

立秋养肺,做好这五个“最”

立秋是秋季的第一个节气,意味着秋天的开始。立秋时节,暑热未尽,天气也逐渐由潮热转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。中医认为“肺与秋气相应”,立秋后,肺是最容易被伤害的,容易出现干咳、感冒、鼻干、咽干喉痛等症状。此时应该如何养肺?有哪些注意事项?

最佳养肺时间:上午7至9点

一天中养肺的最佳时间是上午7至9点,这时肺脏功能最强,此时进行慢跑、散步、太极拳等有氧运动,可以强健肺功能。而凌晨3至5点是肺排毒的时间段,此时最好的养肺方式就是睡眠,应养成早睡早起的良好习惯,并避免熬夜。

最便宜的养肺法:开怀大笑

大笑能使肺扩张,人在笑时还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,扩大肺活量,改善肺功能。平时在户外或家里,可以伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动呼吸,能增加肺容量;或者快速吸满一口气,呼气时慢慢“吹”出,让空气在肺里停留时间长一些,让肺部气体交换更充分。

肺气虚则易生悲忧之情绪,易心烦意乱、抑郁、易怒,需注意调节,做到内心宁静,心情舒畅,切忌悲忧伤感,还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

最简单的养肺法:一杯热水

秋季伤肺的主要原因是“燥”,因此养肺的重点

便是“润”,可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。

方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,每次10分钟左右,可早晚各1次。

除此之外,每天保证喝水2000毫升。

最神奇的养肺法:八段锦

立秋,是开展各种运动锻炼的好时期。运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目,如八段锦、站桩、拉筋、快走、慢跑等。

其中,八段锦第二式左右开弓似射雕,通过一套拉弓射箭的动作,扩胸宣肺气,刺激肺经、大肠经,刺激膏肓穴,起到养肺护肺、缓解疼痛、强健下肢等作用。对慢性肺部疾病、肩周炎、下肢无力有一定防治作用。

最美味的养肺法:白色食物

中医理论中,白色食物入肺经,如银耳、莲藕、白萝卜、山药、梨、莲子、荸荠、百合等都是清热生津、滋阴润肺的食物。此时可以通过食疗达到生津润肺、补益肺气之功,推荐几款养生汤:

雪梨银耳糖水(润肺宁神):雪梨1个,银耳30克,莲子20克,冰糖适量。

百合杏仁赤豆粥(清肺火):百合10克,杏仁6克,赤小豆60克,白糖少许。

枇杷梨皮川贝饮(润肺止咳):枇杷叶15克,鲜梨皮15克,川贝10克。以水煎煮取汁去渣代茶饮。

来源:学习强国



天气渐凉,四招防范过敏性鼻炎

立秋后,不少人出现明显的鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科副主任医师闫新宇认为,这些都是过敏性鼻炎的常见症状,部分患者还会出现眼痒、流泪、咽痒、咳嗽等黏膜过敏表现。

闫新宇介绍,过敏性鼻炎与普通鼻炎不同。普通鼻炎多由病毒、细菌感染或理化刺激形成,过敏性鼻炎则是免疫系统对过敏原,如花粉、尘螨的过度反应。而且后者症状多在接触过敏原后迅速发作,脱离后可缓解。从症状看,普通鼻炎初期流清涕,后期可能转为黏脓涕,常伴有咽痛、头痛甚至低热等症状,过敏性鼻炎全程流清涕,无发热,且鼻痒、喷嚏更剧烈。从病程看,普通鼻炎多为急性,1~2周可愈,过敏性鼻炎常反复发作,病程常超过4周,且与季节和环境密切相关。

“秋季成为过敏性鼻炎高发期,与环境中的过敏原增多、气候特点等密切相关。”闫新宇说,秋季是蒿草、豚草、藜草等杂草花粉的高峰季,这类花粉颗粒小、传播范围广,易随空气进入鼻腔,引发过敏反应。同时,秋季气温下降后,天干物燥,空气中细小粉尘等颗粒物增多,成为重要过敏原。秋季昼夜温差大,冷空气刺激鼻黏膜,可导致鼻黏膜血管收缩、屏障功能下降,诱发敏感。

