

暑气渐盛 顺时养生

张海峰

一年中最热的“三伏天”即将来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。俗话说“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”如何在“三伏天”正确消暑养生?记者采访了自治区中医医院暨中医研究院治未病中心主治医师朱治铭。

盛夏饮食忌寒凉

根据《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的理论,在“三伏天”阳气最盛、人体腠理开泄、气血运行旺盛之际,给予相应的治疗,改善体质和提高脏腑功能,使冬季易发生的病症减轻或消失,是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体体现。

对此,朱治铭表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”朱治铭说,天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物如冰西瓜、冰镇饮品等,以在短时间内缓解炎热的感觉,但这些食物摄入过多容易产生寒湿伤脾胃等脏腑阳气。“三伏天”也是高温、高热、高湿的代名词,剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,会导致微生物和细菌大量繁殖,尽管味道还没有明显变化,但容易导致肠胃不适,建议不要再吃了。“‘三多吃’指的是多吃滋阴养气、健脾祛湿的食物,多吃温热食物以及吃姜。”朱

治铭说,“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,还有乌梅、麦冬、陈皮、白扁豆、西洋参等可以泡水饮用。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冰水,吃冰淇淋,朱治铭表示,适当吃冷饮可以解暑,但大量吃则会伤身,夏天人体新陈代谢快,血管处在扩张状态,突然食用冷饮,造成血管迅速收缩,引起血压和身体机能波动,易诱发心脑血管疾病,建议尽量少吃冷饮,多喝温水。

“‘三伏天’身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,很多人选择用蔬果代替正餐,但这种方法难以满足人体所需,容易导致免疫力降低,时间久了容易产生疾病。”朱治铭说,夏天可以多吃清淡饮食,但也要通过适量的肉、蛋、五谷杂粮等补充蛋白质。此外,大量出汗会丢失B族维生素,而五谷杂粮是B族维生素的良好来源,因此日常饮食中,谷物必不可少。



保持生活好习惯

人们经常说,“冬练三九、夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见锻炼的人,越大汗淋漓,越认为锻炼“到位”。朱治铭介绍,这是锻炼中的“误区”,大汗会耗伤人体气血和津液,尤其中老年人一定不要在盛夏过度运动,因为出汗多会导致气血的波动,容易引起心脏病、脑梗等病的发生。“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、气温凉爽的时间进行,宜做八段锦、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

“很多人运动后,会迫不及待冲个凉水澡,这其实也很危险。”朱治铭说,人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,皮肤腠理也是开泄状态,而此时你用偏凉的水冲澡,你会得很舒服,但

是寒湿等病邪会从毛孔直入肌肤、血脉、脏腑之间,导致寒湿痹阻人体,容易诱发胃肠道不适和关节疼痛等症状,使体内的热量遭到抑制,散发不出去,从而导致身体的不适。除此之外,还会使血管收缩,回心血量大量增加,诱导血压升高,高血压、冠心病患者很容易导致疾病加重,增加疾病风险。

夏天不少人喜欢贪凉,经常待在空调房中,这会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。“从中医的角度来说,阴寒湿冷之气频频进入人体,不但会折损人体阳气,还会将湿气困于人体,湿气缠身百病生,难免给人落下老病根。”朱治铭说,空调温度最好跟外面温度相差不超过8℃,关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉,势必会耗伤人体阳气,损害机体功能。

久坐族 你需要一把舒适的座椅

少是站立位的150%。久坐伤腰是不争的事实。

所以,我们一方面要尽可能地争取不连续久坐,另一方面也要学会在不得不久坐的时候运用一些技巧,尽量减少对脊柱的伤害。

如何久坐也能尽量保持骨骼健康呢?首先要选一把“优秀”的椅子。一把合适的椅子,应该有椅背、有扶手、有轮子。如果不得不久坐,还应注意保持正确的坐姿。

“内外兼修”的椅背

椅背可以有效承担一部分身体负荷。

好的椅背要兼具“外在美”与“内在美”。“外在美”指的是椅背要有向前的弧度,呈现优雅的曲线美,与同样有优美弧度的人体腰椎相契合。“内在美”则是指椅背的软硬度要适中,因为腰椎间盘内的压力随着坐位角度的不同而

变化,当坐位角度在95度至105度且局部有支撑时,间盘内压力最小,自然也最舒服。

“照顾感受”的扶手

扶手和椅背的功能相似,也可以有效分担一部分负荷。

扶手应该有合适的高度,最好能够让上肢放松地搭在上面,而不会因为过高或者过低而牵拉到颈肩部或者胸背、腰背部的肌肉和筋膜等软组织。我们坐位办公时,很多时候并不需要扶手,可以选择能够收纳的扶手。

