

健康养生

清明养生正当时



图片来源:IC photo

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)清明节是二十四节气当中的第五个节气,在这个时节,应该如何养生?内蒙古中医医院心病科副主任医师贾磊提醒广大市民:清明时节要以“排浊气生阳气”为养生要点。

贾磊介绍,清明时节,大地逐渐清气上升,同时也是人体阳气升发的难得时段。从中医的角度清明养生要注重天人合一,要顺应四时,要遵循大自然的规律。清明时节的养生应该围绕“清”跟“明”来阐述。“清”就是洁净、纯净、消除的意思,“明”就是明亮、明快的意思。整体来说就是我们的身体需要阳气上升,浊气排出的状态。冬季气候寒冷,寒主收涩,冬天时我们身体里主要储存气血津液,但是同时也会储存一些浊气,到了春天生发之气应该把浊气排出。从这个角度讲,清明的养生要以排浊气生阳气为主。

“《黄帝内经》中记载‘夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生。’”贾磊说,首先,起居上适当晚睡早起。我们在春天的时候不必多睡,日常可以稍晚一点睡,早一点起,但是不提倡大家熬夜。另外穿着上不要过冻,要适当捂一捂。春天天气冷热交替,风多、雨多也是清明节前后的气候特征,建议要尽可能让身体不冻不寒,着衣遵循‘下厚上薄’的原则,下身宁热勿冷。

其次,饮食上以暖为主。贾磊介绍,清明时节在北方地区把握一条原则,就是要让阳气生发,所以我们要吃有助于阳气生发的食物,如葱、大蒜、香椿、韭菜、羊肉等,还要适当减少摄入酸味、辣味的食物,增加一点甘味食物,如红枣、甘蔗、甘草等,甘味食物可以健脾。

另外,情绪上以畅情志为主。春季与我们人体相对应的脏器是肝,肝在中医是主疏泄,它主要调节

我们的情志。春季是肝阳亢盛的时候,心情抑郁会导致肝气郁滞,容易诱发免疫力下降,出现精神问题、肝病、心脑血管疾病等。所以要保持心情愉悦的状态,尽量调节一下自己的情绪,不要暴躁易怒,容易伤肝。在清明时节适当听音乐,欣赏下盛开的花,都是可以调节我们情绪的方法。

“运动上以缓为主。”贾磊提醒,“清明时节,自然界阳气生发,养生重点在养阳。清明作为一年中室外活动的起点,在这个时节,推荐大家多到户外,开展踏青、插柳、放风筝、荡秋千等亲近自然的娱乐活动。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的活动。”

健康提示

“五不”行为识别儿童孤独症



图片来源:IC photo

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)4月2日是第16个“世界孤独症日”,今年的主题是“关爱孤独症儿童,关注与支持孤独症人士的照顾者和专业工作者”,以提高人们对孤独症人士的关注。近日,自治区妇幼保健院举行了“关爱儿童,守护星路”世界孤独症关爱日义诊宣教活动,记者就家长该如何早期发现孩子的异常,做到早诊断、早治疗、早干预,从而让孤独症患儿更好地回归社会等问题专访了内蒙古自治区妇幼保健院儿童保健科主任医师范果叶。

“孤独症的成因一般是先天遗传和后天环境共同作用的结果。”范果叶表示,孤独症是发生于儿童早期的神经发育障碍性疾病,患者的临床表现主要为“社会交往障碍、交流障碍、兴趣狭窄及刻板重复的行为方式”三大核心症状。

针对如何早期识别孤独症,范果叶介绍,一些人认为孤独症儿童通常就是“不太爱讲话”,实际上这是对孤独症认识的一个误区。要做到“早发现”,家长应注意儿童成长中的多种“信号”,通常可以通过观察儿童是否存在“五不”行为,即“不看、不应、不指、不语、不当”。不看少指,是指目光接触异常,对人尤其是眼部的注视减少;不应/少应,即孩子听力正常,但对父母的呼唤声充耳不闻,缺乏共同注意;不指少指,是指孩子缺乏恰当的肢体动作来表示需求,例如不会摇头表示不要,点头表示需要等;不语/少语,即多数自闭症患儿会出现语言延迟等现象;不当,则是不恰当地使用物

