

立秋后,这5件“伤身事”别再做

立秋后,不少人还在按夏天的节奏过日子:空调开一宿、烧烤配冰啤、洗头吹半干就躺平……

老话讲“立秋不收阳,秋冬病来缠”。从立秋开始,天地阳气慢慢收敛,阴气逐渐增长,气候从湿热转向温燥,我们的肺作为“娇脏”,最先感受到季节变化。这时候如果还顺着夏天的习惯来,很容易让燥邪、寒气“钻”进身体里,让干咳咽痛、皮肤干燥、感冒乏力等小毛病找上门。

今天就给大家提个醒:立秋后最伤身的5件事,件件耗肺气、伤元气,看看你中招了没?

1. 顿顿吃辛辣

立秋后燥气当令,而肺天生喜润怕燥。燥邪一侵肺,最先出现的就是嗓子干、干咳少痰,连带皮肤干、头发枯、脸色暗黄没光泽。这时候再顿顿辣椒、烧烤、麻辣火锅,无异于“燥上加燥”,把肺里的津液“烤”得越来越少,容易造成喉咙痛、口腔溃疡、皮肤干燥粗糙。

多吃白色食物润养 肺对应白色,莲藕、荸荠、百合、银耳都是滋润润燥的好手,日常煮个百合银耳粥、清炒藕片,生津润肺,帮身体平稳度过秋燥。

2. 盲目“贴秋膘”

一立秋就大鱼大肉“贴秋膘”?真的别瞎补!

现在人日常饮食里,高脂肪、高蛋白的食物本就不缺,肥胖、营养过剩、三高人群更是不少,这时候再硬补肥肉,不仅膘贴不上,还会加重身体负担,不利于血脂血糖水平健康。

素食也能“补” 补营养不是只有吃肉一条路!豆类、菌类蛋白质丰富。中老年人进补,选牛奶、鸡蛋更温和,好消化、易吸收,比吃肥肉更健康。

3. 剧烈运动、大汗淋漓

立秋养生,核心在一个“收”字,讲究收敛阳气、滋养阴液。如果剧烈运动,练到大汗淋漓,汗液流失太多就会耗伤身体的阴液和阳气,越练越虚,反而得不偿失。

平缓运动,早晚为宜 选早晚凉快的时间段出门锻炼,优先选择八段锦、太极拳、慢跑、快走这类和缓的运动,既能活动筋骨,又能强健肺功能,微微发热、少量出汗就刚好,别追求大汗淋漓。

4. 熬夜、湿发睡觉

立秋之后,作息要跟着季节走,顺应“秋收”的规律早睡早起,才能养精蓄锐,让肺气舒展。

熬夜最是耗阴伤气,熬到深夜不睡,不仅白天昏沉没精神,肺气也没法好好休养。

更要提醒大家的是:千万别湿着头发睡觉!立秋后夜里寒气渐重,湿头发带着水汽贴在头皮上,寒气会顺着头皮钻进身体,轻则感冒头疼、脖子发僵,老年人头部受寒,还容易引起血压波动,风险不小。

睡前泡泡脚 睡前用温水泡脚,既能散去夏天残留的暑热,又能帮身体放松,更好入睡。洗完头一定要彻底吹干,尤其是发根部位,别给寒气留机会。

5. 直吹凉风

立秋后,不少地区白天还是很热,但这时候的热和夏天不一样——阳气已经开始内收,我们体表的防护力变弱,直吹空调、风扇特别容易受寒。

冷风直接吹在脸、脖子、后背上,容易肩颈酸痛、落枕,甚至受凉感冒、拉肚子。

避直吹,护好颈 空调、风扇别对着人直吹,温度别开太低。出门可以备一条薄丝巾,护住脖子、肩膀这些怕凉的部位,挡住冷风侵袭,护住一身阳气。

立秋养生,说到底就是顺着“阳气收敛、燥气渐生”的特点来养,不添燥、不耗阳、不贪凉。这5件事看起来都是小事,但天天做,就是在慢慢消耗身体的底气。从今天开始改一改,把肺养好,把阳气守住,秋天少生病,冬天才有好底子。 来源:养生中国

肥胖会让心脏“变笨” 高强度间歇训练能提高心脏储备能力

很多人常把肥胖和身材走样挂钩,或者担心它引发糖尿病、高血脂,却很少留意它对心脏的潜在伤害。近日,《国际肥胖杂志》刊发新研究提醒,即便没查出冠心病、心衰等心脏疾病,肥胖人群的心脏也已处于一种“亚临床”的功能受损状态,工作效率低下。换言之,就是心脏“变笨了”。

这项研究纳入近2000名无心血管病的受试者,按体重指数被分为重度肥胖组(体重指数≥35)和正常体重对照组。结果显示,超六成重度肥胖者存在亚临床心功能损伤,心脏超声可见其左心室纵向应变下降,左心室收缩功能及舒张期充盈能力均减弱。

之后,研究人员选取25名肥胖女性开展为期8周的试验,发现开展高强度间歇训练(进行4组4分钟高强度奔跑,每组间穿插3分钟慢走)和常规匀速有氧运动(持续慢跑41分钟),均能改善肥胖人群的心脏舒张功能与泵血顺应性。其中,前一项运动还能提升心脏工作效率、降低收缩压。

