

一场秋雨一场寒 专家提醒:夏秋之际养生滋润才是王道!

本报记者 梅杰

“白露将至,此时气温开始下降,天气转凉,代表着秋天越来越近。近日,杭城除了白天照常炎热,晚上已经明显有了一些凉感。省中医院中医内科主任医师金涛提醒:天气由热转寒,养生必须遵循“养收”的原则。究竟什么是“养收”呢?金涛从起居、饮食、锻炼、进补四个方面做了详细解释。

“中医认为,天人相应是养生的一种方法。所谓天人相应也就是人与天地相顺应,最有效的就是随四季的变化而调整作息规律。”金涛说,在秋季三个月,秋风清肃,万物收藏,人起居调摄应与气候相适应,才能避免秋天肃杀之气对人体的侵害。到了秋季,困乏是很多人对这个季节的第一感受,其实,秋季清晨却多是天高气爽,空气清新,一日当中最为舒适的时候。早睡早起是好习惯,利于收敛神气,使肺不受秋燥的损害,保持充沛的活力。

金涛说,想要睡个好觉,不妨这么做:床不宜过硬,也不宜过软,健康体质的老人、小孩在秋季最好睡木板床;被子软硬适中,床上的垫毯、被套要清洁。同时注意睡前六忌:一忌情绪不安定;二忌饮酒、饮茶或咖啡;三忌晚餐吃得过饱;四忌过于疲劳;五忌私欲;六忌噪声干扰。

秋天气候干燥,人体易出现皮肤与口角干燥、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等现象,这些现象常被称为“秋燥”。金涛表示,“当出现此种状况时,可适当选服些滋阴润肺的补品或药粥。如沙参、百合、银耳、芝麻加粳米、冰糖适量煮粥,早晚服食,润肺生津,养阴清燥。”

此外,秋季应多喝开水,以养阴润燥,弥补身体损失的津液,尤其应定时、主动多喝白开水,即使不渴也



要喝。喝水时,要少量频饮,而不要一口气喝得太多。

“很多人可能不知道,其实一年中最适合晨练的季节就是秋天。”金涛说,秋季不冷不热,气温宜人,使人精神爽快,是晨练的最佳季节。并且秋季正是肺气旺盛之时,早起锻炼将收到良好的效果。

金涛建议,像慢跑、游泳、做操、打太极拳、散步、登山、打乒乓球、打羽毛球等都是适合秋季的运动,可以根据自己的爱好选择。但无论多大年纪,在锻炼之前准备活动都要做。做完准备活动后,无论进行舒缓或较急促剧烈的活动,身体都能适应,才能达到锻炼的目的。

秋冬主收藏,这个季节进补也是不少人关心的重点。金涛提醒,秋季进补要因人而异,不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。“阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下,通过专业正规的中药或膏方,辨证进补,以达事半功倍之效。”

金涛说,秋天是需要进补的季节,但很多人都害怕大量进补导致肥胖,不妨吃点鱼肉,鱼肉脂肪含量低,其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。

上班一族要注意 趴桌午睡危害多

本报综合报道

“中午不睡,下午崩溃”,对于身心俱疲的上班族来说,午睡真的很重要!不少人喜欢趴在办公室的桌子上小睡一会儿来缓解身体的压力。然而,趴桌午睡真的危害无穷,上班族该知道午睡的正确姿势了!

趴桌午睡,易患这些疾病

1.心、脑血管疾病

趴桌午睡时,颈椎和胸部严重弯曲,会压迫颈动脉、心、肺、胃肠等器官。如果长期这样,可能会诱发心、脑血管慢性疾病。

2.消化不良

午餐后,体内有较多的血液流向胃肠,来帮助消化吸收,至少需一小时才能把胃部食物排空;若餐后随即桌上趴睡,因身体弯曲度增加,胃肠会受到压迫,增加蠕动负担,易造成胃肠胀气,引发慢性胃炎。

