

小暑快到了 养生做好这三点

小暑快到了,小暑时节,饮食起居注意什么?

首先要注意保持阴阳的平衡。“春夏养阳”,我们要注意顾护人体阳气,不要过度贪凉。比如饮用过多冷饮,过度应用空调,洗冷水澡,或者在树荫、屋檐下、过道里乘凉时间过长等等,以免受凉感冒,或导致脾胃功能受损。同时注意顾护好人体的津液,汗为心之液,避免过度出汗。夏季运动时,尽量选择早晨或傍晚,气温相对凉爽的时候,选择较为和缓的运动,时间不宜过长。

第二,要注意调理脏腑,顺应脏腑的生理特性。如保证心阳充沛;心主神,注意清暑安神,要保持情志调畅,可以做些静心宁神的事儿,如下棋、书法、绘画等等,古诗有云:风动荷生香,心静自然凉。人体的脾脏喜燥恶湿,注意健脾燥湿。尽量

避免进食大量肥甘厚味,以免滋腻碍胃,要注意饮食卫生。

第三,要注意预防及去除邪气,如暑邪、湿邪。民间有说法,叫:“冬不坐石,夏不坐木”。暑过后,气温高、湿度大,露天放置的木质椅凳,含水量较多,表面看上去是干的,但在上面坐久了,可能会诱发风湿、关节炎等疾病。

饮食方面,推荐如冬瓜、扁豆、苦瓜、薏苡仁、荷叶、莲藕、莲子、绿豆芽、绿豆、赤小豆等等,都是很好的搭配食材选择。它们具有清暑祛湿、健脾利湿、利尿消肿等功效。藿香、苏叶、陈皮、荷叶、白茅根、芦根、山楂、莲子心等也可以作为代茶饮。但要适当适量应用,必要时应在医师指导下应用。如绿豆、薏苡仁、苦瓜、生藕等性寒凉,脾胃虚寒的人不宜长期应用。

来源:光明网

多握拳能强身健体

春秋时期名著《老子》中有这么一句话,“骨弱筋柔而握固”。说的是刚刚出生的婴儿虽然身体柔弱,却能让自已不受外界邪气的侵害,其护体秘诀就是握拳时下意识地将大拇指握于其余四指之内。相反,人生命结束的那一瞬间,手掌通常会摊开,这也是死亡被称为“撒手而去”的缘由。传统医学中有一种“婴儿式”养生方法——握固。它之所以能强身护体,与有“将军之官”美誉的肝脏密切相关。

《黄帝内经》记载,“肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气”。中医认为,肝脏统帅全身气血运行,保护君主(即藏血养心)、平叛诸乱(指解毒)、维护身体稳定,其生理功能是主疏泄、调畅气机、贮藏血液并保证血液循环畅通。肝脏还与脾、肺、肾等脏腑关系密切,因此又被称为“五脏之贼”,牵一发而动全身。比如,若肝失疏泄,会导致肝气郁结或亢逆,影响情绪,

表现为心情郁闷、暴躁;干扰脾胃功能和胆汁的分泌排泄,导致腹胀、腹泻、食欲不振、呕吐、黄疸、肋痛等问题;肝功能失常还会影响男子排精,以及女子月经、怀孕等。可见,保持肝气充盈对维持全身健康至关重要。

肝主握,肝气与握力之间存在着密切联系。肝的疏泄和藏血功能正常,肝气充足,是握力得以发挥的基础。肝主筋脉,筋脉贯穿全身,是连接肌肉、骨骼和内脏的重要组织,握力的强弱依赖于筋脉的强健,而血液是濡养筋脉的基本物质。因此,肝血充足,筋脉得到充分濡养,则握力强。反之,若肝气疏泄不畅,肝气不足,血液运行受阻,则握力弱。这也是很多老年人因肝气衰弱而手抖、握力下降的原因。

握固这种独特的握拳方法,对肝脏有独特的保护作用。握固时,大拇指指尖正好掐在了无名指指根,此处是肝经循行之地、肝魂关窍所在。因此,握固是日常最好的养肝动作,能激发人体正气、安魂定神、收摄精气。握固的最佳时间在清晨,保持自然呼吸,将大拇指扣在手心,指尖置于无名指根部,然后屈曲其余四指,稍稍用力将大拇指握牢。建议每天做1~3次,每次15~30分钟。这个方法不受场所限制,简便易行,走路、看电视、闭目养神时都能做,但需要长期坚持才能看到效果。

来源:生命时报



夏季喝什么茶饮最好?

