

白露已至秋意渐浓 养生要科学 以助顺利度过这个“多事之秋”

通讯员 胡皖玲 本报记者 毛锦怡

都说一场秋雨一场凉,已过白露节气,同时受台风和冷空气影响,浙江的天气可谓是秋意渐浓。正所谓“多事之秋”,白露时节,天气转凉,变得干燥,气候变化多端,感冒、呼吸道及消化道疾病的患者急剧增加。对此,健康专家提醒,这个时节人们在饮食起居等方面要顺节气调整,以便顺利度过这个“多事之秋”。



健康百科

补钙有讲究

在人的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头”:一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期,一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

补钙最佳在睡前

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的一日三餐饮食中,人体可以摄入400毫克-500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

补钙时要多喝水

很多医生在交付患者钙制剂时,经常嘱咐患者要多喝水。

钙制剂的吸收取决于钙的溶解度、钙质的来源等。许多钙制剂都是一些微溶性或者可溶性钙盐,如果加大水量可以在一定程度上增加钙质的溶解度,由此增加吸收率。因此,补钙的人应多饮水,水是钙的“最佳搭档”。

(于康)



白露身不露 秋冻要因人制宜

白露节气过后,虽然白天的气温仍可达三十多摄氏度,但日夜温差较大,夜晚气温较低,若下雨则气温下降更为明显。因此,夜间睡觉最好不要再开空调,也不能袒胸露背,以免着凉带来一些疾病困扰。

另外,中医还有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白

露节气过后,穿衣服就不能赤膊露体。要注意腰腹部的保暖,因为当前时节,昼夜温差变化大,是脾胃疾病高发季节,特别是溃疡患者更易复发,因此要格外注意调停脾胃。尤其是患有慢性胃炎或十二指肠溃疡的人,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而引发胃痛

或加重旧病。

秋冻也要因人制宜,不能盲从。比如抵抗力差的老年人尤其不适合“秋冻”,应按时增减衣服,以免寒邪入侵;心血管疾病患者、脑血管疾病患者、糖尿病患者等人群也不适合“秋冻”。同时要特别注意头部、颈部、双肩、腹部(上腹、下腹)、膝关节、足部等的保暖工作。

警惕秋燥症 饮食起居有讲究

立秋后,天气渐凉,气候干燥,人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状,俗称“秋燥综合征”。为了应对这种情况,在日常生活中的注意事项也有诸多讲究。

多吃润喉去燥的食物果蔬,注

意补充水分,最好每天喝3-4杯、大约1500毫升的温开水,或淡盐水、蜂蜜水、菊花枸杞茶、金银花茶等。另外,还可每天补充一杯牛奶、豆浆,这样既补充了水分,也补充了人体需要的营养成分。

其次,注意饮食调理,以清淡为

主;多吃些生津止渴、润喉去燥的新鲜水果;多吃富含维生素的食物;多吃含钾的食物。

合理安排作息休息时间也很重要,保证充足的睡眠,保持良好的状态,以保障机体功能的正常发挥,达到防病健身、延年益寿的目的。

进补不能盲补 先调理脾胃很重要

白露过后,气温下降,许多注重养生的市民已经开始打算进补,浙江省中医院内科主任医师金涛提醒:市民在选择秋季进补之前最好有个调理脾胃的过程,让自己的身体适应,再开始进补,效果才能事半功倍。

初秋进补宜“清补”,不宜过于滋腻,可适当食用具有健脾、清热、利湿的食物或药物,如绿豆粥、荷叶粥、红豆粥、大枣莲子粥、山药粥等。老年人和慢性胃炎、肠炎患者,由于脾胃功能弱,不可盲目进

补,更忌进食大量含有阿胶、鹿角胶的补品,否则会因“虚不胜补”而加重食欲不振、消化不良等症状。

另外,近年来越来越多的人认识到膏方进补的益处,对此,金涛认为,不可随意进补膏剂滋补品。膏方是加入了强大药理作用的滋补品的膏剂,药理作用强大,服用不对的话,副作用也是惊人的,比如,膏方中的胶制品,不同胶的作用及适宜人群、禁忌人群都不一样;膏方中,辅料主要包括调味的糖类,比如辅料核桃仁性味甘温,阴

虚火旺、痰热咳嗽以及便溏者不宜用。比如糖类有蜂蜜,包括枣花蜜、荆条花蜜、荞麦花蜜、荔枝蜜、坝子蜜等,但有糖尿病病史者则不宜选用,而要改用木糖醇,又或者有些患者对某些蜂蜜过敏者也不宜选用。

如果想要膏方进补,在吃之前最好先询问下医师,或由中医师根据患者自身具体情况辩证处方,进行调理补益。跟中药“一人一方”的道理一样,膏方进补也应该“一人一膏”,这样才能达到应有的效果。

服用维生素B 过量可致肺癌



美国《临床肿瘤学杂志》日前刊载一项新研究显示,长期大剂量服用维生素B6与B12补充剂的男性罹患肺癌的风险将显著增加,吸烟者的风险尤为严重。

长期以来,维生素B6与B12被认为能增加能量,促进代谢,并减少癌症风险。但美国研究人员在对约7.7万名美国成年人追踪了10多年

后发现,如果大量服用维生素B6与B12补充剂,效果有可能恰恰相反。

研究发现,如果男性每天服用维生素B6补充剂超过20毫克,或者维生素B12超过55微克,那么他们10年后罹患肺癌的风险会增加一倍。如果他们还抽烟,那么风险比一般人高出3倍到4倍。

目前,美国有关机构建议男性

维生素B6每日最大摄入量为1.5毫克,而维生素B12为2.4微克。

研究人员指出,目前市场上销售的每份维生素B补充剂中的剂量远远超出建议使用剂量。实际上人们能够通过食用肉类、豆类和谷类食物摄取足够的维生素B,所以许多人没有必要大量服用维生素B补充剂,也没有必要常年使用。(林小春)