、百合、香蕉、梨等。

自古逢秋悲寂寥,进入立秋后,阳气会慢慢减弱,想要保护肺脏就要远离悲伤忧愁的情绪,尽量做到平心静气、心情舒畅。

此外,中医认为,养生要遵循“春生夏长秋收冬藏”的自然规律,秋天时人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气损耗,可以选择一些轻松平缓的运动,比如慢跑、太极、快走、瑜伽等,保持适时有度、循序渐进地进行。运动过程中,一定要记得补水,根据温度适量增减衣服。

立秋之后,还应早睡早起,以便收敛阳气舒展肺气,如果改变不了晚睡的习惯,可以考虑睡前喝些莲子汤,听舒缓的音乐以促进入睡;也可晚上用热水泡泡脚,同样可以起到助眠的效果。

立秋后饮食如何调整?

首先要适当保暖、避风寒,不吃喝冰冷食物饮料。

唐志强提示,秋季“贴秋膘”,不能只吃大鱼大肉,应该根据自身体质选择秋补方案,从滋阴润燥、生津养阴、补益气血等多方面来“贴”,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。

瓜果梨桃,是立秋的应季物产。尤其是各种瓜果都含有较多的水分,对于预防脾虚寒湿和脾虚湿热等不适十分有益。特别是瓜类,大多具有清热消暑、利湿的功效。因此,立秋之后,适当多吃一些丝瓜、黄瓜、冬瓜或苦瓜等,可以消除夏季体内暑湿之气。

唐志强表示,也可多吃一些水果,梨可润肺,消痰止咳,是秋天提倡吃的水果。苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管病患者有益,还可止泻。龙眼有安神补血等作用,对夜间失眠的老人尤为适宜。葡萄可以预防疲劳,有益气补血、健胃利尿等作用。

秋季咳嗽吃什么?

秋天是咳嗽高发的季节,人们在炎热的夏季,过度出汗,容易伤津耗气,若不注重体质调理,正

气尚未复原,又进入秋燥季节,燥邪更易乘虚伤肺,引发咳嗽。针对咳嗽,在饮食上,也有不少对应食疗。

冰糖具有清热化痰功效,对于缓解咳嗽有独到之处,很多中药材都会加入冰糖,既能调节口味,也能祛痰止咳。

梨子具有化痰功效,还能够清肺润燥,尤其是雪梨。

橘子能够缓解咳嗽,特别是金桔,金桔有治疗百日咳的功效,患了百日咳的儿童可以用金桔煎水喝,或者把金桔用冰糖腌制成糖饼吃,既美味又能够缓解咳嗽。

芹菜清脆爽口,吃肉的人吃一些芹菜,能够清热平肝,对于肝火旺盛的咳嗽有一定的治疗功效。

(来源:人民健康网)



看 8 分钟失眠一个钟头? 睡前刷手机的杀伤力远不止于此!

面对快节奏的高压生活,超过 87% 的手机用户会在夜深人静时翻看资讯、视频,缓解工作一天的紧张与疲惫,享受一天中最安静、最放松的时刻。不知不觉已经深夜,然而放下手机,躺下却又怎么都睡不着,这是怎么回事呢?医生告诉你,睡前看手机不仅容易失眠,还有可能对身体的其他器官造成“内伤”。

不仅失眠,睡眠质量也会变差

明明就是想看一眼手机,困了就睡,怎么还睡不着了呢?这是因为睡前你用手机所查找的任何你感兴趣的视频、资讯、新闻、八卦

等内容,都会刺激机体的肾上腺素和多巴胺的释放,令大脑兴奋,给人快乐的感觉。调查显示,睡前玩手机 8 分钟,会让大脑持续兴奋 1 小时。此外,在床上使用 1 个多小时的手机、平板或者其他一些会发出光线的电子产品,会减少生成褪黑激素总量约 22%。一旦人们的褪黑激素受到了这种程度的抑制,那么人的生理周期也将受到影响。

因此,长期在睡前玩手机,不仅会引发睡眠拖延,大大减少人们的睡眠时间,还会降低睡眠质量,让人始终处于浅睡眠状态。那什么是浅睡眠呢?浅睡眠和深睡眠又有什么区别呢?