3.颈椎间盘突出

脸部向下枕臂的姿势,可使颈椎呈反屈状态,长此以往,肌肉、韧带会发生劳损,进而造成椎间盘退变、突出,出现一系列颈腰椎疾病。

4.近视、青光眼

趴睡时眼球受到压迫,使眼球涨大、眼轴增长,易损伤眼角膜、视网膜。眼球受压还可导致眼压升高,诱发青光眼。



正确睡姿让你健康补觉

1.靠椅而不趴桌

午睡时尽量靠在椅子上,而不是趴着。给腰椎下部一个支撑,脖子部位可用U形枕或O形枕固定,这样整个腰椎与椅子的靠背呈“三角形”,就可以安稳舒适地进入午睡啦。

2.饭后30分钟再午睡

胃部消化一般需要1个小时,午饭后,给肠胃一些消化食物的时间,散步10分钟可加快肠胃蠕动,缓解消化不良,20-30分钟再坐下入睡为佳。

3.小睡20-30分钟

午睡起来还是困?这主要是因为睡太久了。一个完整的睡眠周期大约有90~100分钟,当我们午睡超过30分钟以后就会进入深睡期,从深睡期中醒来反而会降低清醒度,增加疲倦感。

此外,还要注意:醒后喝杯水、活动颈椎、多做扩胸和两臂平伸运动,以及旋肘、拍肩,有助于缓解睡醒后的惺忪状态。



健康百科

眼睛不防晒 紫外线易诱发顽疾

实习记者 赵诗怡

立秋以来,很多人认为不必再担心毒辣的太阳把皮肤晒黑,遮阳伞、墨镜和帽子等防晒措施已不需要。而杭州市临安区人民医院的眼科患者却日益增多,医生周贤波表示虽已立秋,但烈日仍然带有强烈的紫外线,容易伤到人的眼睛,进而引起黄斑部病变、白内障等疾病。

“眼底是眼球后方的组织,主要包括视网膜、视乳头、黄斑等,相当于眼睛的‘后盾’。其中,黄斑是视网膜中最重要的部位,负责精细视觉,也是最薄、最易受损的地方。”周贤波解释,如果经常接触强光会加速眼睛老化,过早出现黄斑病变,而出现黄斑变性,会引起不同程度的视力障碍,严重时2~3个月即可失明。此外,眼睛是接受紫

外线最直接的部位,烈日下如果不注意护眼,容易导致晶状体浑浊,引发白内障。

既然紫外线会引发眼部疾病,那么该如何预防呢?“其实很简单,物理防晒必不可少,打伞或者戴帽子都可以有效隔离掉许多紫外线以及遮挡强烈的阳光。”周贤波介绍,如果你是近视且常常佩戴隐形眼镜,那么你可以选择防晒隐形眼镜;如果没有近视的朋友,可以使用墨镜来对眼球进行保护,周贤波同时叮嘱爱美的女士,在墨镜的选择上别只在意外表,镜片的质量才是重点。选择一款真正能起防晒效果的墨镜,才能让你的眼睛在烈日强光下免受伤害。此外,物理防晒与防晒隐形眼镜或者墨镜搭配能够

让眼部防晒效果更佳。

“除了做好防晒措施,避免在紫外线巅峰时期外出也十分重要。”晴天上午11点至下午2点是太阳最猛烈的时候,应避免在这段时间外出活动,以减少过度阳光照射。周贤波提醒如若在户外活动的人群,做好防护措施,特别注意水面、沙滩、公路表面等的反射光给眼睛带来的紫外线伤害。

周贤波建议,还应多食一些有助于眼部健康的食物,“叶黄素存在于黄斑部中,是眼睛天然防晒剂,但人体无法产生叶黄素,需要通过食物补充。”周贤波解释说,许多深绿色蔬菜水果中都含有叶黄素,如菠菜、甘蓝、猕猴桃等,夏季可经常食用。若常在户外活动人群,可补充叶黄素保健品预防眼睛受伤。