

出伏天气多变化 养生计划要点多 谨记“三提醒五不能”,助力秋季身心舒畅

见习记者 苏誓哲 综合报道

出伏后,虽然天气会变得凉爽些,但接下来的秋分时节却是一年中比较“危险”的时段——这是一年中气温波动最大、最频繁的时候,心脑血管疾病、呼吸系统疾病容易复发和加重,一些心理疾病也常会暴发。专家建议,要谨记“三提醒五不能”,提前做好出伏时节的养生计划。

提醒一:预防生菌发霉

出伏后,雨水逐渐增多,空气中的霉菌遇到适宜条件,便会在媒介物上生菌。在之前炎热的天气里,开空调次数多,通风次数少,病菌容易聚集室内。出伏以后,要注意勤通风,以防感染病菌。再选个晴朗的日子,把衣物从箱中取出,挂在通风干燥的地方,以减少衣物上的水分。衣物挂起来要保持一定的间隔,以保证良好的通风。

提醒二:坚持日常锻炼

出伏后很多人容易感到疲乏,这就是常说的“秋乏”。可以解释为人体在经历盛夏的过度消耗后所产生的一种保护性反应,是为了帮助机体恢复。在这种状态下,人体应变能力可能下降,因此要保证充足的睡眠。

另外,随着天气转凉,最适宜运动的气候也随之到来,离开空调房,加强锻炼,不仅能强身健体,还能舒心减压,防止产生“悲秋”情绪。早晚跑步、打拳、做操、爬山等室外活动都是不错的选择。

提醒三:润饮食、重保暖

出伏之后,开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,这个时候饮食上可多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。同时,由于天气变化多端,温差大,人体的抵抗能力也会下降。因此,要适当多喝水,多吃水果,增强机体代谢。

虽然常说“春捂秋冻”,但温差对身体的刺激并不是人人都能承受得住。因此,切忌盲目受冻,一般着装以感到凉爽、不觉寒冷为准。早晚气温低时,要护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,而脐部是人体最易受凉的部位,着凉会影响脾胃功能,出现食欲减退、腹痛腹泻等,要格外注重保暖。

注意5个“不能”

出伏后的危险时段也要谨记一些注意事项。

不能无病乱补。这样既会增加无端开支,又会伤害自身。例如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多。同时也不能以药代食,重药物、轻食物是不科学的。

不能喝水太快。如果喝水太快,会让体内水分迅速增加,加重心脏负担,有时候还会感觉到呼吸难受、胸闷等。

不能吃冷饮。进入秋季本来昼夜温差就大,人体免疫系统容易遭到侵袭。冷饮会使胃内的温度降低,从而



影响胃酸分泌和消化酶作用,影响胃的正常消化。

不能午睡过久。午休有助于养心,同时也能让人恢复精力。但需要提醒的是,秋季午睡时间不宜超过1小时,否则会影响晚上的睡眠。

不能贪凉。出伏之后,昼夜温差逐渐增大,因此要注意保暖,不可贪凉。夜晚入睡时,一定要盖上被褥抵御夜凉侵袭。感冒、颈椎病、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的发作,很大程度上与贪凉有关。



健康百科

盘腿坐好处多 但并非人人适合

本报综合报道

很多人喜欢每天找个时间盘腿坐一坐,他们认为这样有利于身体健康,而有些人对此持怀疑态度,觉得盘腿坐对身体有害。究竟孰对孰错?

其实,盘腿坐对于武术、气功、瑜伽爱好者来说,只要善于利用,是对身体有一定好处的。练习“莲花式”打坐,可以增加踝部、膝部韧带的柔韧性,在运动的时候可以减少损伤。从中医角度看,盘腿坐有利于疏通经络,促进体内的气血循环加快。除此之外,盘腿坐还有利于肾气的补充,使得肾气更加充足,促进机体的新陈代谢,还能避免脊椎病的发生。

但盘腿坐并不适合所有人,如患有膝关节骨性关节炎的患者,不但不能提高膝关节周围肌肉和韧带的稳定性,还可能加重膝关节不稳,导致关节软骨的损伤。此外,患有严重骨质疏松症的老年人也不适宜盘腿坐,易出现骨折等情况。