研究表明,浅睡眠对解除疲劳作用甚微,而只有进入深睡眠状态的中睡眠、深睡眠及快速眼动睡眠期,才对解除疲劳有较大作用。因为只有在深睡眠状态下,大脑皮层细胞处于充分休息状态,这对于消除疲劳、恢复精力、免疫抗病等都有至关重要的作用。然而这种深度睡眠,只占整个睡眠时间的 25%。简单来说就是浅睡眠的睡眠质量差,深睡眠的质量高,更容易缓解疲劳。

而人体的生物钟在 22 点到 23 点将出现一次低潮,有利于人进入深睡眠状态。故人的最佳上床睡觉时间是 21 点到 22 点。若是由于某种原因在 24 点以后还未入睡,就很难入睡了。美国国家睡眠基金会的专家在最新的

研究中表示,青年人和成年人的睡眠时间范围为 7-9 小时不等。

视力偏差、刺痛畏光,眼睛很受伤

睡前玩手机的危害可不是只有睡不着和睡不好。除此之外,它还会伤害眼睛,造成左右眼的视力偏差。躺着看手机,眼睛和屏幕之间的距离较近,这会使眼睛的肌肉高度紧张,容易产生视觉疲劳,而视觉疲劳是产生近视眼和近视度数增高的主要原因。

尤其是青少年时期的孩子,躺着看手机对他们的视力危害更大。手机的背光采用的是 LED 光源,其中的蓝光非常高,能量非常大。我们接触其他物体的光都是反射光,但手机屏幕发出的蓝光不同于自然光中的蓝光,手机的光线是直接射进眼睛的。所以近距离、直射、高蓝光这三个特点加在一起对眼睛极具破坏性。

不仅如此,长时间盯着屏幕看还会导致眼干、刺痛和畏光等。长期不改善可能引起更严重的眼病。

皱纹爬上脸,颈椎病也找上门

与此同时,对我们的皮肤也会有影响。手机有一定的辐射作用,会对皮肤产生一些损害。长期晚上熬夜看手机会使内分泌失调,内分泌失调使皮肤缺乏营养,皮肤缺乏营养就会使皮肤变得干燥、长痘、长斑,还容易长皱纹。

手机荧幕又会吸附许多粉尘颗粒,睡前与手机近距离接触后,脸上也会沾上这些颗粒,让皮肤变得粗糙,还会起粉刺。此外,长时间

躺着看手机还会影响颈椎,改变颈椎正常的生理结构,对颈椎后的肌肉造成劳损,久而久之会造成颈椎病,还会带来肩颈僵硬,脖子、肩膀被动牵拉,容易造成慢性劳损。

非刷手机不可?牢记这些小窍门

睡前难得的休闲时光相信大家是怎么都不愿放弃的。如果偏要刷刷手机,那在这里给大家提几点小建议。

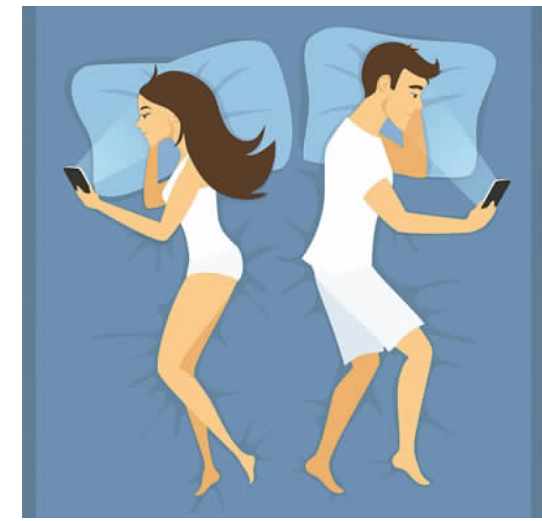
控制时长。很多人一玩手机就会忘记时间,错过休息的时间,影响睡眠质量和身体的代谢,因此要尽可能减少玩手机时长,最好控制在 20 分钟以内。

控制时段。把玩手机的时间控制在睡觉前 1 小时之前。给兴奋的大脑一个冷却的时间,更容易入睡,怕玩手机忘记时间的朋友可以给自己定一个闹钟或者计时器,用来提醒自己注意时间。

调低屏幕亮度。尽量调低手机屏幕亮度。晚上玩手机时,尽量把手机灯光调低,很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大,容易使眼睛疲劳。尽量把手机调到夜间模式,或者打开对比度,最好把灯打开,不要关灯玩手机。眼睛视力防护不是小事,为了眼睛健康,还是适量接触电子产品吧。

