

清明时节防病养生 这些问题要注意

清明节就要到了,随着气温升高,人们的活动开始增多。不过,这个季节对一些人来说也爱招病,在身体动起来的同时,要多多关注自己的健康问题。

身体要动起来

临近清明,体内肝气逐渐达到最旺,要以“生发阳气,调肝健脾”为养生要点。在起居上,应晚睡早起,以使阳气生发舒畅,但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园等地慢走、打拳、做操,选择动作柔和的锻炼方式活动,使阳气增长。

运动量不宜过大

春季养生可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。平时活动较少的人群,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的活动。

注意预防这些病

高血压 随着天气转暖,高血压患者会逐渐放松警惕,认为天气逐渐暖和,血压会趋于稳定。可是,这季节正是乍暖还寒,温差较大的时候,加之雨水增多,人的血管容易痉挛,人体血压也容易因为波动而升高,继而导致脑血栓、脑溢血、心肌梗死等恶性并发症。因此,高血压患者更需根据气候及时增减衣服,预防因气候变化带来的血压波动。

花粉过敏症 时值暮春也是

花粉过敏症多发的时期。有花粉过敏症的人出门一定要做好防护,尽量避免去花木多的地方,出门最好戴口罩。

皮肤病 这个季节是皮肤病的多发期,如皮肤过敏、荨麻疹等。容易在春天发生过敏的人,可以采取远离过敏原、慎用化妆品、注意个人卫生等方式预防。

卡他性结膜炎 有些人一到春暖花开的季节,就会出现眼睛发痒、发红、流泪、怕见光等症状。由于其多出现在清明前后,所以又称春季卡他性结膜炎。

容易患春季卡他性结膜炎者,也应尽可能避开有关的过敏原,尽量避免接触花粉、粉尘。一旦患上春季卡他性结膜炎,最好不要随意使用眼药水,应到医院找眼科医生诊治。

多食清淡蔬果

清明时节,多食清淡新鲜的蔬菜水果以清补肝脾,如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方,清明时节还保留着禁火吃冷食的习惯,但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多,尤其是南方,气候潮湿,容易产生疲倦嗜睡的感觉,这就是“春困”。而甜腻性食物有助湿作用,食后更容易使人产生和加重“春困”的感觉,应避免吃甜腻食物。

(据人民网)

饮食失调 伤身伤心

古有“楚王好细腰,宫中多饿死”,今有“瘦即正义”之审美,畸形观念之泛滥,催生出大批饮食失调人群。

不吃、贪吃、猛吃都可能是饮食失调

饮食失调,学名“进食障碍”,是以不正常饮食习惯或异常进食行为为主的精神心理障碍。

复旦大学附属中山医院心理医学科主任季建林说,若普通人只是偶尔节食,还算不上疾病。临床诊断通常有3个维度:一是频度,异常饮食行为是否持续3个月以上,或每周至少一次;二是进食习惯表现,比如是否过度限制饮食等;三是影响,是否对生活、工作、学业等造成不良影响。如果3项全部为“是”,且排除垂体肿瘤等神经系统器质性病变,即可认定为饮食失调。

神经性厌食症:主动拒食。神经性厌食症是死亡率最高的精神心理疾病之一,在主动拒食、过度节食、服用食欲抑制药物的情况,伴随阵发性暴食、催吐。中南大学湘雅二医院医学心理中心主任医师吴大兴表示,因过度节食导致的营养不良,早期可造成脱发、贫血及内分泌失调。

神经性贪食

症:忍不住吃。贪食症患者体重通常处于正常范围或轻度肥胖,但有无法抗拒的进食欲望,进食时间长。他们同时又有“肥胖恐惧”,常在进食后做出不恰当的补偿行为,比如催吐、过度运动、禁食、使用泻药等,可与厌食症交替出现。由于频繁催吐,患者常有腮腺肿大、龋齿、慢性咽喉炎等问题,或出现严重脱水。

暴食症:进食像风卷残云。暴食症患者也无法控制食欲,食量是普通同龄人的3~5倍,但进食时间短。长期超量摄食引发的肥胖是心脑血管疾病的高危因素;短时间内大量饮食还会增加胃肠、心脏负担,甚至诱发猝死。

畸形审美观带来身材焦虑

饮食失调的原因十分复杂,目前认为多由心理原因而起,在造成身体损伤的同时,还会引发更多心理问题。遗传因素及性格。如果有饮食失

调家族史,其患病可能性会高于正常人群;如果个人性格过于追求完美或过度追求自我控制,易在青春期出现节食或暴食等问题。

媒体引导造成的身材焦虑。近年来,营销广告、娱乐节目等竭力打造“瘦即美”的观念,甚至在某些明星的示范和媒体推动下,大肆宣扬瘦到夸张的病态体型。吴大兴说,过度节食可能引起厌食,也可能导致其陷入“节食-暴食-补偿-再节食”的恶性循环。

从临床看,因身材焦虑导致的饮食失调患者越来越多。季建林说,一方面,外卖市场迅猛发展,助长了人们“衣来伸手,饭来张口”的习惯,肥胖问题愈发严重;另一方面,社会畸形审美使人们对体重更为敏感。

摆正观念,接纳自己

2019年,国务院印发健康中国行动意见,明确了15个专项行动,其中包括“合理膳食”“全民健身”,侧面上将“饮食失调”防治提上日程。

从健康出发,接纳自我。厌食症、贪食症患者在自我评价上多有偏差,比如,瘦而不自知,即使瘦到皮包骨头,仍坚持节食减肥。预防饮食失调,关键是切断根源,即从健康角度看个人身材,而不是被社会裹挟选择极端行为。

规律作息,先睡好觉。季建林表示,熬夜、不规律作息常导致代谢紊乱,进而对饮食、体重造成影响。因此,在不过度追求瘦的基础上,应尽可能避免肥胖,睡好觉就是好方法之一。

(据人民网)