

一健必读

1 护体 防秋燥引起的感冒、咳嗽

在风多干燥的秋季,燥邪入侵会使人得病,常称为秋燥。如果不注意养生,当温度和湿度发生较大变化时,人体的抵抗力就会下降,最常见的就是感冒、咳嗽病人增多。

专家解释,秋季感冒的病人,刚开始的时候是鼻咽部黏膜收缩而感觉干燥,继而由于充血会有痛感,出现鼻咽部发痒不适、干灼疼痛、干咳少痰,气管喉头黏膜发痒而咳嗽不止,称为燥咳。

“如果燥咳不及时治疗,可能会酿成气管炎和支气管炎,使肺部更受伤。”专家提醒,由于燥邪侵犯口鼻等上窍,会常常伴有口鼻咽干燥和阵发性较重的干咳等症。如果仅以咳嗽为主症者,则称为秋燥咳嗽症。

秋燥又可分为温燥和凉燥,它们

的结果都会导致阴津耗损,出现皮肤干燥和体液丢失等症,并伤及人体肺部。其症状主要表现为口干、唇裂、鼻塞、咽痛、阵发性干咳,甚至流鼻血或咯出带血的痰等一系列类似上呼吸道感染干燥症。针对以上的症状,应该接受不同的治疗方案,对症下药。

秋季还要注意保护皮肤。中医认为,由于秋季气候趋于干燥,最易损伤人体的津液,此时如果不注意保养,角质层出现“缺水”症状,皮肤变得干燥、粗糙甚至出现缺水性的皱纹,同时秋季过后就是更为干燥的冬季,如果不注意保养,皮肤就会受到损伤。所以,每天一定要深度清洁面部皮肤,日间注意防护紫外线侵害,对抗肌肤弹性减弱,面部可以敷面膜,浴后可抹保湿的身体乳液。

2 起居 早睡早起与精神调养

中医上讲,秋天阴气始起,早睡早起,所以在起居上宜早睡早起,加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此以补偿夏日的睡眠不足;早起时在床上放松四肢闭目养神一会儿再起床,更有利于身体健康。

立秋过后,天气会逐渐转凉,夜间应

尽量少用空调,可趁早晚凉爽时勤开窗户通风,流通空气,保持室内空气新鲜。

立秋后精神调养要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。秋季,天干物燥,人们容易感到烦躁,

情绪不太稳定,容易导致抑郁症等心理方面的疾病。一定要保持开朗的心情,让自己快乐起来,多和别人交流,平心静气地对待每一件事,只有这样才能够预防自己进入抑郁的心理阴影。

3 饮食 秋季养生餐五大原则

专家提醒:秋季饮食要与夏季有所不同,注意饮食才能更好地在季节变换的时候进行养生。

■不要暴饮暴食

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会转化成脂肪堆积起来,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,而不能放纵食欲大吃大喝。建议吃些高蛋白的食物,如鸭肉、泥鳅、鱼、猪瘦肉、海产品等,既

有清暑热又有补益的作用。

■少吃刺激性食物

秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒等。另外,还要避免各种湿热之气积蓄,凡是带有辛香气味的食物,都有散发的功用,因此提倡吃一些辛香气味的食物如芹菜。

■饮食不要过于生冷

由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食上注意不要过于生冷,寒冷食物容易导致肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。其次,经过一个长夏后,人们的身体消耗都很大,特别是一些老年人,大多脾

胃虚寒,因此,在选择食物时,不宜过于寒凉,例如:西瓜、梨、黄瓜等性味寒凉,多食可能伤及脾胃,所以要少吃。

■应忌过燥的食物

中医认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸道疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋令饮食养生应忌煎炸类等过燥的食物。

■适当吃一些解暑清凉的食物

一般来说,喝些绿豆汤,吃些莲子粥、薄荷粥是很有益处的。此外多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足人体所需要的营养,又可补充经排汗而丢失的钾。



秋天到 要防爆

俗话说,“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉”。秋天气候干燥,“秋燥”是当季的季节病,因为秋天空气湿度散发过快,容易使人体脱水,进而引发口干、舌燥、鼻干、咽痒等问题。

专家提醒,适当运动,防止感冒,多喝水,多吃辛、酸果蔬能够帮助我们防止秋燥。而秋季养生特别要注意防止寒凉之气伤身,记得及时添衣保暖,特别是注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉盖好被子。