避免侧躺。尽量不要侧身躺着玩手机,左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大,易造成左右眼睛视力偏差。

(来源:北京青年报)



灰指甲更青睐这两类人 快学学如何预防

夏季到了,你是不是也正因为趾(指)甲发灰、增厚、脱屑,没有光泽而不敢伸手或无法穿美美的凉鞋?今天我们一起来聊聊“灰趾(指)甲”的防与治。

出现这些症状,指甲已被真菌入侵

灰趾(指)甲的官方名称为甲真菌病,顾名思义,即指甲或趾甲被真菌感染所导致的疾病。由于甲表面常有黄、灰、褐或黑色变,俗称“灰趾(指)甲”。

甲真菌病可以表现为甲板浑浊、增厚、粗糙、分离、变色、萎缩、脱落、翘起、表面凹凸不平以及甲沟炎等。常见的有四种类型:

远端侧位甲下型。此型最常见,真菌先感染甲周远端和侧缘的皮肤角质层,后延至甲。

近端甲下型。真菌首先侵入近端甲板,可伴有念珠菌性甲沟炎。

浅表白垩型。真菌直接侵犯甲表面,表现为白点、白斑,可见于儿童。

全甲板毁型。各型甲真菌病发展的最终结局,整个甲板增厚、变脆、失去正常结构。

它不仅传染,且更偏爱这两类人

灰趾(指)甲的诊断要结合真菌学检查。甲真菌病有一些特征性的表现,但也并不是看一眼就能诊断的。常用的诊断方法为真菌镜检和真菌培养。真菌镜检操作简单、价格便宜,一般 15 至 30 分钟即可取到结果。如果怀疑得了灰指甲,到正规医院皮肤科行真菌镜检,就能基本确定。

真菌培养一般需要 2 至 4 周时间,可以确定感染的真菌种类,不仅有助于明确诊断,还可以帮助医生选择针对性的药物。但值得注意的是,如果您正在使用外用药物或使用“偏方”治疗,检查前最好停药 2 周以上。

灰趾(指)甲真的会传染吗?是的,甲真菌病会传染!但我们可以通过以下措施进行预防:

做好个人卫生。减少与手足癣、体股癣、甲真菌病和头癣患者直接接触,不共用趾甲刀,不盲目到非正规场所修脚。外出住宿时,减少共用拖鞋、浴巾、寝具等,不光脚。

穿鞋不要过紧过厚。保持清洁、干燥,以通风透气为宜;沐浴后擦干足部、趾缝;避免甲外伤。

易感人群积极治疗基础病。足癣和免疫抑制患者(如糖尿病患者)是甲真菌病的易感人群,需要积极治疗足癣和基础疾病。

使用抗真菌药,肝脏损伤没那么大

得了灰趾(指)甲,千万不要觉得不好意思而盲目寻求“偏方”,正规医院就诊才能得到最准确、有效的诊断和治疗,及早治疗还可以缩短服药疗程、减少发生丹毒以及传染给他人的机会。

甲真菌病的治疗主要包括内服外用两种药物。口服药物:盐酸特比萘芬、伊曲康唑和氟康唑,是甲真菌病治疗的金标准。外用药物:阿

莫罗芬、环吡酮胺和冰醋酸等;单独外用治疗适用于早期或轻度患者。由于甲真菌生长缓慢,常常需要较长的疗程。

值得一提的是,外科拔甲复发率高且容易损伤甲母质而影响甲的再生长,目前已不单独应用。

有些患者会担心使用抗真菌药会“伤肝”。其实,治疗甲真菌病的抗真菌药,对肝脏的损伤并不像想象中那么大。研究显示,上述药物因肝转氨酶升高需要或不需要终止治疗率均低于 2%,结果与安慰剂相似。

(来源:生命时报)



除了防暑 藿香正气水的妙用 还多着呢

在持续高温天气下,藿香正气水再一次重出江湖,成为家家户户的防暑必备。其实,藿香正气水的功能远不止防暑一种,它还有哪些功效是我们不知道的呢?今天药剂师就来跟大家解密藿香正气水的妙用。

