

解秋乏 支妙招

秋乏是一种自然现象。北京中医医院感染性疾病科主任孙凤霞认为,适当调整生活方式,顺四时养生,秋乏可自然缓解。

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是秋乏的由来。

从现代医学角度看,夏季人体出汗量大,水盐代谢失调,心血管和神经系统负担加重,再加上食欲变差,肠胃功能减弱,使机体一直处于一个相对透支的状态。

立秋后,炎热渐去,人体出汗量明显减少,这时机体进入休整状态,水盐代谢平衡和消化系统功能逐渐恢复正常,心血管系统

的负担也得到缓解。北京中医医院感染性疾病科医师陈紫梦说,秋乏是秋天来临人体出现的自然生理反应,待机体自我调整后,症状会逐渐消失。

哪些因素会加重秋乏症状?孙凤霞分析,这主要受饮食起居及劳累过度影响。

中医讲“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思是说过量饮食容易加重肠胃的负担,引起疾病。过度饮酒,过多食用生冷食物、大量吃肉,吃的时候感觉满足,到秋季会发现脾胃出现不适,出现乏力、腹满,甚至腹泻症状。

陈紫梦提醒,过度节食会导致营养不良。夏季天气闷热,人们往往胃口欠佳,有些女性把这当成减肥的好机会,殊不知到了秋季,问题就会多起来,导致身体

困顿、精力不济。

不规律起居主要表现为熬夜。过度劳累则包括一般的体力劳动过度、体育运动过度及“心劳”过度。“心劳”多是由于压力过大、思虑过度。

如何解秋乏?中医专家为您支4招:

适当进补,增加营养。民间有“贴秋膘”之说。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食品。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

规律起居,保证睡眠。顺时养生,早睡早起,最好在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至30分钟为宜。

多晒太阳,纾解情绪。孙凤霞介绍,现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,抑郁症的发生率增加。秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

适度“秋冻”,增强体质。“二八月,乱穿衣。”秋末天气渐凉的时候,不必过早、过多添加衣物,适度对抗“秋寒”。早晚可以适度运动增强体质,运动后及时擦汗。建议随身携带一件长袖衣备用,进空调房间、地铁、公交车等温度过低的场所时及时添衣。(王君平)

压力太大 头发早白

中医认为,精神情志与头发变化有着密切关系。七情中的“怒”“忧”“思”均可导致肝气失于条达,气机不畅,血液运行受阻,发根失去濡养,而使头发脱落、早白。

西医的解释则是,毛囊不断经历着生长期、退行期、休止期的周期循环,且受到多种神经介质调控。皮质醇是一种“压力荷尔蒙”,当压力过大时,血液中的皮质醇含量增高,诱导神经内分泌系统释放神经生长因子、促肾上腺皮质激素释放激素,进而抑制毛囊生长,使毛囊进入退行期。精神压力过大还会使头发变白,可从两方面解释:一方面造成供应毛发营养的血管发生痉挛,使毛乳头、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍;另一方面使体内神经内分泌紊乱,褪黑素合成增多。

无论是脱发还是白头,其影响因素远不止压力过大这一点。遗传、环境污染、营养失衡、生活习惯不健康以及患有自身免疫性疾病等,都可能成为诱因。因此,积极就医,寻求有针对性的治疗方案尤为重要。日常生活中,要保持良好情绪,避免焦虑、紧张,进行适当体育锻炼,可将适量绿豆、荞麦、薏米、黑豆打成豆浆或熬粥喝,利于养发。

(杨顶权 王磊)

秋高气爽蟹黄鱼肥,但痛风患者们要注意了

秋季是收获的季节,种类繁多的海鲜涌入市场,是否也让你蠢蠢欲动、垂涎三尺。但对于痛风患者而言,味道鲜美的海产品似乎是可望而不可及的,明明就在眼前,但却因高居不下的尿酸不得不将它们拒之千里。北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼认为,只要能做好4个方面,痛风患者也能在秋季享受海鲜的美味。

