

寒露时节需保暖防寒

适时添衣,适度运动,避免寒风直吹

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

寒露,是二十四节气中的第十七个节气,通常在每年的10月7日至9日之间。《月令七十二候集解》有云:“寒露,九月节。露气寒冷,将凝结也。”此时,气温逐渐下降,露水增多,寒意渐浓。

烟台受地理位置影响,寒露时节海风凛冽,昼夜温差较大,养生之道尤为重要。烟台毓璜顶医院中医中西医结合科住院医师肖扬从衣、食、住、行四个方面,结合中医经典,详细解答了寒露时节的养生方法。

衣:保暖防寒,适时添衣

《黄帝内经》云:“虚邪贼风,避之有时。”寒露时节,寒气渐重,烟台地区海风较大,易侵袭人体。因此,穿衣应以保暖为主,尤其是早晚时段,应及时增添衣物,防止受寒。

肖扬建议选择棉质、羊毛等保暖性较好的材质,外出时可佩戴围巾、帽子,保护头部和颈部,防止寒气从这些部位侵入。

食:滋阴润燥,健脾养胃

《黄帝内经》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地



气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”

寒露时节,秋燥明显,烟台地区气候干燥,饮食上应以滋阴润燥为主。可多食用梨、百合、银耳、蜂蜜等润肺生津的食物。同时,寒露时节脾胃易受寒,应避免生冷食物,多食用山药、红枣、莲子等健脾养胃的食材。

住:早卧早起,保持湿润

《黄帝内经》强调:“早卧早起,与鸡俱兴。”寒露时节,

昼夜温差大,烟台地区夜间气温较低,应早睡以养阴,早起以顺应阳气。

“室内应保持适宜的湿度,可使用加湿器或在室内放置一盆水,防止干燥。此外,寒露时节烟台地区海风较大,应注意关窗保暖,避免寒风直吹。”肖扬说。

行:适度运动,增强体质

寒露时节,烟台地区气候凉爽,适宜进行户外运动,如散步、慢跑、太极拳等,以增强体质,提高免疫力。但运动时应注意保暖,避免出汗过多,导致阳气外泄。

既喝咖啡又喝茶 能降低中风的风险

越来越多的研究发现,既喜欢喝咖啡又喜欢喝茶的人,健康收益很大。天津医科大学研究团队发表在《公共科学图书馆·医学》(PLOS Medicine)上的一项研究发现,不论是喝咖啡还是喝茶,都可以降低患痴呆症和中风的风险,既喝茶又喝咖啡效果更好。

这项研究纳入了超过36万名参与者,他们年龄均在50-74岁之间。分析发现,每天喝2-3杯咖啡或3-5杯茶,或组合饮用4-6杯咖啡和茶的人中风或痴呆的发生率最低。

研究人员认为,咖啡中含有咖啡因、酚类物质以及其他具有潜在有益健康作用的生物活性化合物;茶中含有咖啡因、儿茶素多酚和类黄酮,这些物质具有保护神经作用,可能与降低中风和痴呆风险的潜在机制有关。

据新华社

流感易发期 专家提醒接种疫苗

秋意渐浓,天气转凉,呼吸道感染逐渐进入高发期。专家提示,接种流感疫苗仍是目前预防流感最有效、最经济的手段。

针对“新病毒不断出现,流感疫苗是否有效”的疑问,中国疾控中心研究员韩俊表示,我国已建立起覆盖全国的流感病毒监测网络,通过哨点医院监测流感样病例,搭配专业实验室开展病毒分离、分型与变异分析,实时追踪病毒变化趋势。此外,我国还结合全国流感监测数据,参考世界卫生组织每年发布的流感疫苗株推荐意见,调整当季流感疫苗组分,让疫苗能与当年流行株的抗原性尽可能匹配,从而更好地预防流感。

除疫苗接种外,专家建议还可从三方面加强防护:一是保持规律作息、均衡饮食和适度运动以增强身体抵抗力;二是勤洗手、科学佩戴口罩、常通风;三是减少前往人群密集场所,一旦出现发热、咳嗽、流涕等流感样症状需及时就医。

据新华社

年轻人注意:小心高血压“盯上”你!

越来越多的人在体检时意外发现血压偏高,曾经被贴上“老年人专属病”标签的高血压,如今有逐步向中青年人群蔓延的趋势。中青年高血压表现特征为何?成因有哪些?该怎样预防或干预?记者采访相关专家进行解答。

“高血压是心脑血管疾病的重要危险因素,但长期以来,公众对中青年高血压的关注明显不足。”北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博表示,中青年患者在患病初期常无明显症状,加上很多人对高血压危害认识不够、担心吃药有副作用,导致这一人群的高血压知晓率、治疗率、控制率都偏低,无形中放大了健康风险。

郑博介绍,从症状特征来看,多数年轻患者无头晕、头痛等典型不适,仅在体检时偶然发现血压超标,这导致疾病易被忽视。同时,轻度高血压

患者居多,其表现为舒张压(低压)升高为主,收缩压(高压)处于正常范围或仅轻度升高。“约60%的年轻患者还伴有肥胖、高血脂或高血糖,这些代谢问题会进一步加重高血压”。

“高血压患者年轻化,除家族遗传因素外,更多是不健康的生活方式导致的。”郑博分析,年轻人饮食上追求“重口味”,钠盐摄入超标,常吃油炸食品、肥肉等饱和脂肪酸含量高的食物,再加上吸烟、饮酒的习惯,从而增加患病风险。此外,工作压力大,长期处于紧张、焦虑状态,再加上熬夜、睡眠不足,进一步提高了发病概率。

如何判断自己是否患高血压?专家表示,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多

样、起病隐匿、危害严重,需长期综合治疗。

“若不加以控制,高血压会造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”郑博说,长期高血压会导致动脉硬化、心肌梗厚,增加脑梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示,在中青年阶段干预并改善不良生活方式,有助于控制血压,遏制心血管疾病的发生发展。饮食上,应培养清淡饮食习惯,限制钠盐摄入,每日食盐量不超过5克。同时,调整饮食结构,应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,少吃油腻、高盐、高糖的食物。

作息上,应保证每天7至9小时睡眠,避免周末“补觉式”作息紊乱,防止生物钟失

衡。此外,还要根据自身情况选择快走、慢跑、游泳等合适的运动方式,坚持规律锻炼,同时控制体重,避免肥胖。

据新华社



月饼这样吃更健康

中秋佳节刚过,吃月饼时搭配什么食物对身体更为有益?“无糖月饼”能多吃吗?

北京协和医院临床营养科主任于康介绍,月饼往往热量不低,一个60克左右的月饼,其热量就堪比一碗米饭。因此,选择月饼时可仔细查看营养成分表,挑选热量较低的月饼,同时控制食用量。此外,吃完月饼要进行适量运动,帮助消化。

那么“无糖月饼”是否更健康?于康说,所谓的“无糖月饼”实际上只是没有额外添加蔗糖,并不意味着其糖分和热量低。月饼的馅料及外皮都含有碳水化合物,摄入后都会转化成葡萄糖。而且,为了提升口感,制作月饼常常会加入猪油、黄油或者植物奶油。即使是“无糖月饼”,建议每天食用量也不要超过一块。

此外,专家提醒,添加了糖醇的月饼也不可过量食用。糖醇会对胃肠产生一定刺激,若过量食用可能引发腹部不适、胀气以及肠鸣等。

据新华社