

专家：立秋后需要注意些什么？

市民韩女士询问:8月7日立秋,现在还是伏天,天气仍非常热。想请专家介绍一下,立秋后,市民需要注意些什么?

市中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆提示,盛夏余热未消,本市天气仍处于高温高湿中,市民要谨防“秋老虎”发威,避热纳凉很重要,防晒防中暑依然不能松懈。在疫情防控常态化下,市民要注意换季养肺,提高免疫力,预防感冒。

警惕早晚温差

立秋时节,依然会有一段

炎热天气,被人们称为“秋老虎”,仍要适当进食清热解暑食品。但从立秋后,晴热高温会逐渐缓和,人们会逐渐感到凉爽,昼夜温差也会逐渐加大,要注意适时添加衣服、被褥,尤其是晚上,睡觉时要注意肩颈、腰腹的保暖。

注重润肺去燥

肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥易伤肺,宜润燥、养阴、润肺。适当食用芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等食品,可以益胃生津,有益健康。秋天,人们

有时会感到烦躁,首先宜多喝水、粥、豆浆,多吃些萝卜、莲藕、荸荠、梨等润肺生津、养阴清燥的食物,特别是梨,有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能。

还可进食酸味的食物以收敛肺气,如橘子、柠檬、柚子等。少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物,以防泻肺气。另外,立秋时暑热未消尽,还需适当服食防暑降温之品,如绿豆汤、莲子、百合等,以消暑敛汗,健脾开胃。

根据自身的体质状况,可以选择一些适合自己的锻炼

项目。像太极拳、八段锦等传统健身运动,对于增加肺活量、改善慢性呼吸病患者的肺功能、练习深沉而缓慢的呼吸具有明显的作用,是老年人、体质虚弱者、慢性病患者最佳的锻炼方法。

避免伤风感冒

立秋后,白天高热的温度到了晚上就会变得凉爽起来,同时早晚的温差如果过大,易感冒。有些人习惯在家将空调温度调得比较低,夜晚睡眠时寒气入侵,体质下降,很容

易诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。立秋过后,夜间尽量少用空调。

尤其是在几场秋雨过后出现气温骤降时,夏天时人体有内热再加之受凉,人们极易伤风感冒,应及时增减衣物,并适当进行户外活动。感冒是诱发心血管疾病的重要原因,老年人及心血管病患者、呼吸系统疾病患者相对抗病能力差,对秋天气候的变化适应能力和耐受力也差,因此要特别注意提高免疫力,避免感冒、感染。

(光明网)

这些误区骗了我们多少年？

三伏是一年中天气最热、阳气最盛的阶段,也是养生的重要时节。网上流传的各种养生法,如伏天喝热水逼出体内寒气,多吃羊肉和生姜“以热制热”等等也让很多人效仿多年。那么,这些养生方法都靠谱吗?近日,沈阳晚报、沈报全媒体记者针对相关问题采访了多位养生专家。他们表示,中医养生原则就是要顺应自然,讲究因人、因时、因地制宜,很多流传甚广的养生方法并不一定科学,也并不一定适合所有人,人们不要陷入误区,盲目跟从。

误区一：伏天不能喝冷饮 坚持喝热水 有观点认为,伏天坚持喝热水,这样才能把体内多年深入骨髓的寒气逼出来,而且一口凉的饮品也不能碰,否则损伤阳气,破坏人体免疫力,增加患病的概率。事实果真如此吗?

专家解析:沈阳市第四人民医院治未病中心主任袁人婕表示,寒与热为一对自然属性,也代表着阴阳,如《黄帝内经》“寒热者,阴阳之征兆也”。健康的机体是“阴平阳秘,精神乃治”的。对于伏天养生存在最多争议的是,伏天阳气盛,喝冰饮,属性为阴,则伤阳气,致阴阳失去平衡乃生疾病,但是这种说法太过绝对。一部分人喝冰饮确实出现了腹泻等症,这是因为体质的不同,阳虚体质人群本就阳虚,饮用阴寒之品使本虚之阳更虚,所以不能饮用,那么对于平和体质人群,饮用少量冰饮解暑未尝不可。那么,对于喝热水能逼出体内寒气一说,其实这个作用是微乎其微的,热水能够保证阳气在人们的体表正常运行,但体内寒气是日积月累的形成也有多种原因,单靠喝热水并不能解决根本问题。

误区二：“以热制热”多吃羊肉和生姜 朋友圈热传一则养生帖:“伏天一碗羊肉汤,不用神医开药方”,称三伏天吃羊肉、喝羊汤可以“以热制热、发汗排毒”。此外,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”也是同理。那么,伏天吃这些热性食物真的更利养生吗?

