

寒露已来,养生你准备好了吗?

“ 昨天是农历二十四节气中的寒露。从寒露开始,人们就会感觉到丝丝的凉意,随着寒气增长,万物逐渐萧落,阴阳之气也悄悄开始转变,阳气渐退,阴气渐生。这个时候,人体的生理活动也要跟自然界的变化同步,注意保养体内的阳气,以确保体内的阴阳平衡。那么,寒露节气该如何养生? ”

1 注意脚部保暖

常言道:“白露身不露,寒露脚不露。”过了寒露,夜晚寒气急剧上升,及时增加衣物与保暖是最重要的养生方法,尤其要注意脚部的保暖,以免寒邪入侵。如何让脚部不受寒?首先,把夏季的凉鞋通通洗刷收进柜子里,穿上保暖性好的鞋袜;其次,在一天的工作劳累之余,晚上用热水泡脚,既能使血管扩张、血流加快,还能改善脚部皮肤和组织营养,从而消除一天的疲劳,既是一种极为惬意的享受,也是很有有效的养生方法。

2 早睡早起精神好

人们常说“早睡早起精神好”,这句话是有科学根据的,与经常熬夜的人相比,早睡早起的人精神压力较小,其精神健康程度较高。每天科学的入睡时间是22点至23点,半小时或1小时进入深度睡眠,而且午夜零时到凌晨3点是人

体自然进入深度睡眠的最佳时间,这样才能保证第二天工作精神百倍。“早睡早起精神好”这句话放在寒露养生里也同样适用,早睡以顺应阴精的收藏,早起以促进阳气的舒达。

近代研究表明,秋天适当早起,

可减少血栓形成的机会;起床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高,发病时间多在长时间睡眠的后期,这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢,血栓容易形成之故。

3 秋燥宜多吃润物

寒露节气的最大特点是“燥”,从中医上讲,燥邪易伤肺伤胃,故根据“燥则润之”、“寒则温之”的原则,饮食上则应以温润的食物为主,以

达到养阴润燥、补肝益肾之效,同时还可防治咽干口燥等症。此时最适宜吃的食物为雪梨、蜂蜜、甘蔗、牛奶、银耳、百合、莲子、核桃、花生、黑

芝麻等食品,以养阴、生津、润燥,缓解人体干燥症状。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼等食品。

4 精神调养不可少

精神调养也不容忽视,由于气候渐冷,日照减少,风起叶落,时常在一些人心中引起凄凉之感,出现情绪不稳、易于伤感的忧郁心情。所以此时人们要注意控

制情绪,多做开心喜好之事,保持良好的心态,避免伤感,平安度过秋季。

另外,要培养秋季良好的情绪状态,维持良好的心态,多活动、多

运动是必不可少的。平时要多参加自己喜欢的活动,多做运动,陶冶情操,稳定情绪,这样做可以提高机体的抵抗力及免疫力。

(康健)

健康小贴士

反复发作的荨麻疹,原来还可以这样治

在天气转凉或外界潮湿的环境中,有些人的皮肤容易无缘无故冒出一团团的疙瘩,且瘙痒难耐,越抓越严重,这就是大家常说的“荨麻疹”,俗称“风团”。荨麻疹常常来无影、去无踪,根本找不到原因,也给治疗带来了很大麻烦。那么,有没有对付荨麻疹的妙策良方呢?

“天气转凉后,在表阳气不足,推动力下降,不能顺利地将体内的湿邪推出,郁在体表出现痒;加上秋季的虫蚁、花粉比较多,季节转变皮肤又对外界的变化适应能力差,所以容易发病。”浙江省中医院主任中医师金涛教授解释道,部分荨麻疹患者会出现恶心、呕吐、头疼、腹痛、腹泻,有的还有

胸闷、面色苍白、心率加速、血压下降、呼吸短促等全身症状。如果荨麻疹合并血管性水肿,出现眼睑、口唇、耳廓等部位水肿。累及喉头时,可出现呼吸困难,甚至窒息。

荨麻疹怎么治?金涛认为可以从中医辨证出发,通过中医循证医学的方法,从源头拔除疾病演化的根源!荨麻疹属于中医学“瘾疹”范畴,本病易感复发,究其病因,责之外感六淫,内伤七情,饮食不节,与五脏功能失调均有关系。外感风、寒、湿、热、燥之邪,搏结于皮肤肌肉之中,或与血气相搏,而发为瘾疹;情志内郁可以化火、化热、化燥伤阴,引起肝失疏泄,心肝火盛,或致肾水不调,或克乘脾肺,致

脾肺气虚,腠理不密,进而引发本病;一般急性荨麻疹多为实证,慢性荨麻疹多为虚证。

对本病想取得长期稳定可靠的疗效,金涛建议采用中医中药治疗,充分调动起患者自身的免疫调节能力。因为荨麻疹的患者,多属肝肾阴虚,风毒内盛之证。而大多数患者在长期服用抗组胺药后,又极易出现气阴两虚之证,故在治疗总纲上应当顾及肝肾之阴,以滋阴养液为要。而从循证药理来说,也要选择一众平衡免疫紊乱的中药,从根本上调节免疫紊乱现象,看似不同的病证,其实能从一个点出发,抓住本质。

(通讯员 于伟)



健康百科

益生菌不能盲补

很多人认为补充益生菌能够平衡肠道菌群,有益身体健康。但最新研究发现,益生菌并非对所有人都有益,还可能给身体带来不良影响。专家由此建议,在使用益生菌补充剂时应注意个性化施治。

以色列魏茨曼科学研究所等机构的研究人员近日在美国《细胞》杂志上发表了两项与益生菌有关的研究。第一项研究中,他们给一些志愿者服用益生菌,并测量他们的肠道菌群组成。结果发现,益生菌可成功在某些人的肠道中“安家”,但在另一些人的肠道中却遭到“排斥”。

“研究结果表明,益生菌补充剂不应‘一刀切’地向公众普及,”论文作者、魏茨曼科学研究所免疫学专家埃兰·埃利纳夫说,“相反,应该根据每个人的特点及特殊需求量身定制。”

另一项研究显示,益生菌还可能给健康带来负面影响。接受过抗生素治疗的患者常被告知可通过服用益生菌来重建肠道菌群,但最新研究发现,在接受抗生素治疗后,益生菌虽然很容易在人体肠道内“安家”,但却会抑制肠道基因表达,同时让肠道菌群在数月内都无法恢复到使用抗生素前的正常水平。

相比之下,在使用抗生素后进行自体粪菌移植,可使肠道基因表达和肠道菌群在数天内恢复至正常水平。

研究人员说,这表明益生菌与抗生素搭配使用可能产生令人担忧的副作用,甚至可能带来长期影响。目前很多人认为益生菌无害且有益健康,但实际上,是否应补充益生菌还应视个人具体情况而定。

(周舟)