“随心而转”的轮子

在坐位办公的时候,可能需要随时转身取资料或与人交流,轮子在这个时候就发挥了作用。在没有轮子的情况下,人们很容易因为转身对腰椎产生剪切应力。

而有了轮子,这个动作就安全多了。

桌椅和屏幕的适配很重要

在日常工作和生活中,想要靠“自觉”保持良好的坐位姿势是不现实的。很多人在开始工作的时候都能坐得很标准,但是一段时间之后,好姿势就不由自主地“垮掉了”。

因此,在坐位办公的时候,桌子-椅子-电脑屏幕的适配很重要。电脑屏幕中心要基本与视线齐平;椅子要能够塞到桌子下面,使得人体处于坐位时身体前方距离桌缘有一拳的距离。

只有把环境调整好,把我们“限制”在好位置上,才能让人在坐位时不由自主地保持住好的姿势。为了调整好的坐位办公环境,电脑架、无线鼠标、键盘、腰枕等都可以列入你的购物清单。

(据《北京青年报》)

儿童防晒产品别乱用

夏日紫外线强度高,孩子皮肤娇嫩,日常户外活动,为防晒伤,同样需要使用防晒产品。天津医科大学第二医院皮肤科主任江勇提示,儿童防晒用品,切勿乱用。

对于儿童来说,皮肤娇嫩、敏感,日常穿着防晒衣、佩戴防晒帽进行防晒是有效且安全的防晒方式。近几年,防晒喷雾由于使用方便,备受欢迎。不过,防晒喷雾虽然方便,但喷出来的微粒很细,容易被误吸入肺中。儿童的气道比成年人的更加敏感,使用防晒喷雾时,肺损害和过敏的可能性也更大。如果一定要使用,最好先喷到手上再涂抹到身上。另外,使用防晒喷雾时,一定要躲避抽烟或使用打火机的人,远离火源防止意外发生。

儿童防晒霜的选择上,首选纯物理防晒,刺激性小、更安全;选择正规的、有信誉的大品牌的儿童专用的防晒产品,成分上尽量不含香料、色素、防腐劑。避免有美白、抗衰老的功能性成分;防晒系数在15-30,防晒系数太高会加重皮肤的负担。需要注意的是,涂抹防晒霜后,一定要用温和的儿童专用的清洁产品做好皮肤的清洁,避免残留。

(据《今晚报》)

夏季吃“轻食” 营养巧搭配

炎炎夏日,很多市民会选择一些凉拌、水煮、蒸烤的低卡、清淡饮食。天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗提示,夏日吃“轻食”,也要以健康为基础,满足人体基本营养需求。

“轻食”是近些年来兴起的一种新型饮食方式,很受减脂人士的偏爱。很多人认为轻食就是素食、节食、减肥餐,其实并不是。轻食是以少油少盐少糖、低脂低卡高纤维为特点,食物种类丰富且能满足人体基本营养需求的健康餐食。只吃水煮青菜,只吃素食,并不是“轻食”,这不但不能起到减肥的效果,还会危害身体健康。尽管素食在轻食中占有一定比例,但轻食的食材不仅包括高纤维低能量的植物食材,还有高蛋白、低脂肪的肉、蛋奶、海鲜和水产品。

建议在“轻食”搭配上,可以选择苦瓜、黄瓜、西红柿、生菜、西兰花、胡萝卜等低脂蔬菜,还可多吃一些应季蔬菜。除了蔬菜,搭配一些高蛋白低脂肪的肉类,如鸡胸肉、鱼肉、瘦牛肉、虾等。主食不可不吃,可以粗细搭配,除白面大米外,可更多选择一些粗粮,如红薯、玉米、荞麦面、藜麦、燕麦等,满足身体对膳食纤维的需要。水果可以选择蓝莓、圣女果、西柚、杨桃、桃子、猕猴桃等,多吃应季水果,它们富含纤维和维生素,这样既满足一天的营养需求,又可以控制能量和脂肪的摄入。

(据《今晚报》)

各种各样的植物油,哪个营养好?

古语云“民以食为天”,我国的饮食文化源远流长,并发展出了蒸、炒、爆、烩、煎、炸、烤等烹调技艺,而食用油可以说是烧菜的必需品。合理用油不仅有助于防治高脂血症,还有助于降低肥胖、心脑血管疾病和某些肿瘤的发生风险,对健康具有重要意义。那么,怎样才能用对用好食用油呢?

