

寒露养生:多吃山药、萝卜

农谚道:“吃了寒露饭,单衣汉少见。”南京市中西医结合医院的专家提醒广大读者朋友,“寒露”节气饮食居家都需注意重点提防凉燥,以防疾病缠身。

【寒露养生之饮食】

多吃山药、萝卜等“根”菜

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭介绍说,寒露节气养生保健不妨多吃些山药、萝卜等“根”菜。

山药既是中药,也是美食,是大家熟悉的滋补珍品。研究证明,山药中的B族维生素的含量是大米的数倍,矿物质中钾含量极其丰富。此外,山药对于糖尿病有辅助疗效,除了易产生饱腹感,有利于控制食量外,还有改善糖代谢,提高胰岛素敏感性的功用。由于山药中淀粉含量

较高,因此在食用山药时,最好能用山药代替一部分主食,也就是适当减少主食的量。

莲藕中含有黏液蛋白和膳食纤维,能与人体内胆酸盐、食物中的胆固醇及甘油三酯结合,促进排便,从而减少脂类的吸收。莲藕散发出一种独特清香,还含有鞣质,有健脾止泻、增进食欲、促进消化的功效,有益于胃纳不佳,食欲不振者缓解症状。

空腹吃柿子最不宜

民谚有“立秋核桃白露梨,寒露柿子红了皮。”的说法。夏公旭介绍说,柿子营养价值很高,含有丰富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养物质。柿子有清热去燥、润肺化痰、软坚、止渴生津、健脾、治痢、止血等功效,另外柿子

富含果胶,是一种水溶性的膳食纤维,有良好的润肠通便作用,对于纠正便秘,保持肠道正常菌群生长等有很好的作用。它还可以缓解干咳、喉痛、高血压等,是慢性支气管炎、高血压、动脉硬化、内外痔患者的天然保健食品。新鲜柿子含碘也很高。

夏公旭特别提醒,以下三类人群不宜吃柿子:1.风寒咳嗽的人不适合吃柿子。2.寒性腹泻的人不适合吃柿子。3.脾胃虚寒、寒性腹痛和呕吐患者不适合吃柿子。此外,还需要注意,柿子不要空腹吃,一次不要吃太多;吃柿子后不要再吃酸性食物,柿子不熟不可以吃;柿子含有大量的柿胶酚、可溶性收敛剂、果胶等,这些成分在胃中酸性环境下会凝成不溶性硬块,容易导致“胃柿石症”。柿子的鞣酸成分可与铁质结合,影响铁剂补血的吸收和

利用。另外,新鲜柿子含碘量高,甲亢等患者最好少吃。

【寒露养生之居家】

夜凉勿憋尿,卧室备“夜壶”

南京市中西医结合医院泌尿外科副主任医师陈卓介绍说,寒露节气不少人为了防止口干,晚上睡觉前会喝不少水。但是这样一来,夜尿的频率就会增加。一些人即便是夜里或者凌晨感觉到了尿意,由于嫌起床较冷,常常下意识憋尿继续睡,这是非常不健康的坏习惯。尿液中含有毒素,如果长时间储存在体内,含有细菌的尿液不能及时排出,就易诱发膀胱炎。高血压患者憋尿会使交感神经兴奋,导致血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加,引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。

出门泡个热水脚

常言道:“寒露脚不露。”夏公旭介绍说,寒露节气前后要注重足部的保暖,凉鞋基本可以收起来了,以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人抵抗力下降,病邪就会乘虚而入。轻则引起外感咳嗽,重则可使气管炎、哮喘等呼吸系统疾病发作。

寒露时节出行前如果条件允许,最好用热水泡脚。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,使人精力充沛。(摘自中国医药报)

神奇蘑菇或改变抑郁症患者大脑

一项日前发表于《科学报告》杂志的研究发现,在神奇蘑菇中发现的一种迷幻化合物——裸盖菇素或许能帮助重新设定大脑中同抑郁症相关的神经回路的活动。

一直以来,神奇蘑菇的热衷者认为,该药物诱导产生深沉感觉的能力或许能被用于疾病的治疗。同时,大脑成像研究证实,裸盖菇素靶向的是在抑郁症中过度活跃的大脑区域。

去年,来自英国伦敦帝国学院的Robin Carhart-Harris和同事开展了利用裸盖菇素治疗抑郁症的首次临床试验,并且获得了一些振奋人心的结果。虽然此次试验仅涉及12人并且没有对照组,但该团队发现,经过两个疗程的裸盖菇素辅助精神疗法,所有志愿者的症状均有所减轻。

