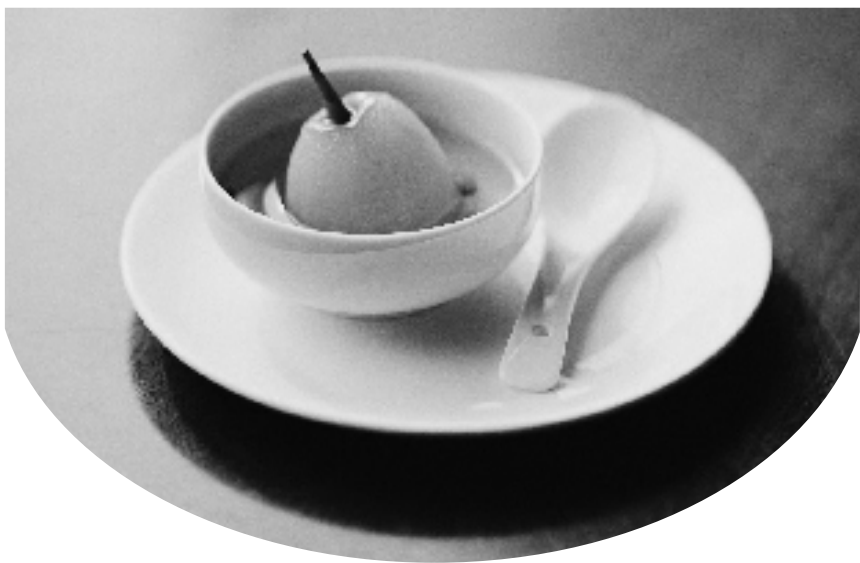


季节转换易咽干鼻燥

专家送上立秋保养指南



通讯员 陈瀛 本报记者 戴虹红

今日迎来立秋节气。立秋虽然是秋天的第一个节气,但对我国大部分地区来讲,此时气象学意义上的秋季还未到来。因此,白天气温仍然较高,并且气候较为干燥。

浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)老年病科副主任张莺提醒,此时,不少老年人容易出现咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手足心热、大便干结等症状,需注重日常调养。

立秋时节,正值季节转换之际,脾胃失于运化,肺肾失于濡养,

容易导致四肢乏力、昏昏欲睡、食欲不振、少食不饥,可多吃扁豆、山药、小米、芡实、陈皮等健脾食材,或常吃小米粥,粥既可养胃,又可补脾润燥。

中医认为,秋季对应肺脏。老年人常见的支气管扩张、慢阻肺等疾病在秋燥作用下,容易反复或者加重。因此,根据“燥则润之”原则,可食用养阴清热、润燥止咳的食物来缓解,比如莲子、桂圆、番茄、蜂蜜、银耳、百合、芝麻、杏仁、枸杞等。

推荐大家日常可煮百合雪梨红枣茶饮,取百合9克,雪梨半个、去核,红枣6克,冰糖3克,炖煮

后饮用即可。老年人常喝能滋阴、清热、生津,对口咽干燥、咽部不适、干咳无痰等症状有不错的缓解效果。

此时还需注意,肺气过盛,易伤肝木,要尽量少吃辛辣之品,如辣椒、韭菜、葱、姜、白酒等,多食酸性食物,如山楂、石榴、葡萄、柠檬、乌梅等,以收敛肺气。

此外,随着阳光照射减少,人体生物钟如不能适应日照时间变短,易导致生理节律紊乱和内分泌失调,出现情绪及精神状态的紊乱。因此,此时情志养生以“收”为要,保持心境宁静,有利于神志安宁,收神敛气。

立秋后,自然界阳气开始收敛、沉降,老年人本身阳气渐亏,应当开始做好保养阳气的准备,在起居上做到早睡早起。秋季早晚温差大,白天适当增强阳光下活动,夜间注意增衣被,慎用空调,以免受凉。

