

凉意渐浓,您的养生清单该上新了

○ 宣磊

“离离暑气散,袅袅凉风起。”夏天的热烈缓缓落幕,秋日的凉意铺陈开来,专家提醒,气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大,人们体感分明,需逐渐适应,此时您的养生作息及食谱都要调整上新了。

护“鼻”“肤”

皮肤是抵御外界风寒入侵人体的第一道屏障。中医认为“肺主皮毛、开窍于鼻”,秋凉之时,上班族可随身携带一件轻薄防风的“皮肤衣”,以“肤”护肤,避免发生感冒、关节痛等,还可搭配一条柔滑的丝巾,保护后颈部防止受风。此时节,鼻子是呼吸系统的保护对象,宜经常使用冷水洗脸洗鼻,有助于预防流感。秋高气爽,建议居室多开窗透气,可在空气清新之处“吐故纳新”。

尝秋果

夏吃瓜、秋吃果,包括水果、坚果等,口味选择宜多酸少辛,可生津清热通便。比如葡萄能健脾和胃,对气虚不足体质有补益功效;石榴能生津止渴润喉,并富含花青素有助人体抗氧化、滋养皮肤;秋梨堪为应季水果之星,能养肺生津、缓解秋燥,番茄、乌梅也是不错的选择。如果愿意动手,不妨做一杯五汁饮(雪梨、荸荠、芦根、麦冬、藕汁),可缓解发烧后和糖尿病患者的口干舌燥症状。坚果中杏仁能润肺止咳,富含蛋白质、B族维生素和等,辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等,推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素,



有滋润润肠功效。不过,五香或微烤的坚果易使人口干咽燥,除控制摄入量外,还需配合补水。

不露足

出伏之后,昼夜热凉。中医认为“寒主收引”,足底足跟部主要是肾经循行之处,受寒易引发抽筋等。此时宜避白露“不露足”的原则,切勿再穿夏季“凉拖”,防止承受“足跟痛”之苦。另外,足部受凉还可导致腹痛腹泻,脾阳虚体质者尤其要足部保暖。晚上可做做“足浴”,用纯热水或在热水中加一些具有散寒、活血、通经络作用的姜片、盐、艾叶、花椒等泡足,适合体虚老人和寒湿体质的日常保健,能缓

解手足冰凉、减轻下肢水肿,注意水温避免烫伤。下肢动脉硬化、风湿痹症患者,泡脚时还可加入红花、威灵仙、伸筋草等中草药辅助治疗,每种用量约20—30克。

润秋燥

秋意渐浓,气候渐干,人体皮肤、毛发、口唇会出现干燥表现。除了外用润肤露和润唇膏,如何内外兼顾、滋润秋燥呢?其实,食谱中肉类搭配合理,即可列出一份凉爽清润的防燥菜单。鸭肉性凉,味甘咸,有滋阴养胃功效,搭配百合、竹笋等烹饪,可佐餐饮汤,老少皆宜尤其是体虚内热、食欲不振、便秘、水肿者。甲鱼配伍枸杞、山药炖煮更是中医补肾滋阴的经

典药膳之一。不停讲话的老师们,饮一杯蜂蜜柚子茶能润喉润肺;上班族劳累失眠时,一盅银耳莲子桂花羹有助滋阴润肺、养心安神。此时也应多饮温开水,还可选择养阴润燥的豆浆、牛奶、淡茶等有“内涵”的水,但要避免烈酒、浓咖啡、浓茶等“厚味”之水。

解秋乏

融入自然。秋季天高云淡,慢跑骑车、郊外畅游、登山远眺有助于人体吸收大自然的阳气。登山前注意准备帽子和薄外套,防止多汗后受风。老年人可做操快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。

“顶”起精神。上班族劳累困倦时,端坐闭目,用手掌大鱼际按摩百会穴(两耳尖直上到头顶,和头正中线的交点),顺时针和逆时针方向按揉30圈,完成3组,以局部微感胀热为宜,能升发阳气,神清气爽地再次投入工作。头痛、失眠者,用空掌心轻轻叩击百会穴,每次10下、完成3组。久对电脑、视物疲劳时可配合双耳垂揉按,拇指和食指配合,多次轻轻揉按,每次1分钟,具有清心明目作用。

“戏”解困乏。中医五禽戏通过肢体锻炼,促进气血通畅、保养脏腑。“鸟戏”主肺,应和秋季。人体直立时模拟鸟儿水平展开双臂,上举过头、下落平肩,配合单腿90度交替上抬(建议“四八”拍节奏),可补肺气、宽胸膈,增强血氧交换。