品,或者相关感知觉异常等。同时观察儿童是否存在社会交往障碍,兴趣爱好单一,重复做同一件事情,说话少、不说话或赘述等情况。一旦发现儿童有此类行为或类似表现,应引起家长的重视,并及时就医,寻求医生的专业判断。

“如孩子到了一岁半不会意识叫‘爸爸’或‘妈妈’,不会按要求指人或物,不会独走,与人无目光对视等情况,应尽早就医。”范果叶说,“孩子越小,可塑性越大,早期康复训练对于孩子的发育有着至关重要的作用。自闭症的传统治疗方案主要是早期干预和教育,个体化干预,每个孩子个体差异不一样,有的孩子语言能力不足,有的孩子社会交往能力不足,要针对孩子情况个性化的指导和干预,而且必须要遵循科学依据,需要进行长程高强度的康复训练,具体就是每周要达到40个小时以上,每天达到7个小时以上。”

“孤独症需要终生干预,它的治疗不是短期工夫。需要孩子自己努力,也需要家长、老师、社区、医院长期互相配合。家长要遵医嘱,尽量避免间断康复训练,应在医生指导下根据孩子不同时期的需求调整康复方案。”范果叶提醒,“无论哪种方式的治疗或干预,没有家长的配合,都很难达到理想的效果。家庭参与占据主要位置。家长需注意儿童的早期筛查,儿童需按照‘421’体检模式,就是1岁以内4次体检,1—3岁是两次体检,4岁1次体检。”

健康前沿

智能袜子能提醒老人跌倒风险

英国诺丁汉艺术与设计学院电子纺织品专家开发出一种新型智能袜子,可提醒老年人注意跌倒的风险,准确率超过94%。这种智能袜子也可在老人跌倒后提醒家属或急救人员,以便尽快采取措施。相关研究刊发于最新一期《材料》杂志。

跌倒可能会对老年人的生活造成毁灭性影响,实时提醒护理人员 and 医疗专业人员有老人跌倒,有助于挽救生命。

智能袜子的脚踝处嵌入了一个微型运动传感器,通过带蓝牙的可拆卸微控制器与手机

等设备相连。袜子内嵌的电子电路非常小,不会对舒适度造成影响。另外,运动传感器被封装在树脂内,所以这款智能袜子可像普通衣服一样清洗。

研究人员同时开发了一种算法来处理数据,以发现穿戴者是否出现了不寻常的运动,并区分跌倒或接近跌倒。一旦智能袜子检测到老人真的摔倒,就会提醒急救人员,以便在必要时采取救生行动。人体试验表明,该智能袜子检测跌倒的准确率为99.4%,接近跌倒的准确率为94.2%。(据《科技日报》)

肺功能低下可增加痴呆风险

一项大规模前瞻性研究发现,多项肺功能指标水平低下,会增加未来认知能力下降和全因痴呆的风险,且相关效应独立于空气污染情况、社会经济因素、吸烟和心血管因素的影响。相关研究论文近日发表在国际学术期刊《大脑、行为和免疫》上。

复旦大学附属华山医院神经内科金泰教授临床研究团队,联合复旦大学类脑智能科学与技术研究院程炜青年研究员团队开展的这项研究,利用英国生物样本库队列,纳入431834名接受肺活量测定的非痴呆患者。在平均8.65年的随访中,5622名参与者被诊断为新发痴呆,其中包括2511例阿尔茨海默病例和1308例

血管性痴呆病例。

1秒用力呼气量、用力肺活量和呼气峰值流量是3项主要的肺功能指标。研究团队探究了肺部健康和痴呆易感性间的机制,结果发现,1秒用力呼气量、用力肺活量和呼气峰值流量在基线时每减少1个单位,全因痴呆的风险分别增加33%、23%和0.16%,5.93%~12.72%的痴呆病例可能归因于肺功能受损;1秒率下降者和慢性阻塞性肺病患者,罹患痴呆的风险分别是正常人的1.29倍和1.22倍。

研究人员认为,对普通人进行呼吸测量与评估,有助于确定痴呆高危人群,从而加强预防。

(据《健康时报》)

贴心呵护

这4个饮食习惯纯属给健康“找事”

一、早上一杯淡盐水纯属“找事”

