

添衣保暖莫心急 健健康康玩“秋冻”

连续几场秋雨冲刷后,河南信阳终于彻底告别闷热的天气,迎来凉爽的秋天。早晚温差加大,街上行人纷纷添衣保暖。不过,老人们常说的“春捂秋冻”有其智慧所在,适当“冻一冻”对健康其实大有裨益。

“秋冻”并非真的挨冻,而是指秋季天气转凉时,不要过早过多地添加衣物,让身体逐渐适应气温的变化。中医养生专家认为,适当的凉爽刺激能够锻炼人体的体温调节功能,增强皮肤黏膜对寒冷的耐受力。当冷空气刺激人体时,大脑会发出调节指令,促使新陈代谢加快,产热增加,从而增强人体的御寒能力。

科学“秋冻”可以带来的好处不少:能够提高人体的抗寒能力,为应对严寒冬季做好准备;凉爽环境下人体新陈代谢相对旺盛,有助于能量消耗;避免穿得过多导致出汗后受凉感冒;有助于保持身体对外界温度变化的敏感度,维持体温调节功能的灵活性。

当然,“秋冻”也有其适用人群和注意事项。体质健康的成年人和青少年适合“秋冻”,而老年人、婴幼儿、孕妇以及患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节炎等慢性病的人群则不宜“秋冻”,需要根据天气变化及时添衣保暖。

实施“秋冻”时要把握几个原则:一是头部、颈部、腹部、脚部等关键部位需要保暖,不宜受凉;二是日间气温较高时可适当少穿,早晚气温较低时需添加衣物;三是遇到气温骤降或大风降雨天气,应及时增加衣物,不可一味追求“冻”;四是根据自身感受调整,若感觉寒冷就应添衣,不可强撑。

值得一提的是,开展户外活动是实践“秋冻”的好方法。晨跑、散步、太极拳等适度运动,既能呼吸新鲜空气,又能让身体在运动中自然产热,逐步适应秋季气温变化。“秋冻”是古人智慧的结晶,但需要科学实践。我市近期气温逐渐走低,大家可根据自身情况,适当延缓添衣速度,让身体循序渐进地适应季节转换,健康度过金秋时节。

来源:信阳晚报

山楂红枣茶 养生助消化



原料:山楂50g,红枣50g,陈皮10g,白糖适量。

做法:将山楂、红枣分别洗净,去核;陈皮洗净。

山楂、红枣、陈皮放入砂锅中,加适量水,煎煮约30分钟,去渣取汁,调入适量白糖,搅匀即可。

这款饮料有助于改善消化不良、小儿疳积。来源:学习强国

老人有氧运动少 易心律失常

2025年欧洲心脏病学会年会公布的一项最新研究发现,年龄增长和有氧运动能力较低,是导致心律失常负担加重的两大独立风险因素。

心律失常可依据异常电活动的起源部位分为两种:房性心律失常与室性心律失常。以色列哈伊姆·谢巴医疗中心研究人员以曾在中心筛查疾病的1151名40~65岁健康人为对象,根据每日早搏负担的中位数值对他们进行分组。其中,心脏电活动情况使用便携式动态心电图(俗称Holter)设备监测。结果显示,高房性早搏负担与年龄增长、男性、有氧运动能力较低、高血压和肾功能下降存在关联,其中,年龄增长和运动能力低的影响最显著,且属于独立风险因素;高室性早搏负担则与年龄增长、肾功能下降相关。

普通心律失常在健康人群很常见,通常是无害的,但现在有观点认为,不规律心跳导致的高负担可能是心脏病前兆。因此,需要找到新的方法来识别健康个体的风险因素,并采取干预措施。“我们的研究表明,50岁后进行基于年龄的心律失常筛查非常重要,有氧运动则在降低心律失常风险方面具有保护作用。”研究人员说,走路、跑步、骑自行车或其他持续性有氧活动皆有效,但运动量因人而异。