(原载《人民日报》海外版2022年9月2日9版)

生活顾问

冰箱保鲜知多少

本报讯 记者江世栋报道:冰箱保鲜看似简单无奇,实则很多人没有发挥其保鲜功能,以下就是一些可以帮助冰箱保鲜的妙招。

保存温度要清楚。蔬菜和水果适合放置于温度较低、湿度较高的冷藏室下部收纳盒中;牛奶、啤酒、果汁等要求的最佳保存温度为2~6℃;那些1~2天内食用的鱼肉类放在0℃冰温室最好;近期不食用的肉类适合放在-7℃冷冻室内。

保鲜膜的用处多。当采购了新鲜的果蔬后,去除泥土、黄叶,当即用保鲜膜加以包裹,再放入冰箱。这样做的好处有四:一是减少外来的污染源,二是保护了蔬菜水果中的维生素,三是防止芳香的味道外逸使其他食物串味,四是减少了与氧气的接触,有利于保鲜。

进入冷冻室的食物害怕反复冻融,因为冷冻又解冻会破坏细胞的结构,增加腐败的机会,也影响食物的口味。所以需要大致按照每次的食用量对食品先行分装,用厚实而干燥的塑料袋包好后再放入冷冻室。

你的牙膏沾水了吗

本报讯 记者江世栋报道:绝大多数人都有这样的刷牙习惯:挤挤上牙膏放嘴里刷牙前,都习惯性地先将牙刷沾水后再刷牙,这是极不健康的。

市疾控中心专家表示,刷牙之前不宜将牙刷沾湿,因为那样可能导致牙刷刷不干净。

如果牙刷是湿的,挤上牙膏后,就很容易起泡沫,嘴里有了太多的泡沫,人就感到已经刷了很长时间的牙,认为可以结束了。而这时,牙齿还未真正被刷干净。

牙膏本来不是用泡沫来洁净牙齿,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿的摩擦。摩擦越细微、时间越长,则刷得越干净。

刷牙正确的方法是:牙刷不蘸水,挤上牙膏慢慢刷,渐渐出些细微的泡沫,牙膏的清洁成分才能被发挥到最大。

初秋季节注意预防这些皮肤病

随着天气渐凉,皮肤问题也随之出现。有的人皮肤起了红疹,有的人感到皮肤瘙痒难耐。我们来说一说初秋季节易患哪些皮肤病,以及一些防护小妙招。

真菌感染皮肤病:足癣

不少人在运动出汗后或者在潮湿环境生活一段时间后,足趾间会出现小水疱,并伴有剧烈瘙痒。这时要引起注意,这种表现可能是得了足癣。

足癣是一种由真菌感染引起的皮肤病,可分为水疱型、糜烂型、鳞屑角化型。其中,水疱型和糜烂型在夏秋季节多发,常常是单脚先发病,如果治疗不及时可逐渐感染另一只脚。

那么,只要发现足部起小水疱并伴有瘙痒等症状就一定是足癣吗?答案是不一定,其他皮肤病也有可能出现相似的皮损表现及症状。建议到医院做真菌镜检或培养,如结果显示为阳性,就可确诊为足癣,治疗可选用抗真菌的外用膏药涂抹。

预防足癣需要注意以下几点:1.注意个人卫生,勤换洗袜子;2.清洁足部后,尽

量保持足部皮肤干燥;3.出现瘙痒症状时一定要避免搔抓,以防感染;4.尽量不与他人共用洗脚盆及洗脚巾,以免交叉感染。

过敏性皮肤病:虫咬皮炎

别以为只有夏季蚊虫猖獗,初秋季节的蚊虫也在做最后一搏,大家外出游玩、散步、乘凉时需提防丘疹性荨麻疹,也就是常说的虫咬皮炎。该病的发生大多与昆虫叮咬侵袭有关,比如蚊子、臭虫、虱子、跳蚤、隐翅虫、毛虫、蜂等。

虫咬皮炎造成的皮损主要表现为红色风团样丘疹,或为风团样红斑块,中心有小丘疹、小水疱、脓点,甚至出现豆大的水疱,同时伴有剧烈瘙痒、灼热疼痛。被叮咬后如果用用力搔抓,可能引起糜烂,甚至继发感染。