专家解析:这种说法不完全正确,如果理解错误,非但不能达到养生的目的,反而会适得其反。生姜和羊肉之类属辛热食物,如果是阴虚体质、湿热体质和部分气郁体质的人群并不宜多吃。但是对于一些特殊人群,这种养生方式就很适合,比如暑天食用过多寒凉食物解暑的人群,易损伤脾胃、耗损阳气,适当进食一些辛温散寒的食物就可消除这些副作用,这就是所说的“以热制热”的含义。如果没有喜食冷凉食品的习惯,或者一直在吃温热的食物,或者本身就是热性体质的人群,“以热制热”养生法只会“火上浇油”引起人们上火。

(摘)

糖友居家运动是个“技术活”

□ 中南大学湘雅医院老年内分泌科 陈慧玲 张佳妮

随着人的年龄增长,对于疾病的免疫力下降,老年糖尿病患者要在日常生活中提高对疾病的免疫力,就像我们平时常说的,除了要管住嘴,更重要的是要“迈开腿”。

虽然目前我国新冠肺炎疫情防疫形势向好,可是仍然零星有散发病例。外出,尤其在人群较密集的地区仍需佩戴口罩,而戴口罩运动会增加身体心肺负担,严重者甚至会猝死。因此,老年人运动仍建议以居家运动为主。那现在老年人该怎样在家锻炼呢?

锻炼时间强度有讲究

室内运动,或者在人群较少的地方锻炼,对于现阶段老年朋友来说是比较合适的。具体时间建议在饭后1小时左右为宜。这段时间食物消化吸收较快,特别是糖的吸收最快,因而血糖值会明显增高。在这段时间锻炼,随着运动消耗能量,糖的分解代谢增强,便可使餐后增高的血糖降下来,防止血糖波动。但具体是选择早餐后、中餐后或者晚餐后运动,因人而异。如早餐后血糖是一天之中最高的时段,则可以选择在早餐后进行。反之,如若发生低血糖,则不建议运动。

选择合适的运动方式,对于老年人来说也很重要,因为老年人活动耐量较年轻人下降,所以选择一些低、中等强度的有氧运动比较合适。以自我感觉和每分钟脉搏次数为准则,脉搏次数在运动结束时计算。普通老年人合适的运动脉率=170-年龄,而老年糖尿病患者开始进行运动时每分钟75次~100次为宜。

哪些锻炼最适合

太极拳属竞技运动,是一种武术。是一种有助于缓解压力、改善平衡能力和提高身体灵活性的运动,同时能降低血糖水平。

八段锦可能您看到这项运动会觉得有点陌生。但是从现在起您一定要把“八段锦”加入到您的运动计划中,因为它被“官宣”了!八段锦和太极拳是不同的两个概念。八段锦属健身气功,是一种功法,以调心、调气、调身三调合一为主要运动形式。此次新冠肺炎患者以寒湿为主,八段锦的练习有助于身体排湿毒,达到强健体魄、气血流畅的效果,从而提高人体阳气以及代谢功能,增强自身对抗湿毒的能力。

散步虽然受到场地限制,但是散步仍然是我们可以在家中完成的一种运动,阳台-客厅-卧室,循环往复的路线,一样可以让您的运动步数轻松达标,但是如果单纯散步让您感到枯燥无味,我们可以在散步过程中播放一些自己喜欢的音乐,甚至是边走边唱也挺不错的。

广播操网络上有很多老年广播操的教程。这些广播操旋律优美,简单易学。既可以提高心肺功能、促进血液循环,从而增强各器官的功能,同时伴随着优美的音乐,可以陶冶情操,保持良好的心理状态。

锻炼小细节不能忘

第一,运动时长。运动不能少于每周3~4次,每次30~60分钟为宜。

第二,运动着装。潮湿天气宜选择多层防潮外套,能较好地抵抗湿气;寒冷天气宜选择多件薄款服装,比臃肿的外套有更强

的保热能力,而且运动时觉得热方便穿脱;足底病变患者足部皮肤增厚、感觉迟钝,运动时要穿棉质袜子,鞋子选择鞋面透气好,鞋底柔软、宽松的运动鞋或者胶底布鞋。

第三,准备活动。老年糖尿病患者运动前要有5分钟的准备活动热身,严格遵守规定的运动量和进度,不要过度劳累,避免剧烈运动。

第四,合理饮食。平衡好饮食、运动和药物三者之间的关系,切不可因运动而不控制饮食,甚至自行停药。

第五,应急准备。运动时如果出现头昏、心慌、乏力、手抖、强烈的饥饿感时,提示低血糖反应,应立即停止运动,进食含糖食品。

第六,正确结束。活动结束后需要进行伸展运动,再缓慢停止运动。运动后不要马上说话或者进行冷、热水浴,而应该把汗擦干,待脉率恢复到正常时再进行温水淋浴。

哪些人不宜运动

糖尿病患者如果存在以下问题,则不宜运动:

1型糖尿病患者,在补充胰岛素之前不适宜运动;

血糖极不稳定的糖尿病患者;糖尿病视网膜病变眼底出血的患者;

糖尿病肾病严重肾功能不全患者;

血压控制不佳者;其他合并急性感染、心力衰竭、严重心律不齐、酮症酸中毒、肺心病的糖尿病患者。

(健康报)