规范治疗,将病情控制在稳定水平

如果要求所有痛风患者都只能食用绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物,这是不科学的,也是不现实的。目前医学上允许痛风患者在整体病情稳定,尿酸已经达标或接近达标的情况下,适量进食中等嘌呤食物。这就要求每一位痛风患者坚持遵医嘱接受治疗,定期复诊,按时复查尿酸水平,通过运动等方式减轻体重,长期保持病情稳定。

选择进食嘌呤含量较低的海鲜

海鲜种类繁多,不仅只有螃蟹、鱼虾,也不是所有的海鲜都属



资料图片

于高嘌呤食物。每100克某种食物中,若嘌呤含量大于100毫克,则该食物属于高嘌呤食物。

按照这个标准,海鲜中的沙丁鱼、三文鱼、鱿鱼、鱼卵、小鱼干、虾类、贝壳类(干贝、蛤蜊、牡

蛎等)嘌呤含量较高,痛风患者应该避免进食。但海参、海蜇等每100克中嘌呤含量不到10毫克,甚至比某些蔬菜都要低,痛风患者是可以进食的。除此之外,鲱鱼、鲈鱼、比目鱼等属中等嘌呤食

物,痛风患者在病情稳定情况下可以限量进食,如每周或每10天进食1次,每次进食100克左右。

烹饪方式要尽可能简单

大多数痛风患者伴有体重超标、血脂升高、脂肪肝等并发症,这就要求海鲜烹饪方式要尽可能简单,以清蒸、清炒、炖煮为主,避免油炸、煎烤等。这样既可保证营养物质不被完全破坏,也降低了食盐、油脂的摄入。

多喝水,不喝酒,不喝海鲜汤

冰凉的啤酒搭配美味的海鲜,虽然吃起来感觉上很爽,但这绝不适合痛风患者。酒精是痛风患者的绝对禁忌,不仅可造成尿酸升高诱发痛风,还可加重脂肪肝等并发症。因此,痛风患者吃海鲜时绝不能喝啤酒,可以选择白开水或者苏打水。

此外,海鲜经过高温炖煮后嘌呤释放入汤中,此时肉中嘌呤含量反而减少,尽管海鲜汤更加鲜美,但痛风患者却不能饮用。如果能做到以上几点,痛风患者就可以安全地进食海鲜,但一定要控制进食量。(人民)

哺乳期高糖饮食影响孩子认知

都知道母乳有益孩子健康,哺乳期饮食则会影响母乳质量。美国一项研究显示,母亲哺乳期摄取高糖饮料会损害孩子幼年认知能力发展。研究报告在最新一期《美国临床营养学杂志》月刊上刊载。

洛杉矶儿童医院糖尿病和肥胖项目研究人员先前研究发现,

女性产后头几个月喝高糖饮料不仅会增加自身体重,还可能使刚出生不久的孩子经母乳摄入过多糖分。研究人员进一步研究,请88名女性在哺乳第一个月报告每天摄入的果汁等含糖饮料数量,两年后使用贝利婴幼儿发育量表评估她们孩子的发育水平。

结果显示,母亲哺乳期摄入含糖饮料越多,孩子两岁时认知能力得分越低。

研究人员推测,这可能是由于母亲哺乳期摄入的过多糖分经母乳进入孩子体内,而过多的糖分可能影响孩子大脑发育。

美国科学促进会运营的全球

科技新闻服务网站“尤里卡警报”援引研究人员的话报道,这项研究显示,女性“哺乳期饮食对母乳质量的影响超过我们现有认知”,研究成果“可能用于指导今后女性哺乳期营养膳食,以更好地确保孩子获得认知发展所需的基础成分”。(新华)

突然看不清,可能要中风

视物模糊、看东西重影……出现这些视力问题时,人们会首先想到眼睛出问题了。其实,当脑卒中(俗称中风)来袭时,也会出现视力下降等表现。

脑卒中指突发且进展迅速的脑缺血性或脑出血性疾病,患者梗死或出血部位及严重程度不同,病情的发展也不同。缺血性脑卒中患者发病前,可能会出现短暂性肢体无力,或在没有症状的前提下突然脑梗,然后出现单