很多人早上习惯喝一杯淡盐水,建议最好别这样做。尤其是对患有高血压病的老年人,更不推荐。

人在夜间睡眠时会消耗水分,也不额外饮水,早晨血黏稠度最高,血压也不稳定,容易出现各种心脏意外。此时喝盐水可能让血压升高,纯属“找事”。

淡盐水固然有抑菌和补充电解质的作用,但那是在有口腔或咽喉炎症,或者腹泻等特殊的情况下才适宜漱口用或饮用。

早晨最好的饮品是温开水,水温约在40℃左右。这个温度接近人体温度,感受会非常舒服,补水效果更好。

二、主食吃太少让人“没劲”

膳食的基础是主食,主食是碳水化合物的主要摄入源,建议三餐都要有主食,但很多人对主食避之不及,这种做法是不科学的。

如果没有主食供能,一方面大脑运作的效率会大大下降,产生头晕、心悸、精神不集中等问题;另一方面,主食是能量的主要来源,缺少主食,人体也会开始燃烧肌肉供能,造成肌肉丧失,时间长了之后,人会变得乏力、没劲。

膳食指南建议一般成人每天应摄入

谷、薯、杂豆类250-400g,其中,全谷物和杂豆类50-150g,薯类50-100g,均为生重。

三、喝粥“养胃”可能是给胃“加负”

喝粥有很多益处,但是有几点大家要特别注意一下。

第一,不能餐餐只用粥填饱肚子。有些老年朋友习惯用喝粥代替正常三餐,但只喝粥的话能量摄入是不足的。因为一碗粥其中的米可能只有10-20g,大部分是水,无法满足人体所需的营养。

第二,粥里碳水化合物主要成分是糊精,它升高和降低血糖的速度都很快。所以,一些糖尿病患者,特别是老年糖尿病患者,还是“干稀搭配”为好——先吃一点粗粮,再少量喝点粥,同时搭配一些富含蛋白质的食物及蔬菜,这样比单纯喝粥更安全。

第三,粥并没有大家想的那么好消化。在进食粥时,往往不会充分咀嚼,所以有些没有熬煮浓稠的粥,喝进去反而成为胃肠道的负担,对胃来说不是“减负”而是“加负”。

这也是为什么一些老年人或者本身有反流性食管炎的患者在晚上喝粥之后,会有不适的感觉。

如果并非整个机体消化吸收能力下降,而仅是胃部存在不适的话,则不应喝太



图片来源:IC photo

多粥,不要顿顿依靠喝粥来养胃,可尽量选择易消化吸收的食物,并做到细嚼慢咽,这样更有利于身体健康。

四、腊肉、火腿吃着美味却“坏身”

很多人喜欢吃腊肉、火腿等加工肉制品,觉得非常美味。然而,加工肉制品属于一类致癌物,吃越多对身体危害越大。

加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理,在这些过程中常常会产生有害物质。

比如熏鱼、熏鸡、熏肉、火腿等食品在加工时利用烟气来熏制,在这个过程中可能会产生致癌物质苯并芘。

腌制肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐,而长期大量摄入亚硝酸盐有致癌的风险。

对于火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉等加工肉制品不可经常食用,建议每周不超过1-2次,每次不超过25g。(据《北京青年报》)

慢病防治

亲,你睡得好吗?

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷)近年来,随着人们生活水平的提高和对健康的日益关注,睡眠及睡眠质量的重要性逐渐受到人们的关注。与此同时,各种“不能睡”“不想睡”和“睡不着”的不健康睡眠现象越来越多,由此产生的各种疾病也纷至沓来。浅睡眠、失眠等睡眠障碍问题已成为影响人们健康的主要因素。

我们该如何获得高质量的睡眠?为此,本报记者专门采访了内蒙古自治区第三医院睡眠医学中心主任吕东升。

长期睡眠不足对身体危害较多

“人的一生中有三分之一的时间都在睡觉,睡眠和休息对人体健康至关重要。”吕东升表示,“睡眠是消除身体疲劳、恢复体力的主要方式,睡眠可以保护大脑、提高记忆力,增强免疫力、康复机体、延缓衰老、促进长寿,保证心理健康等。睡眠时间的减少会透支自己的身体,长期出现睡眠障碍会出现免疫力低下、诱发慢性疾病等情况,严重的会出现诱发糖尿病、心血管疾病甚至肿瘤。除了身体方面,睡眠对于保护人的心理健康也非常重要,长时间睡眠不好易引起焦虑、抑郁等精神疾病,甚至会诱发重型精神病的复发。对于青少年来说长时间睡眠不好,会影响他们生长发育,记忆力也会下降。”