如何防止被昆虫“叮”上呢?外出游玩时尽量减少皮肤暴露,并且随身携带防虫喷雾、驱蚊水驱赶蚊虫;蚊虫喜欢待在潮湿的地方,所以尽量少去河边、草丛、树林等地;保持良好的居住环境,如居住地蚊虫较多,可适当使用杀虫剂灭虫。一旦被昆虫叮咬,可使用清凉油、炉

甘石溶液等涂在叮咬处。若皮疹较重、剧烈瘙痒,建议及时就医,必要时口服抗组胺等药物。

病毒感染性皮肤病:带状疱疹

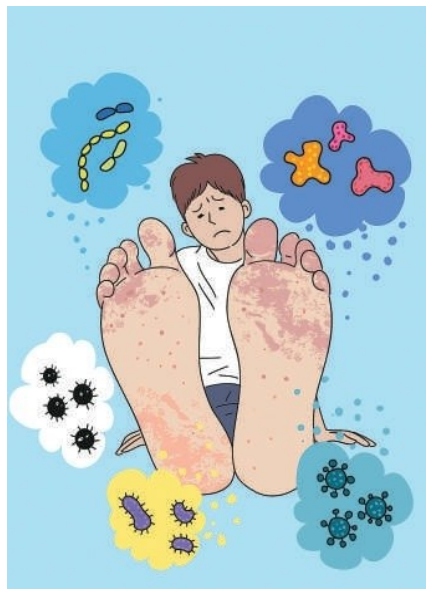
带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,也是民间俗称的“蛇串疮”“火带疮”。换季时,如果不小心着凉导致机体免疫力低下,带状疱疹就可能乘虚而入。

带状疱疹最早出现并让患者最痛苦的临床症状就是疼痛。疼痛后1~5天开始出现皮疹,同时可伴低热、全身乏力不适等症状。皮损初起为红斑,上有簇集成群的小红丘疹,很快变成水疱,疱液清亮,累累如串珠,并沿一侧皮肤分布。

治疗带状疱疹可选择抗病毒、止痛、营养神经的药物及中药汤剂。中医外治有很好的疗效,初起疱疹未破者,可用清热解毒药物外敷;水疱破溃、糜烂渗液者,可选用清热解毒利湿的药物湿敷患处;水疱较大者可进行挑疱清创治疗。

预防带状疱疹,日常要注意休息,保持心情舒畅,同时避免过度劳累使免疫力

降低。饮食宜清淡,忌食辛辣、海鲜等发物及肥甘厚味。更重要的是,保持皮肤干燥、清洁,皮损部位忌用水洗,尤其是注意不要碰破水疱,以免继发感染。



开学了,你的眼睛远视储备还有多少?



什么是远视储备?

一般情况下,新生儿的视力较弱,其眼轴较短,且双眼都处于远视状态。孩子到了3至4岁的时候,双眼会伴随200度左右的生理性远视。随着生长发育,眼球的前后直径相应延长,即眼轴不断增长,视力逐渐趋于正常。孩子长到7~8岁的时候,眼球的大小基本定型了,眼轴的大小已接近了成人水平,这时候这种生理性的远视就基本消失了,这个过程被称为“正视化过程”。

远视储备和预防近视有何关系?

通常,7~8岁以后,如果儿童眼轴发育正常,孩子则会保持正视的屈光状态。然而,由于青少年儿童眼肌调节能力强,眼球发育快,很容易受到外界环境影响而改变。有些孩子因为过度用眼等不良的用眼习惯,非常容易导致眼轴继续过快增长,远视储备下降,达不到正常年龄该有的远视储备,这就是眼睛发出的一个信号:眼睛正在往近视方向发展。

所以,远视储备就像一个“银行”,储备的远视度数就是“银行”里的存款,如果视力资源消耗的越早越快,孩子患近视的时间越早、度数越高。

举个例子

从孩子出生的那一刻起,你给TA存有一笔储蓄款,等到孩子8岁时,应该还剩150元,但是由于过度花费,现在只有50元了,可想而知TA后期的生活必然捉襟见

肘。所以莫要等到孩子真的近视了再后悔莫及,早发现,早预防,是亘古不变的真理!

如何避免过早地消耗远视储备?