侧肢体无力、单侧面部麻木或口角歪斜、言语不清、视物模糊等症状。出血性脑卒中患者则多在活动中起病,常表现为头痛、恶心、意识障碍及肢体瘫痪等。

中枢神经系统和视觉功能关系密切,很多脑卒中患者都会有不同类型和程度的视觉症状。与视觉通路相关的血管闭塞,可导致短暂性单眼视力丧失、视野缺损或眼球运动障碍;大脑后动脉供血区梗塞,会导致皮质性视力丧失;双侧

大脑后动脉梗塞,如基底动脉尖综合征可导致皮质性失明;由视交叉前缺血引起的单眼视力丧失,可能由继发于眼动脉供血中断所导致的视网膜缺血引起;短暂的双眼视力下降,是椎-基底动脉缺血的表现,它同时可伴有同侧视野缺损,这些均提示中风可能要发作了。

中风发作前,除了出现上述视觉相关功能障碍外,还可能有上睑下垂、眼球运动障碍、凝视障碍等问题。典型的动眼神经麻痹,会

导致完全性上睑下垂,眼球不能向上向下向内运动,瞳孔放大,眼睛处于外下斜位。出现这类问题,要及时就医,做一下头颅CT或CT血管造影,如果伴有头痛、头晕、一侧肢体麻木无力,特别是有“三高”等中风危险因素者,要提高警惕。中风如果发生在脑干、枕叶视觉中枢,病灶大,通常有严重的后遗症,恢复较困难;如果病灶不是很大,及时正确治疗,部分患者可得到较好恢复。(经屏)

大山楂丸五不宜

大山楂丸为开胃消食中成药,主治食积内停所致的食欲不振、消化不良、脘腹胀闷。方中三药均为消食药,山楂善消油腻、肉食积滞,为主药;麦芽善消米面食积;六神曲行气消食,善消谷食积滞。三药相配,共奏开胃消食之功。由于名字直接取“山楂”二字,而山楂既可作药物,又能当食物,安全性高,还能促进脂肪消化,因此大山楂丸常被一些爱美人士当作减肥之用。现代药理研究表明,大山楂丸具有增强消化酶活性,促进肠运动及降血脂作用。

《本草纲目》记载,山楂生食令人嗜烦易饥,损齿,齿齲者不宜。其他典籍里还有“滑肠者少用之”“气虚便溏、脾虚不食者禁”“空腹及羸弱人或虚病后忌之”等。总结起来,大山楂丸有以下5个不宜。

1.气虚之人不宜。大山楂丸由三味消食药组成,消食药都有耗气之弊,有积消积,无积则消人元气,故气虚之人尽量少服。

2.脾虚之人不宜。元代名医朱丹溪认为,山楂能克化饮食,若胃中无食积,脾虚不能运化,不思饮食者,多服反克伐脾胃之气,故脾胃虚弱者慎用。脾胃虚弱者运化无力,容易饮食积滞,若仅强调消食则易加重脾胃损伤。脾胃虚运化无力兼食积者,应以补气健脾为主,辅以消食药,以标本兼顾,补消结合。

3.怀孕之人不宜。山楂能引起子宫收缩,孕妇大量食用容易导致流产,尤其是有过自然流产史或有先兆流产症状的孕妇,更要忌食山楂食品。此外,六神曲辛温燥烈损胎,麦芽可催生而堕胎,故大山楂丸为孕妇禁服。

4.糖尿病患者不宜。大山楂丸是将三药粉碎后,加蔗糖和蜂蜜制成的大蜜丸,蔗糖含量高,糖尿病患者慎服。

5.胃溃疡者不宜。大山楂丸不能养胃,方中山楂为主药,属于酸性物质,摄入过多时,胃中酸度会大幅增加,加重溃疡。

大山楂丸虽属非处方药,但必须严格掌握适应证,用于暴饮暴食、饮食不节所致的饮食积滞、消化不良、脘腹胀闷不适等症。尤适用于食积在肠胃停滞时间不是太长,还没有出现嗝气、吞酸、口气、口臭等症者。若食积日久,应选用能健脾和胃的消食药,如健胃消食片、保和丸等;伴有食积腹泻者,可选“焦三仙”,为山楂、六神曲、麦芽炒焦后合用。(曹臣)