如何防范过敏性鼻炎?闫新宇表示,一是避邪护表,外出戴口罩避花粉、尘螨,遇冷空气时注意鼻部保暖;卧室定期除螨,避免养宠物,减少过敏原接触。二是食疗调理,肺卫不固者可喝黄芪防风粥(黄芪15g、防风10g、粳米100g),益气固表;脾肾气虚者用山药莲子汤(山药30g、莲子20g、红枣60g),健脾补肾,增强正气。三是穴位保健,每日按摩迎香穴(鼻翼旁)、鼻通穴(鼻根两侧)各1~2分钟,疏通鼻窍;每周艾灸足三里(健脾)、肺俞穴(补肺)2~3次,每次10分钟,温阳固表。四是生活调摄,避免生冷饮食,适度运动,护正气,从根本上降低过敏性鼻炎的发作频率。

来源:工人日报

蛋白质含量比鸡蛋高,膳食纤维更优秀!

在很多健身减肥人士的食谱里,都少不了它——藜麦。但你或许不知道,藜麦叫麦却不是麦,从植物分类来看,藜麦属于苋科,与我们常见的菠菜、甜菜同属一科。而我们日常吃的主食,比如小麦、大米,都属于禾本科。尽管藜麦并不属于谷物,却经常被视作主食来食用。那么,你知道藜麦有多受欢迎吗?

除去营养出众之外,藜麦的遗传多样性丰富,即便是极端恶劣的生长环境,都能适应得很好。而且,藜麦能较好适应全球气候变化,帮助不少缺粮国家解决大问题。

高蛋白

大多数谷物的蛋白质含量为7~12g/100g,藜麦的蛋白质含量高达14.1g/100g,比鸡蛋(13.1g/100g)还要高。并且,藜麦的蛋白质质量更优,比大部分谷物更利于消化吸收。

高膳食纤维

藜麦的膳食纤维含量高,甚至高于燕麦。每100克含有12g~14.4g的不溶性纤维,有利于促进消化、预防便秘,吃下饱腹感很强,有利于控制体重。

低升糖指数

藜麦的升糖指数(GI)很低,只有53,属于主食中的理想食材,由于藜麦的碳水化合物含量比其他主食低,也进一步拉开了与其他主食的差距。

矿物质超高

藜麦的钙含量高达148mg/100g,是牛奶的1.4倍,铁含量高达每13.2mg/100g,是瘦牛肉的5.7倍。

如果一定要说藜麦的缺点,就是高纤维、高蛋白导致吃多了容易出现腹胀情况,建议使用藜麦代替一部分谷物,和其他主食均衡摄入。来源:中新网



近期,浙江省舟山市朱家尖东沙景区迎来暑期旅游高峰,来自全国各地的游客纷纷涌入,感受东海之滨的夏日风情。作为舟山群岛的热门海滨浴场,东沙以其细腻的金沙、清澈的海水和完善的休闲设施吸引了大批游客。

来源:人民网

测小腿周长 知肌肉多少

年龄增长除了会造成骨质流失,还能带走肌肉。近期,欧洲临床营养与代谢学会《临床营养》杂志发表了一项最新研究,首次报告了小腿周长与肌肉量的正相关关系。也就是说,测量小腿周长的变化,就能了解肌肉的损失情况。

日本早稻田大学等科研机构以参加早稻田健康研究的227名40~87岁成年人为对象,展开了平均8年的追踪观察。研究人员要求参试者在站立姿势下,测量双小腿(腿肚)最大周长,并计算左右腿的平均值;同时使用专用仪器测量双

臂和双腿的肌肉量(四肢肌肉量)。结果显示,小腿周长的变化与四肢肌肉量变化呈正相关,且这种关系不受年龄和肥胖状况的影响。相对而言,小腿周长变化对腿部肌肉的影响更大。

一般情况下,测量肌肉量需要使用专用仪器,相对麻烦。该研究以小腿周长作为测量指标,科学证明了其与肌肉量的关系。这意味着,人们日后在家就能轻松推测肌肉量变化,若发现小腿明显变细,则需留意肌肉减少问题。

来源:生命时报