建立屈光发育档案

建议从孩子3至6岁,建立屈光发育档案。通过定期复查视力、屈光度、测量眼轴、角膜曲率等,可综合评价儿童的视力和屈光发育情况。

户外活动

孩子在户外活动是避免远视储备过度消耗的最佳途径,能有效预防近视。每天接触户外自然光的时间达2小时以上、每周10小时以上,可让儿童青少年的近视率大幅降低。

养成科学的读写姿势

孩子要从小养成科学的读写姿势。眼睛与书本距离约为一尺,胸前与课桌距离约为一拳,握笔手指与指尖距离约为一寸,切勿躺着看书。在室内学习时,要确

保有充足的光源

控制电子产品使用时间

电子产品使用,单次不宜超过15分钟,每天累积不宜超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间越短。

养成良好的生活方式

要保证孩子每天有充足的睡眠,小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时。此外,要保证营养均衡,并减少垃圾食品的摄入。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

暑热难耐,解暑药食有哪些?



牛志勇
主治医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

时至处暑,每日40℃以上的高温天气,仍让人酷暑难耐。如何“解暑”是大家目前最关心的问题。平时需要做好防护措施,如:注意防晒,避免出入温差太大的环境;尽量多处在阴凉通风的环境中,并适当补充水分;喜欢运动的人群应选择清晨、黄昏或夜间进行等等。除了上述这些注意事项外,合理食用一些清热解暑的药食也至关重要,今天就来和大家谈一谈这些药食。

1.解暑的食物

绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦止渴、健胃润肤的功效。绿豆是炎热的夏天比较常用的食物,把绿豆做成汤饮用,能起到很好的解暑效果。但平时四肢冰凉、腹泻便秘的寒性体质人群应避免食用。

西瓜性寒、味甘,有着“天然白虎

汤”之称,不仅具有食用价值,而且医药价值也很高,民间有“夏日吃西瓜,药物不用抓”之说。夏季吃西瓜,不仅能补足水分,更能增加营养,是解暑佳品。

黄瓜性寒,味甘,具有解热、利尿、解毒的功效,被誉为“济世良药”。经常食用黄瓜有利促进胃肠内腐败食物的排泄,还具有降低血压和胆固醇的作用。黄瓜脆甜多汁,夏季口干舌燥,食欲减退,可将嫩黄瓜当水果生吃,能达到解暑和开胃的作用。

冬瓜全身药食兼之,性寒,味甘,具有清热生津、解暑除烦,利水消肿的功效,民间有“冬瓜入户,不进药铺”之说。冬瓜富含维生素C及钾盐,而钠盐含量

较低,特别适合夏季的老年人食用。

丝瓜,性凉,味甘,可解热消毒,通经络、化痰湿。新鲜的丝瓜,无论是做清汤,还是做排骨、鸡汤,都能令人胃口大开。夏季喝上一点丝瓜汤,能起到消暑祛湿作用。夏日生痱子,用丝瓜汁内服能凉血解毒透疹。夏季女性朋友常食丝瓜,还可以美白肌肤和减肥。

苦瓜,味苦,性凉,具有清热消暑,养血益气,滋肝明目的功效。苦瓜最适合的做法是凉拌。因为高温会破坏苦瓜中的部分维生素C等营养物质,从而降低清热消暑的功效。苦瓜具有一定的减脂美白作用,非常适合夏季爱美人士常食。苦瓜籽中含有有毒物质,吃苦

瓜时要把苦瓜籽去除。

2.解暑的中药

菊花性味辛、甘、苦、微寒,具有疏散风热、清热解毒、清肝明目的功效,有白菊花、黄菊花和野菊花三个品种。夏季用菊花泡茶或加入茶包泡服,不但能解暑,还可治疗夏季的头昏眼花、头痛、昏厥中暑等症。

金银花,性寒,味甘,具有清热、降火、解暑的作用。炎炎夏季,人们常常容易出现口渴心烦、厌食、失眠等不适症状,这个时候就可以用金银花泡茶饮用,用来清热解暑、消痰去毒和增进食欲。金银花对预防夏季小儿疳积疔毒等病症也有良好作用。

薄荷,味辛,性凉,均有散风热、清头目、利咽喉、透疹的功效,其独特的清香往往能让人心旷神怡,是夏季的解暑佳品。薄荷可炒食或用开水烫后凉拌,清香可口,还可以凉拌炒肉、做馅料等。将薄荷冲泡成薄荷茶,口味冰凉,凉爽透气,能很好的缓解夏季头痛目眩症状。

乌梅味酸、涩,性平,具有生津止渴、醒脾开胃的功效。在家中将乌梅自制成酸梅汤,能生津止渴,除烦安神,是炎热夏季不可多得的保健饮品,但是肠胃不好的老人和儿童不宜多饮!



咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院