(1)绿茶:性寒,“寒可清热”,能去火,生津止渴,还具有降血脂、防动脉硬化等药用价值。这种茶冲泡后水色清冽、香气清幽,夏日常饮可清热解暑、强身益体。

(2)白茶:白茶属于微发酵茶,可以保持茶本身的清澈以及滋味的回甘。它性寒,有利于消暑。白茶还有抗氧化作用,适当喝一些白茶,可以起到保护心血管系统和内分泌系统的作用。

(3)大麦茶:大麦茶具有止热消渴、下气利水、消温解毒的功效。可以预防内火旺盛、咽喉肿痛、牙疼等病症,日常饮用可以健脾胃、消油脂、助消化。

(4)生姜茶:从中医角度上来说,夏天人体外热内寒。再加上夏天人们喜欢吃冷的食物,长期待在空调间,易伤脾胃。民间有说法:“冬吃萝卜,夏吃姜”,需要食热性的东西,调理脾胃。适当喝姜茶还能防治感冒、健脾暖胃、活血化痰,尤适合脾胃虚寒的人喝。

(5)酸味茶饮:如乌梅茶、山楂茶和柠檬茶等,夏季天气炎热,出汗较多,适量饮用酸味茶饮可防止出汗过多而耗气伤阴。

来源:人民网

压力和衰老造成的肝损伤有望修复

美国杜克大学团队利用小鼠和人类肝组织开展实验,确定了衰老过程如何促使这些组织内的某些肝细胞死亡。随后,他们利用药物成功逆转了肝脏的衰老过程。这一研究结果有望使数百万肝损伤患者受益。相关论文发表于最新一期《自然·衰老》杂志。

此次团队发现了一种衰老肝脏独有的基因特征。与年轻肝脏相比,衰老肝脏内有大量基因被激活,导致肝脏的主要功能细胞——肝细胞变性。由于衰老会促进肝细胞内一种依赖铁的细胞程序性死亡,这一过程名为铁死亡。代谢应激源会放大这一死亡程序,增加了肝脏损伤。

团队利用这一基因特征,分析了人类肝脏组织,发现

肥胖和非酒精性肝病患者的肝脏也有这种特征。而且,疾病越严重,这种特征越明显。重要的是,这些患者肝脏内的关键基因被高度激活,通过脱铁性贫血促进细胞死亡。这就提供了一个明确的靶靶。

团队随后给年轻和年老小鼠喂食特定食物,使它们罹患非酒精性肝病。然后,他们让一半动物服用安慰剂;另一半服用可以抑制细胞死亡途径的药物 Ferrostatin-1。结果表明,服用 Ferrostatin-1 的小鼠肝脏在生物学上与年轻健康的肝脏无异。这一研究显示,衰老会产生铁蛋白应激,加剧非酒精性肝病。通过减少这种应激影响,可以逆转肝损伤。

来源:人民网

『万病之源』有新解,减重新疗法来了!

减重新疗法获批了。近日,国家药品监督管理局(NMPA)批准了诺和诺德公司研发生产的诺和盈(用于长期体重管理的司美格鲁肽注射液)在中国的上市申请,被视为将开启中国肥胖症治疗新格局。

从医学角度看,肥胖症是一种由生物、遗传、社会、心理和环境等因素相互作用引起的慢性复杂疾病。早在1997年,世界卫生组织(WHO)就已将肥胖定义为疾病。依据中国人群的肥胖标准,中国成年人肥胖人群比例为16.4%。肥胖不仅妨碍患者身体部位的正常功能,同时,肥胖与超过200种疾病相关,例如,心血管疾病、某些类型的癌症、2型糖尿病等。因此,肥胖常被视为“万病之源”。

作为全球首个且目前唯一用于长期体重管理的胰高糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA)周制剂。该创新药物的获批将为超重和肥胖症患者(初始BMI大于等于30;或在27至30之间,且存在至少一种体重相关合并症)提供健康体重管理新方案。从作用机制看,诺和盈可助患者减少饥饿感,增加饱腹感,同时降低食物渴求。此外,诺和盈通过基因重组技术,在与人类GLP-1同源性保持高达94%的前提下,延长半衰期至7天,实现一周一次给药。

北京协和医院临床营养科陈伟教授表示,针对过去20多年间中国批准用于肥胖症治疗的药物非常有限的临床现状,新型医学减重药物可为患者提供安全、有效且便利的治疗选择,这对肥胖及相关疾病的临床实践具有深刻影响,将开启中国肥胖症治疗的新篇章。

诺和盈的全球大型临床研究STEP系列研究共纳入约25000例超重和肥胖受试者。试验结果表明,与安慰剂相比,诺和盈治疗后的体重降低幅度平均达到17%(16.8kg),并可以持续16个月。此外,诺和盈可以带来减重之外的多重健康获益,包括减少腰围、降低内脏脂肪、改善血脂、延缓糖尿病前期进展等。

来源:文汇报