植物油种类多营养好

目前,植物油是食用油市场的主角。植物油是从植物种子、果实或果仁中提取的油脂,常见的有大豆油、玉米油、花生油、菜籽油、橄榄油等。

植物油的营养价值高低需从消化率、必需脂肪酸含量、脂溶性维生素含量和稳定性等方面综合评价。其中,消化率、必需脂肪酸的含量、稳定性都与植物油所含的脂肪酸种类密切相关,所以,植物油的营养价值主要由其所含的脂肪酸来体现。

脂肪酸根据碳氢链饱和与不饱和情况可分为三类,即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的脂肪在室温下呈液态,大多为植物油,如花生油、玉米油、大豆油、菜籽油等,但椰子油、可可油、棕榈油除外。

以饱和脂肪酸为主要成分的脂肪在室温下呈固态,多为动物脂肪,如牛油、羊油、猪油等。但也有例外,深海鱼油虽然是动物脂肪,但它富含多不饱和脂肪酸,如二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),因而在室温下呈液态。

研究表明,单不饱和脂肪酸可以调节血脂,防止动脉粥样硬化,从而降低心血管疾病的发生风险。亚油酸、α-亚麻酸等是人体无法自身合成、只能从食物(主要来自植物油)中摄取的多不饱和脂肪酸,营养学家把它们称为必需脂肪酸。人体缺少了它们,发育就会变得缓慢,甚至还会对肝脏、肾脏、神经等造成损害。

如何合理摄入食用油

食用油摄入过多,会引发高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性疾病。所以,合理摄入食用油,要从质和量两方面做起。

第一,建议大家以植物油作为主要的烹调用油。不同植物油有不同的脂肪酸或其他营养成分,为此,植物油的种类一定要多样化。在选择植物油时,建议优

先选择不饱和脂肪酸含量高、饱和脂肪酸含量低的植物油,如橄榄油、花生油等。此外,可以选择不同种类的植物油轮换食用,避免长期单一食用某种植物油造成营养不均衡。

第二,吃油的量应该适当,中国营养学会膳食平衡宝塔推荐的食用油的使用

量为每人每天25克,但具体摄入量还应根据个体的年龄、性别、身体状况和活跃度水平来确定。比如,高血压、高脂血症以及超重肥胖等患者,食用油的摄入量可以再少一些。同时,从健康的角度考虑,建议在油脂摄入量适宜的前提下,尽量减少动物油的摄入。

(据《健康报》)

“盐”多必失! 小心骨质疏松

很多人从小就开始补钙,喝牛奶、补钙片。注册营养师王艳丽提醒,补钙的同时,不要吃得太过,否则会加速钙的流失。

食盐的咸味来自氯化钠,钠在体内存在“多吃多排”的特质,要知道98%以上摄入的钠都是从尿中排出。不巧的是,钠的代谢会增加钙的流失。而且尿钙丢失的钙约为体内钙滞留的一半,因此吃得太过对骨丢失有很大影响。高钠饮食是骨质疏松症的主要危险因素之一,真的“盐”多必失。王艳丽指出,人们每天食盐摄入量应控制在5克(1克盐=400毫克钠)以下,也就是平铺一啤酒瓶盖。同时,要警惕隐形盐的存在,像酱油、鸡精、味精、蚝油、豆瓣酱、腐乳等含盐量都很高。(据《新京报》)

常做张嘴运动可强身健脑

张嘴运动是一种简便易行的强身健脑法,尤其适合中老年人练习。每天早晨起床后到空气新鲜的地方,将嘴巴最大限度张开,向外哈一口气再闭合起来。这样嘴巴有节奏地一张一合,连续100下左右,直到感觉面部微微发热为止,所需时间为两三分种。张嘴运动还能起到以下作用:

- 张大嘴巴与闭合嘴巴,能使面部40多块肌肉有节奏地运动,这些肌肉在锻炼中逐渐发达变粗,于是面部显得饱满,有效防止中老年人由于面肌萎缩而形成的“猴尖脸”。
- 张嘴时向外哈气的深呼吸运动,能扩大肺活量,尽量吐出肺泡内的残余气,吸进较多氧气,增强身体新陈代谢,减慢衰老过程。
- 早晨刚起床后大脑还没有完全清醒,嘴巴一张一合,通过面部神经反射刺激大脑,使大脑尽快清醒,思路敏捷,工作效率提高。张嘴合嘴还可增强头皮和脑内血管的弹性,预防老年人白发、脱发、老年性痴呆、脑中风等。
- 张合嘴巴可使咽喉部得到活动,保持耳咽管的通畅,使中耳内外的压力维持平衡状态,防止耳鸣、耳聋。
- 在张嘴巴过程中,带动眼肌及三叉神经的运动,可以防止过早出现老花眼、老年性白内障、视力降低。

(据《燕赵老年报》)