睡眠障碍的表现有哪些

吕东升介绍:“睡眠不好,囊括在睡眠过程中一切不好的状态,所以说睡眠障碍是一类疾病,不是一种疾病,睡眠障碍表现为入睡困难、睡眠维持困难、睡眠质量和数量达不到生理需

求,通俗来讲就是‘睡不着、睡不好、睡不醒’。”

“睡不着,就是大家说的失眠,具体表现为入睡困难,睡眠维持困难,睡着睡着突然醒来或者早醒。睡不好,是说有些人在晚上会出现一些睡眠行为方面的问题,如梦游、夜行症,也还有打呼噜或睡眠呼吸暂停等。虽然入睡,也没有早醒,但是在睡眠的过程中折腾一晚上,第二天疲乏无力,因觉不精神,身体和心里都不舒服,这就属于睡不好。睡不醒,这一部分人群晚上能睡着,中间不醒,睡的时间也够,但是第二天起来以后还是昏昏沉沉,就想睡觉,不可控制的嗜睡。这个我们医学上叫中枢性嗜睡症,也叫做睡眠增多症,当然这里头也包括了好多其他疾病,如发作性睡病等等。这部分患者多见于儿童、青少年。”吕东升告诉记者,目前睡眠障碍在各个年龄阶段都有,以临床门诊病房的观察,目前50岁以上的患者较多。

睡眠障碍需要专业治疗

“偶尔一次两次的睡不着、睡不好、睡不醒不必紧张。主要需根据症状的持续时间,以目前国内的诊断标准来说,每周出现3次以上的上述现象,频率在一个月之内的叫短暂时失眠障碍。如果连续超过3个月以上,且每周出现三次以上上述现象,可能就是慢性睡眠障碍,就需要去专业的机构找专业的医生治疗了。”吕东升表示,“如果睡眠已经影响到正常的生活工作和身心方面健康的时候,也需要寻求专业的治疗。如睡眠中憋气、控制不住的睡觉,尤其是开重型车的司机突然睡觉,这些都是比较严重的情况。



图片来源:IC photo

吕东升特别提醒:“不建议大家自行购买服用治疗睡眠障碍的药品和保健品,因为睡眠障碍一般是主观诉说,到底是什么类型的睡眠障碍需要经过专业的诊断,再后续通过诊断看如何治疗,吃药是治疗的最后一步,不能没弄清楚情况就吃药。良好的睡眠没有统一标准,因人而异,对一般成年人来说的话,睡眠时间7-8个小时就够了。”

“上下动静”提高睡眠质量

睡眠作为生命所必需的生理过程,是机体复原、整合、巩固记忆的重要环节,是保持健康不可或缺的重要部分。如何才能睡个好觉呢?吕东升建议要遵守“上下动静”原则。

首先,“上下”就是要保持规律的睡眠。每天设置睡觉和起床的时间相对固定,最佳情况是晚上10:00—11:00上床进入睡眠状态,早上6:00—7:00

起床,可以根据自己的情况适当调整,最重要的是作息时间要相对固定,养成良好的睡眠节律。

其次,“不”的意思是说在睡前不做影响睡眠的相关行为,如饮食方面睡前不要吃太多,睡前2—3个小时不要喝茶和咖啡,睡前1—2个小时不要看高强度的书和电视剧,避免大脑太过兴奋。

第三,“动”指白天进行适度、规律的锻炼。运动有体力消耗,注意力有转移,有分散,而且在消耗能量的过程中由一种能量状态到另一种状态,医学叫ATP转化成ADP,中间释放出一种化学物质腺苷,这种化学物质不断累积,就是一个生理性的促眠物质。

第四,“静”就是要在睡前保持一个身心放松的状态。可以选择做瑜伽、听音乐、做深呼吸、正念冥想等放松方式,让自己平静下来。