随着天气渐渐凉爽,也是运动锻炼的好时机。但要注意,运动量应由小到大,循序渐进,锻炼时身体发热,微微汗出,锻炼后以感到舒适为标准,可以选择太极拳、八段锦、五禽戏等养生操。老年人应避免运动后出汗过多,容易使邪气乘虚而入。

五种关键食物可保肠道健康

益生元是益生菌的食物来源,而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,促进免疫系统的健康。美国一项最新研究指出,洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜(菊芋)是含有益生元最多的食物。

圣何塞州立大学研究团队分析8690种食物的益生元含量,得出上述结论。研究人员表示,国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元,只吃半个小洋葱即可实现上述目标。约37%的被分析食品不含益生元,评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。

据《科技日报》

绿豆加点料 清热消暑益处多

绿豆加薏米:薏米可清热利湿、健脾开胃,还能美白肌肤,减轻面部浮肿。薏米和绿豆一同煮制,可以缓解暑热引发的水肿和脾胃不适。

绿豆加薄荷和金银花:金银花、薄荷、绿豆煮水后代茶饮即可。金银花可清热解毒、疏散风热;薄荷也有疏散风热、清利头目的作用;绿豆能清热解暑。

绿豆加西瓜翠衣:西瓜皮也叫西瓜翠衣,是西瓜的外层果皮,具有清热解渴、利湿通淋的作用,适用于暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮等,取西瓜翠衣和绿豆一起用水来煮即可。

绿豆加南瓜:南瓜可补中益气、消炎止痛、解毒杀虫,适量饮用南瓜绿豆汤,可在一定程度上起到增强体质、美容通便、降血脂的作用。

据CCTV生活圈、科普中国等



心脑血管最怕热 伏天牢记七个要点

据统计,35℃以上的高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升。三伏天如何降低发病风险,保护心血管健康?牢记以下七个要点。

不要猛然回头。有颈动脉斑块者不要猛回头,勿做颈部按摩,以免斑块脱落,引发意外。

房颤要赶紧吃药。当血栓随着血液进入循环系统,会形成脑梗、肺栓塞等疾病,甚至诱发猝死。因此,务必遵医嘱,科学用药。

严格监测血糖。临床观察发现,糖尿病患者夏季不能把血糖降得过低(具体数值请遵医嘱),否则易出现心绞痛、缺血性脑血管病。

避免冷热交替。室内外温差变化太大,身体很难短时间内完成调节,血管不断收缩和舒张,会直接导致血压变化,引起血液循环障

碍,诱发心梗或卒中。有心脑血管病史的老年人应注意减少户外活动,多在室内休息。

晨练不能太早。夏季高温高湿,会导致代谢增加、耗氧量增加,一些本身就患有心脑血管疾病的人在这样的环境中更易发病。据调查,70%至80%心脑血管疾病的发生都是在早晨6-10时,这段时间被认为是心脑血管病的好发时间,因此锻炼应尽量避免这段时间。

饮食清淡。血液黏稠是诱发心脑血管疾病的主要原因,夏季一定要注意及时补水。尤其是晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯温水,如半夜醒来时也可适量进点水,这更有助于预防血栓形成,减少心脑血管疾病突发的可能。

警惕心脑血管病发作先兆。

双下肢出现无法消除的浮肿;反复出现牙痛、牙周疾病;皮肤出现黄色脂肪瘤;突然出现头痛、眩晕、肢麻、胸痛、心悸或一过性晕厥等,就要警惕心脑血管病发作。

据《中国中医药报》

杭州博翰堂福利大回馈 践行环保理念空瓶兑换优惠券

为响应环境保护,积极配合垃圾分类,杭州博翰堂特推出“环保你我他,践行在出发”空瓶置换活动。

为了改善我们生活的环境,您可凭家中的塑料药品空瓶或保健食品空瓶前来置换5元优惠券(每个空瓶仅可兑换5元券,上限200个)。空瓶可在本公司兑换生活日用品、老年健步

鞋、营养品等。(活动详询现场海报,在法律范围内,最终解释权归本公司所有。)

兑换地址:杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼

兑换电话:0571-56662728

兑换时间:周一至周五9时至17时

广告