4 运动 秋季宜做三种运动

凉爽舒适的天气正是锻炼身体的黄金季节。俗话说:食补不如锻炼,运动永远是瘦身的不二法则,而秋季则适宜跑步、爬山、打羽毛球等运动。

■跑步

跑步能增强血液循环,改善心脏功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常工作。建议每次不少于40分钟,速度以中速或慢跑为主。

■爬山

立秋后早晚温差大,空气温度随着山坡高度的上升而递减,这时爬山,可使人的体温调节机制不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。另外,爬山对心肺功能的锻炼效果更佳。建议登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服,达到适应温度的目的。

■打羽毛球

相比室外运动,这种室内运动让人感觉舒适,它的运动效果也不错。据有关数据显示,一场正规的羽毛球比赛,运动强度要比一场足球赛还要大,但运动前的准备活动至关重要,以免受伤。(本报综合)

相关链接

秋季防爆:如何护理宝宝

经过一个热烘烘的夏天,时值初秋,宝宝终于可以呼吸凉爽的空气了。但是秋天温度下降,湿度也在下降,空气中水分减少,逐渐变得干燥起来。而宝宝的皮肤很稚嫩,器官还不发达,很难适应空气的变化,于是容易出现口干舌燥、鼻子出血等情况。

●给宝宝多喝水

父母可以规定宝宝一天喝多少水,并定时喂宝宝或提醒宝宝自己喝水。秋季,宝宝一般每天需要5杯至8杯水。让宝宝多吃水分足的水果,梨、苹果、西瓜都是不错的选择,也可以把水果榨成汁给宝宝喝。

●多吃些清淡食物

盐分太多容易脱水体内水分,油炸食物热量太高。平时可以给宝宝多吃一些新鲜蔬菜和清淡食物。

●给宝宝吃银耳羹

银耳羹能有效预防鼻子出血,而且做起来很简单,只要把银耳泡开洗净后加水熬成琼脂状,然后放入冰糖,待冰糖融化后即可给宝宝吃。

●少吃刺激性食物

葱、蒜、韭菜、姜、花椒、辣椒等都是辛辣刺激性食物。平时,可经常用金银花、白菊花或乌梅甘草汤等代茶饮。

●饭前先喝碗清汤

清汤可以稀释菜的盐分,保持体内水分。

●滋润宝宝小嫩唇

父母准备一支宝宝专用润唇膏。早中晚饭后,帮宝宝擦干净嘴巴,然后涂一次润唇膏,睡前再涂一次。最好在白天给宝宝多涂几次润唇膏。如果宝宝唇部非常干燥,并有脱皮现象,就要做唇部特别护理,例如:用湿毛巾轻擦唇部,然后把水分擦干,再涂上大量润唇膏等。这些护理工作可在睡觉前进行,只要连续护理一个星期,嘴唇就可恢复润泽。

●湿润宝宝小鼻孔

父母可经常用棉签蘸生理盐水滋润鼻腔,还可经常雾化室内空气,或者在家里安装加湿器。另外,还要保持宝宝睡觉时鼻子通畅,宝宝睡觉时,应把被子盖在下巴以下部位,让宝宝多呼吸新鲜空气。

●保护宝宝的口腔

父母可想法增加宝宝唾液分泌,例如:给宝宝常含无核话梅、藏青果等,或者让宝宝喝酸梅汁、柠檬汁等生津解渴的饮料。当然,还要培养孩子饭后勤刷牙的习惯,因为刷牙可以保持口腔清新。

●呵护宝宝的肌肤

坚持每天给宝宝洗澡,洗澡时可用宝宝专用的沐浴露。如果宝宝皮肤干燥,或有脱皮现象,可注入数滴婴儿润肤油于浴盆中,洗完后再全身擦润肤露。初秋虽然凉爽,但平时还是不能给孩子穿太多,否则宝宝容易出汗,引起痱子。(据新浪网)

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康闻汇

■铜普遍存在于我们日常饮食当中,包括瘦肉、贝类以及许多蔬菜水果等,对人体骨骼成长、激素分泌和神经传导都有十分重要的作用。然而最新研究表明,长期过量摄入铜可能会引发早发性痴呆症(阿尔茨海默氏症)。

这份发表在《国家科学院学报》上的报告显示,铜会随着时间在大脑中蓄积,从而损害脑屏障,引发淀粉样蛋白聚集。淀粉样蛋白是脑细胞活动产生的“垃圾”,它的异常蓄积会导致脑细胞受损,是早发性痴呆症的一个重要标志。