复旦大学附属华东医院心血管科副主任医师何菡介绍,心脏好比一台给全身供血的发动机,肥胖人群的心脏则长期处于超负荷运转状态——面临容量负荷和压力负荷双重“超载”,致心肌收缩效率下降、舒张功能受损、泵血效能降低,这正是心脏“变笨”的本质。同时,肥胖伴随的慢性炎症、脂代谢紊乱及血糖异常会持续损伤血管内皮,加速动脉硬化,推高血管阻力、加重心脏负担,形成恶性循环。

心脏处于亚临床损伤阶段者,身体会出现细微信号,包括稍微活动就心慌气喘,比普通人更易疲惫;静息心率偏高,爬楼、快走后心跳很久才能平复;偶尔胸闷,平躺睡觉易气短,血压常处于正常高值。何菡提醒,这种损伤不会自行好转,放任不管会逐步诱发心力衰竭,提升心梗、脑梗、心律失常风险,心血管病死亡概率也会增加。

生活中,很多人会选择慢跑来减肥。何菡表示,匀速运动能平缓地刺激心肺,但高强度间歇训练采取快慢交替锻炼模式,能给心脏带来阶梯式负荷刺激,锻炼心脏储备能力。后者还有助改善血管弹性,减少心脏泵血阻力,提升心脏工作效率;其对于心肌摄氧、心率调节能力的提升效果,也优于长时间匀速运动。若能坚持,心脏将用更少能量完成同等供血任务。

何菡表示,中青年单纯性肥胖或超重、无基础心脑血管病、仅存在心脏亚临床损伤的人群,适合高强度间歇训练。标准方案为:先热身5至10分钟来活动关节;训练时,进行4组4分钟的高强度快走或奔跑,每组结束后慢走3分钟来恢复。可每周坚持3次、锻炼不少于8周。若训练当天血压偏高,要立刻取消;运动时出现胸痛、头晕、心慌,应立刻停止;不空腹训练。

有心脑血管基础疾病者及老年肥胖人群,不建议尝试高强度间歇训练。建议这类人群运动前,先就医完成心肺评估,在医生指导下选择慢走、八段锦等温和的有氧运动,循序渐进增加时长;运动时,建议家属等全程陪同;一旦出现不适立刻停止。

据《生命时报》



守护夕阳

张文宏:冷藏隔夜食物 若无法重新加热宁可直接丢弃

饮食安全是每年夏秋必须守住的关键一环。国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任、复旦大学感染与健康研究院院长张文宏教授近日指出:“所有冷藏隔夜食物,再次食用前要彻底高温烧透;若无法重新加热,宁可直接丢弃,切勿因节约付出健康代价。”

张文宏补充,天气炎热,肠道感染预防门槛很低,核心就是要守住两条原则:生鲜现做现吃、剩菜充分复热,这样能规避绝大多数急性肠胃急症,尤其是有老年人的家庭,更要严格执行饮食卫生规范。“大家要以常态化监测、分级应对的思路,科学、冷静地看待呼吸道感染。”张文宏提醒:“往年冬春季高发的呼吸道病毒感染,如今在夏秋季也叠加出现小流行。大部分健康年轻人即便感染,依靠对症用药、多加休息即可自愈。不过,老年人、慢性病、免疫力低下的脆弱人群建议及时接受检测,根据检测结果尽快针对性用药。如有条件,建议在每年10月底前完成流感疫苗接种,能大幅降低秋冬叠加感染的重症风险。”

张文宏指出,当下全球化旅游、气候变迁持续推动病原跨界传播,未来各类新发、输入性传染病会成为长期公共卫生课题,做好环境消杀、外出防护、发热及时就诊,是普通人守护自身、奔赴百岁最基础的第一道防线。

据悉,蚊媒传染病的变化最为直观。白纹伊蚊的生存耐受温度持续拓宽,蚊虫活动周期大幅延长,原本仅能在南方流行的登革热、基孔肯雅热,如今逐步侵入长三角地区,甚至欧洲多国也出现本土输入继发病例。张文宏解释,蚊虫单次飞行距离有限,但依托物流、旅游的跨区域转运,携带病毒的蚊虫可快速完成远距离迁徙。高温会加速病毒在蚊虫体内增殖,城市绿化带、废旧容器积水、景观水系都会成为蚊虫繁殖温床,一旦区域蚊媒布雷图指数超标,就具备暴发聚集性疫情的风险。寨卡、西尼罗等海外新发蚊媒病毒,也因气候与物种交换存在输入隐患。

据中国新闻网

立秋后又燥又虚? 可以用鸭蛋代替鸡蛋

立秋后,很多人处于一种又燥又虚的状态,专家表示,鸭蛋正好适合这些人:夏天熬夜、爱吃辛辣、压力大,把身体里的津液耗干了,出现口干咽干、嗓子冒烟、虚火往上冒的人;或者大病后、产后阴血亏虚,头晕口干、咽喉不舒服的人。

但鸭蛋性凉,脾胃虚寒的人直接吃容易拉肚子、胃不舒服。用鸭蛋做菜或做汤时,加几片生姜或几颗桂圆,正好中和鸭蛋的凉性,清热滋阴又不伤脾胃。食用频率:每周2-3次,每次最多1个,连续吃不要超过3天,停2天再继续。

星报综合