专家建议,每次盘腿坐的时间不要超过15分钟,且需要考虑自身耐受程度和个体差异,循序渐进。腿部出现疼痛或者麻痹症状时,要适时松开双腿,辅以按摩或者走动。可以通过拍打手法以疏通经络,达到防病治病的目的。

手法要点是以空心掌使用一定力度反复拍打膝关节的前侧、内外侧和后侧。膝关节前侧拍打是疏通脾经和胃经,外侧是疏通胆经,内侧是疏通肝经和肾经,后侧是疏通膀胱经。

刚开始练习盘腿时,可以在尾骨下方垫个大约10厘米高的垫子。骨盆被垫高后,可稍减轻髋关节大腿肌肉的压力。

健康小贴士

可怜白发少年头? 莫悲切,预防少白从“口”入手

本报综合报道

由于工作和生活压力大,当代年轻人尤其担心自己的头发,一是怕秃,二是怕早早地就变白。

年纪轻轻就长白发,医学上称之为“早熟灰发”。少白头的的原因十分复杂,包括遗传、不良饮食习惯、环境污染、情绪紧张、维生素缺乏、微量元素异常、色素干细胞减少等。

对于遗传原因导致的少年白发,到目前为止没有什么行之有效的治疗方法;对于白癜风等疾病引起的

白发,则应先治疗原发病。

一些非遗传性早生白发,如果饮食合理,多食一些补充头发黑素颗粒需要的含有铜和铁等微量元素以及酪氨酸酶的食物,还是有一定作用的。专家建议,多吃富碘食品,如海带、紫菜等;多吃富含铁的食物,如动物肝、蛋类、黑木耳、芝麻酱等;多吃含铜多的食物,如虾蟹类、坚果类、杏脯干、干豆类等;多吃酪氨酸丰富的食物,如鸡肉、瘦牛肉、瘦猪

肉、兔肉、鱼类等;多吃富含胱氨酸的食物,如黑芝麻、花生、黄豆、核桃等;适当服用维生素B;可以常吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、小油菜、韭菜、芹菜、杏等;还可以经常吃一些有利于养发、乌发的食物,如芝麻、黑豆、首乌等,增加合成黑色素的原料。

另外,放松心情,情绪健康,对保持头发乌黑亮丽也是非常重要的。

29岁男子洗了个澡右眼失明 别让隐形眼镜成为健康隐忧

本报综合报道

当下,近视人群越来越多,眼镜的需求越来越旺盛,然而这个架在鼻子上的框框影响到了美感,隐形眼镜便悄然而生。随之而来的,可能不是便捷,不是美丽,而是健康的隐患。

不久前,就有人戴隐形眼镜出了问题。一位29岁的英国男子从2013

年开始佩戴隐形眼镜,他早上醒来后,会戴上隐形眼镜去健身房锻炼,在结束锻炼后会戴着隐形眼镜去淋浴,然后再去上班。直到2018年,他的眼睛有些不适,随后被诊断为棘阿米巴角膜炎,这是一种罕见的角膜寄生虫感染性疾病。确诊后,该男子开始用药水进行治疗,并接受了2次手术,可右眼仍旧永久性失明了。

棘阿米巴虫是一种单细胞变形虫,常见于水、土壤、空气中,佩戴隐形眼镜的人如果用自来水清洗隐形眼镜,或者戴着隐形眼镜游泳或淋浴,就会面临感染风险。

没有佩戴隐形眼镜的普通人在游

泳、洗澡时眼睛也会进水,为什么没有感染呢?专家解释说,这种寄生虫对隐形眼镜表面有特殊的亲和力,意味着隐形眼镜是它的“家”。如果水中有这种寄生虫,那么隐形眼镜就可能将它们传播输送到眼睛中。

除了淋浴,在其他时间也不建议一直佩戴隐形眼镜。我们的角膜是需要“呼吸”的,即便镜片的透氧性再高,覆盖在角膜上也会阻碍眼睛对氧气的“吸入”,长时间佩戴隐形眼镜会导致角膜缺氧,如果有病毒或细菌存在,将可能引起角膜炎,甚至角膜溃疡,后者是佩戴隐形眼镜的严重并发症之一。