止泻

适应症:腹泻。
用法用量:取医用纱布,折叠置于肚脐处,将微温的藿香正气水倒在纱布上,用医用胶布固定,2-3 小时后取下,每日 2 次,几日即可见效。

芳香通窍 促使气行

适应症:白藓风。
用法用量:每日用医用纱布蘸藿香正气水擦患部,反复擦至皮肤微红为度,一日 2 次。

祛痰 止咳平喘

适应症:痰多咳嗽。
用法用量:用杏仁 10 克煎水,送服藿香正气水;每次 10 毫克,1 日 3 次,连服 3 日。

缓解眩晕

适应症:晕车晕船。
用法用量:可用医用棉签蘸取藿香正气水,直接外涂肚脐或肚脐上,有预防的作用。

治眩晕 耳鸣 耳聋

适应症:眩晕、耳鸣、耳聋。
用法用量:用 10 毫升藿香正气水,每天服 3 次,连用 3-5 天。症状改善后,再健脾益气。

治瘙痒

适应症:蚊虫叮咬。
用法用量:用适量的藿香正气水外搽患部 3 至 5 分钟,很快就能消除瘙痒。

治疹

适应症:湿疹、汗疹、带状疱疹。
用法用量:用藿香正气水外涂皮损处,每天 3 至 5 次,连用 3-5 日。

治小儿疳积

适应症:疳积。
用法用量:可取藿香正气水 1 支,按一定比例加凉开水或生理盐水稀释,稀释浓度为:不满 3 月的小儿,药液与水比例为 1:5;4 至 12 个月的小儿,药液与水比例为 1:3;超过 1 岁的,药液与水比例为 1:1。

消炎止痛

适应症:外痔。
用法用量:先将患处洗净,每次用藿香正气水 2 支加凉开水 1000 毫升,以药棉擦洗,每日 2 次。

抑制真菌

适应症:头癣、手足癣、灰指甲。
用法用量:涂擦患处,每日 1 至 2 次;3 至 5 天为一疗程,一般 2 至 3 个疗程即可见效。

抑制葡萄球菌

适应症:疖病。
用法用量:可用棉签蘸藿香正气水,一日多次涂擦患部。

用了藿香正气水 不要做这些事

饮食。在服用藿香正气水时,最好不要吃甜食,包括水果、饮料等,以免降低药效。同时,也要忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物,饮食宜清淡。

用药。在服用一些抗菌药、降糖药、抗抑郁药等药物时,应避免服用藿香正气水。也不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。本品中含有药用乙醇,故对酒精过敏者应慎用。同时尽量不要与头孢类药物同时使用,以免发生不良反应。

安全。服药后不得驾驶车船等及从事高空作业。

(来源:健康时报)

儿童睡不足 9 小时 伤脑伤情绪



你家娃儿还在熬油点灯卷分数吗?近日发表的一项研究提醒,儿童缺乏睡眠会持续损害大脑健康及认知能力的发展。研究显示,睡眠时间不足 9 小时的学龄儿童,与每晚睡够 9 至 12 小时者相比,在负责大脑记忆、注意力、情绪调控、决策与解决问题等区域的灰质体积要小。而且这些差异在随访两年后仍然存在,也就是说睡眠不足会造成远期危害。

此外,值得注意的是,这些差异不仅拉开智力水平,而且还与更多的心理健康问题相关,比如抑郁、焦虑、冲动等。研究还发现,睡眠充足的儿童在之后随访的两年期间需要的睡眠时间逐渐减少,而这在进入青少年时期也是正常的,但睡眠不足的儿童其睡眠模式没有改变多少。上述结果,都是在研究者考虑了社会经济地位、性别、青春期状况和其他可能影响儿童睡眠时间和影响大脑和认知的因素后的结果。目前,美国睡眠医学学会建议 6 至 12 岁儿童睡眠要规律,且每晚睡够 9 至 12 小时,以促进最佳健康水平。

美国儿科学会鼓励父母培养孩子良好的睡眠习惯,并指出,保证儿童睡眠充足是家庭首要责任。同时建议限制屏幕时间,白日多参加体育活动,睡前一小时尽量避免不必要的各种屏幕接触。

这项研究共纳入青少年大脑认知(ABCD)研究中 8300 余位 9 至 10 岁儿童,并对其参与研究和随访两年时的核磁共振成像、医疗记录及参与者与其父母完成的调查等资料进行了分析。

(来源:人民健康网)