如今,Carhart-Harris和团队成员发现,裸盖菇素似乎能引发抑郁症患者大脑的改变。此项研究涉及19人。和此前研究一样,受试者患有抑郁症且传统治疗对其无效。每名志愿者间隔7天分别服用10毫克和25毫克剂量的裸盖菇素。大脑扫描显示,在服用该药物后,大脑某些区域的活动开始减少。这些区域包括在处理压力和恐惧方面起到一定作用的杏仁核。参与者报告称,他们的心情立即有了改善并且最长持续了5周。

“我们首次证实,在对传统疗法未作出任何反应后,接受裸盖菇素治疗的抑郁症患者在大脑活动方面出现了明显改变。”Carhart-Harris介绍说。

“这是关于裸盖菇素可能对最顽固的抑郁症产生疗效的进一步证据。”来自伦敦的Paul Morrison表示,“这个领域的进展是精神病学优先关注的重点。一些人会多年遭受抑郁症的折磨,而该疾病似乎能抵抗所有标准疗法。”

不过,Carhart-Harris团队警告说,人们不应当尝试用裸盖菇素药物进行自我治疗。

(中国科学报)

喝酒时吃这些小心肝脏中毒!

大家喝酒都会选择一些下酒菜,但并非所有食物都适合与酒搭配,下面这几种食物就不适宜饮酒时食用,一定要记起来。

不宜吃凉粉

凉粉中含有明矾,有减慢胃肠蠕动的的作用,会使酒在胃中停留更长的时间。如此一来,便延长了酒精在血液中的停留时间,增加了酒精对人体健康的危害,更容易使人醉酒。另外,明矾和酒精都需要肝脏解毒,一起食

用会加重肝脏负担。

不宜吃红薯

在电视剧中,中国的旧时代饮食匮乏,我们可能会看到在喝酒的时候,饭桌上面会有红薯,但是,按照实际情况来说,喝酒时如果吃红薯的话会对身体的消化功能产生影响,从而引起身体不适,因此,我们要注意在喝酒的时候千万别吃红薯。

因为酒精会刺激胃壁,而红薯会

和胃酸发生反应,能生成不溶于水的坚硬结块,一起食用会更加伤害胃肠道。

不宜吃胡萝卜

胡萝卜是很常见的蔬菜类食物,是世界公认的营养佳品。但是,胡萝卜不宜当下酒菜,因为胡萝卜中的胡萝卜素和酒精一同进入人体,会使毒素在肝脏中产生,引起肝病,对健康十分不利。

(新华网)

眼部健康告急? 各年龄段人群护眼方法

老年人应充分休息 多吃西蓝花和鸡蛋

据韩国《体育朝鲜》10月16日报道,现代人长期使用电脑、手机,很容易对眼睛造成伤害。眼睛一旦受到伤害,很难自然恢复。各年龄段的人保护眼睛的方法有所不同,因此需格外注意。

成长期的青少年不应卧躺看书

成长期的青少年视力发育未完全,不应趴着或躺着看书。卧躺看书是会给眼部肌肉造成3倍的压力,容易造成视觉疲劳。学习时应该保持室内明亮,尽量打开台灯。眼睛注视的地方应该与周围光线一致,使用台灯时为避免遮挡光线,尽量将台灯放在左侧。视力不好的青少年应该坚持佩戴眼镜。此外,应该多食用含有维生素A、锌等元素的食物。

20-30岁的年轻人应减少手机使用 保持隐形眼镜卫生

长期使用电脑及手机的年轻人更加应该注重视力保护。使用电子产品50分钟以上应该闭眼休息或者看向其他地方以缓解视疲劳,还应该有意

的眨眼,使得眼睛得到滋润。利用加湿器等使室内湿度保持在40%~60%,如果室内过于干燥,患上眼球干燥症的几率会加大。如若佩戴隐形眼镜,应该清洗双手再去佩戴,隐形眼镜使用后必须清洁干净再进行保存。

40-60岁的中年人应该每年进行一次体检 必须戒烟

40岁开始眼球开始老化,为了避免眼球老化,必须戒烟。吸烟是威胁眼部健康的罪魁祸首,导致失明的三大原因中青光眼与视网膜黄斑都与吸烟有关。另外,不应在光线不好的地方玩手机,尽量避免长时间低头,这样可以降低眼球内压力,减轻青光眼患病几率。50岁以上视力正常人群也应该每年去医院进行视力检查。

老年人应充分休息 多吃西蓝花和鸡蛋

65岁以上人群应该保证充足睡眠,避免眼部疲劳。2010-2012年韩国国民健康营养调查报告显示,睡眠时间不足5小时的人比睡眠时间7小时以上的人患视力疾病的几率高



出2.23倍。如果出现视线模糊的情况应到医院接受白内障检查。70%的70岁以上的老年人都患有白内障。因此,应该多食用西蓝花、鸡蛋蛋黄等含有叶黄素的食物,来帮助减少引起眼球老化的活性氧,进而延缓眼球老化。

(于渤游 李婷婷)