凉意渐浓,你的“养生清单”该上新了

“离离暑云散,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,此时你的养生作息及食谱都要调整上新了。

(图片来源于网络)

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,可生津消热通便。比如葡萄能健脾和胃,对气血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,有滋养润肠功效。不过,五香或微烤的坚果易使人口咽干燥,除控制摄入量外,还需配合补水。

不露足

出伏之后,昼热夜凉。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。此时宜遵从白露“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、风湿痹证患者,泡足时还可加入红花、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,食谱中肉菜搭配合理,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

“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,多次轻轻按揉,每次1分钟,具有清心明目作用。 (宣磊)

小心!打鼾或是“睡眠中的杀手”

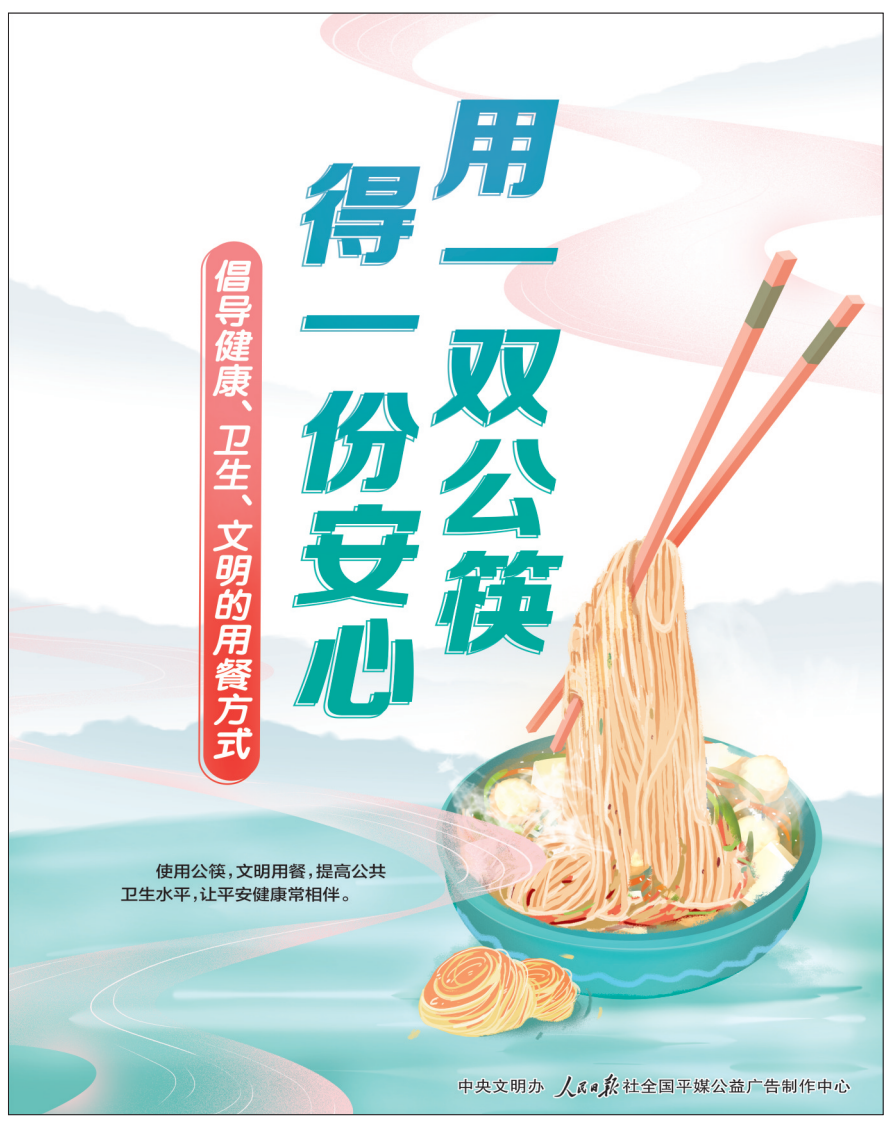
打鼾是人类睡眠中一种比较常见的现象,我们通常认为“打鼾”就意味着这个人睡得比较香。然而,事实并非如此,打鼾的人可能已经患上了一种睡眠性疾病——睡眠呼吸暂停低通气综合征。

患上该疾病的人群会在睡眠中出现呼吸暂停/低通气,易引起缺氧,导致心脑血管疾患,严重甚至会在睡眠中死亡,医学上也称其为“睡眠中的杀手”。睡眠呼吸暂停低通气综合征的危害如此之大,那打鼾到了什么程度需要排查和治疗呢?一般打鼾具有如下特点时,最好到医院进行排查:

1. 打鼾的声调超过了平时说话的声调;

2. 鼾声不规律,有间断;

3. 排除了熬夜、加班等因素,病人经过7-8小时的睡眠,第二天仍觉的明显乏力、头晕,“提不起精神”。

睡眠呼吸暂停低通气综合征的排查十分简单,只需进行“睡眠呼吸监测”就可明确诊断。病人只需佩戴睡眠呼吸监测仪7-8小时就可,甚至可以把监测仪带回家进行监测,不会影响患者的休息,在监测的同时也可以对睡眠呼吸暂停低通气综合征的严重程度进行分级(轻/中/重度)。医生需要针对不同程度的睡眠呼吸暂停低通气综合征制定个性化的治疗方案,通过有效的治疗,降低心脑血管疾病的患病风险,改善生活质量。

(赖志凯 白霖)