来源:生命时报

秋分为秋季第四个节气,此日昼夜均而寒暑平,此后北半球渐入深秋。养生需润肺燥、暖中焦、通经络,为冬藏固本培元。推荐一粥一菜一茶,助您平和度秋分。

莲子百合大枣枸杞粥 百合5克、枸杞10克、大枣10枚、莲子1两、大米适量,加适量水熬粥。

莲子可益肾固精,补脾止泻,止带,养心安神;百合可补肺阴清肺热,止咳化痰,养心阴清心热,宁心安神,养胃阴清胃热。大枣可补中益气,养血安神,养心补脾,保护胃气。枸杞子可滋补肝肾,明目,益精血。秋季此四物熬粥,可滋补五脏,滋阴润燥,为秋季调补之佳品。尤宜于秋分时节,秋燥明显,心神不宁,脾胃不和,脏腑虚弱者。

雪梨银耳红枣莲子汤 雪梨1个、银耳30g、莲子20g、红枣5枚。雪梨去皮切成块,银耳一朵、莲子若干和红枣10余粒泡发洗净。雪梨、银耳、红枣、莲子和冰糖适量放入锅中,加足量清水(水量大约是所有食材的2-3倍),大火炖开后转小火1小时即可。

此汤具有润肺镇咳、健脾滋阴之效,适宜于秋燥,脾虚不耐滋补者。



杏苏茶 甜杏仁5颗、紫苏叶3克、陈皮3克、茯苓5克。开水冲泡,代茶饮。每日3-5杯。杏仁性平味甘,入肺大肠经,可止咳平喘、润肠通便;

在做体检时,经常有人表示自己查出了脂肪肝。比起焦虑“为啥中招”,更要搞懂“要怎么吃”。对此,中国老年保健协会膳食指导专业委员会副会长李伟给出了答案。

什么是脂肪肝?

专家表示,脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变,是一种常见的临床现象,其临床表现轻者无症状,重者会发展为肝炎甚至肝硬化。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

得了脂肪肝到底应该怎么吃?

专家提醒脂肪肝患者,美食当前,务必要注意自己的“小心肝”,“管住嘴,迈开腿”。

1. 树立正确的饮食习惯

一日三餐定时适量,严格控制晚餐热量和晚餐后进食行为。尤其是在应酬时一定不要随性而为,想吃啥吃啥,应该严格注意营养结构的比例,不要放纵自己。

2. 保持食物多样化

建议摄入适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食,限制含糖和深加工精制食品,增加全谷类食物,并需注意粗细搭配;多吃蔬菜、含糖量低的水果和薯类,这些食物都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。

3. 切莫偏食厌食

专家称,许多人以为脂肪肝只会光顾那些营养过剩、脂肪过多的“大肚腩”,却不知道营养不良也会导致脂肪肝。这多半与人们减肥过度有关,尤其是有些女性为了追求苗条的身材,长期节食,三餐只吃蔬菜和水果,肉类和主食一点不沾,反而有可能出现脂肪肝。

来源:中新网

得了脂肪肝要怎么吃? 营养专家来支招

秋分节气 一粥一菜加一茶

紫苏性温味辛,入脾肺经,可发汗解表散寒、行气宽中、和胃止呕、理气化痰止咳;茯苓性平味甘淡,入心肺脾经,可利水渗湿、健脾和胃、宁心安神;陈皮性温味辛苦,可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。诸药合用,仿“杏苏散”义,轻宣凉燥,理肺化痰。秋分时节,凉燥明显,咳嗽、痰稀、鼻塞、咽干者,可常饮用。

秋分养生首防凉燥 秋分时节人体阳气内收,阴气渐长,肺卫受凉燥所伤易见咽干痛痒、干咳少痰、皮肤紧绷;脾胃受寒易致脘腹冷痛、腹泻;关节气血不畅则见肢冷酸痛。

秋分养生首防凉燥,重点护住颈后(风池)、小腹(关元)、足心(涌泉),忌赤脚踩凉地。早卧早起收敛神气,晨起叩齿吞津以润脏腑。日出后练习太极拳、五禽戏,傍晚用掌心搓热肾俞穴(腰部),忌大汗淋漓。

秋分药食养生原则:减辛增酸防伤肺,温和清淡温脾胃。忌生冷海鲜,防寒湿直中脾胃;忌燥烈调味,免助燥伤津血。宜食雪梨、杏仁润肺肺金,糯米、桂圆暖中散寒,黑芝麻、桑葚滋阴通络。

来源:人民网