■当许多人为减肥而决定放弃好吃的高热量食物时,却发现自己已然无法抵御这些美味的诱惑,同时对低热量的健康食物毫无兴趣。一项最新研究表明,这可能是因为长期高热量饮食引发了类似吸食尼古丁的上瘾行为,只有继续吃高热量食物才会获得满足感。

■肥胖对健康的不利影响已得到广泛证实,英国一项新研究说,这种影响还会殃及下一代,产前期体重超标的母亲,其下一代因心血管问题过早死亡的风险更高。

英国爱丁堡大学研究人员在新一期学术周刊《英国医学杂志》上报告说,调查发现,超重母亲所生子女因心血管疾病死于55岁之前的风险比正常水平高出35%。医疗记录显示,这一人群因心脏病发作、心绞痛或中风等心血管问题就医的概率也高出42%。(据新华社)

健康问诊

川贝炖梨不包治百“咳”

咳嗽虽是小病,但症型很多,川贝炖梨不能包治百“咳”。武汉市汉口医院中医科鲁毅主任解释,中医认为从症型上讲,咳嗽有外感咳嗽、内伤咳嗽。外感咳嗽又可分为风热咳嗽、风寒咳嗽等;内伤咳嗽可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽等症型。而川贝和梨性苦甘寒,主要功效是清热化痰止咳,适用于风热、燥热、阴虚、肝火犯肺等咳嗽症型。如果出现鼻塞流涕、痰液等症型应属风寒咳嗽,川贝炖梨并不对症。

鲁毅提醒,川贝炖梨不能包治百“咳”,患者最好到正规医院中医科由医生辨证施治。(据《武汉晨报》)

老来健

老人运动莫逞强



(资料图片)

72岁的赵老先生平时身体硬朗,有一天单位组织外出旅游,因行程中有登山活动,家人和同事都劝他不要参加,但他执意要去。登山过程中,赵老先生一马当先,走在前头,连年轻人也追不上。大约走了两小时接近山顶时,赵老先生突然胸闷,面色苍白,大汗淋漓。急救人员赶到后迅速将赵老先生抬至山下送往医院,被诊断为急性广泛前壁心肌梗死,经抢救无效死亡。

据赵老先生家人讲,老人平时身体很好,为何会发生如此的悲剧呢?从医学专业角度讲,老年人多存在不同程度的冠状动脉粥样硬化,可导致冠状动脉不同程度的狭窄。平时适量运动时不会出现明显的冠状动脉供血不足症状,一旦长时间过量运动,心脏耗氧量会显著增加,已有潜在病变的冠状动脉此时不能满足心脏供血需要,会引起严重的心肌缺血缺氧,从而发生心肌梗死,如病情严重或不能得到及时有效的治疗则危及患者生命。

因此,老年人进行体育运动要选择与其年龄相适应的项目和强度。运动前要做好充分准备,如适当饮食、解决好大小便,有慢性疾病者莫忘用药,长时间运动或长途旅行时带好必备药品等。即使平时健康的人,运动强度也要循序渐进,避免剧烈或高强度运动,更不能与年轻人较劲逞强;运动过程中一旦出现不适要及时休息,寻求同伴帮助,进行必要的救治,避免不幸事件的发生。(据《健康报》)

分类广告 园林景观设计 庆典礼仪 咨询代理 企业并购重组法律咨询

洛阳东方外国语学校 中小学特色教育 航母—中国(北京)东方外国语学校教育集团斥资2亿元,占地200亩。

洛阳东方外国语学校 北大清华梦工厂 2012年度洛阳市 省级优秀民办学校 即日起招生报名 学杂费3400元

声明公告 洛阳艾默生电气成套设备有限公司 洛阳市洛龙区松松松竹纸制品厂

洛阳康斯商贸有限公司 李林波与马洁之子李少鹏 1998年5月6日10时58分在洛阳市妇幼保健院出生

注销公告 伊川县金浩投资咨询有限公司 伊川县金浩投资咨询有限公司拟办理注销登记

洛阳市绿保养殖农民专业合作社 洛阳市恒杰商贸有限公司 洛阳市恒杰商贸有限公司拟向登记机关申请注销登记

洛阳晚报分类广告 诚聘 业务人员 排版设计 行政文员 策划人员 行政助理 总经理助理