凉燥当令 “干眼”易发
寒露护眼做好三“养”

通讯员 黄思佳 本报记者 戴虹红

眼下已进入寒露节气,此时节时昼夜温差较大,并且秋燥明显。浙江省中医院资深中医眼科专家陈国孝介绍,中医认为此时南方气候最大的特点是“燥”和“凉”邪当令,易伤肺伤胃。不仅易出现口干咽燥、干咳少痰,同时眼部干涩不舒、痒痛交作等一系列症状也凸显出来,眼病中的“干眼”发病数量大大增加。

干眼是一种常见的眼表疾病,包括干眼症与干眼病,主要症状有眼部干涩感、烧灼感、畏光、视物模糊、易视疲劳等。中医根据干眼的症状、体征的轻重将其归属为“白涩症”“神水将枯”,同属“燥证”范畴,故而秋季多发。

陈国孝指出,干眼的发病与肝、肾密切相关。目珠润泽,依赖于肝气的调和、肝血的充沛,亦需肾气的充和、肾精的充养。若肝肾失调、精血亏虚,则泪液生化之源不足,目失濡润而生燥,导致干眼的发生。

肺为水之上源,且主皮毛,脾为后天之本,津液化生之源,在中医眼科独有的五轮学说中,两脏分管白睛与胞睑,这也是干眼的主要发病部位,因此与干眼的发病关系密切。天气干燥或长期居于空调房间等,可致肺卫气郁不宣、化燥伤津、目失所荣,或肥甘厚味,致脾胃蕴结湿热、郁久伤阴。

如何在此时节养生且养眼?陈国孝建议,可从以下三方面做起。

起居之养。秋天应早睡早起,收敛神气,养护人体的收敛机能。干眼患者应减少熬夜、屏幕使用,如能睡前养成热敷双眼的习惯,则能在润燥的同时促进眼部血液循环,从而缓解干眼症状。如环境湿度过低,还可在电脑旁、书桌上、卧室等地方摆放加湿器,抵抗秋燥。

饮食之养。寒露时节多凉燥,因此饮食宜温润,不宜辛燥,多吃芝麻、梨、白萝卜、银耳、莲藕、山药、菠菜等具有滋阴润肺作用的应季食物,少食辛辣油腻之品。菊花、枸杞、石斛、百合也是此时节药食同补的不错选择,可试试枸杞菊花茶、枸杞桑葚粥。也可选择服用方便的铁皮枫斗,同样具有滋补肝肾的作用。

情志之养。寒露后,昼渐短,夜渐长,日照减少,另外,深秋季节,草木槁枯,寒风萧瑟,人们容易情绪低落,干眼患者更是如此。中医认为,急躁、沮丧、焦虑等情绪都会伤及肝肺,对养阴不利。因此要放松心情,稳定情绪,保持心态平和愉悦,干眼症状也会随之减轻。

秋日一杯菊花茶 缓解秋燥提神醒脑

入秋后,很多人感到口干咽燥,此时需多饮水,菊花茶就很适合秋季。菊花茶清热解毒,还能缓解秋燥。菊花香气浓郁,提神醒脑,有一定舒缓头痛的效果。现代药理学研究发现,菊花可扩张冠状动脉,增加血流量,降低血压。菊花泡水如佐以其他药食两用之品,能起到不同养生作用。

八宝菊花茶:菊花10克,金银花6克,山楂5克,胖大海1颗,红枣3颗,陈皮3克,绿茶、冰糖适量。砂锅装冷水上灶开火,所有食材洗净倒入砂锅,烧开转小火煮30分钟,出锅前入冰糖搅拌均匀,待温凉即可饮用。可平肝降火,生津润燥。

玫瑰菊花茶:菊花10余朵,干玫瑰3朵,开水冲泡,待花茶充分绽放即可饮用。有助理气解郁,美容养颜。 据《中国中医药报》

ESTHELIV 研生之力⑪
海外细胞营养科普专栏

解决头等烦“脑”
脑健康科学保养指南来了

大脑是一个珍贵且极其复杂的器官,它负责接收处理无数的信息,调节睡眠、情绪,以及维护我们的记忆力。任何年龄段都可能面临和大脑健康相关的烦恼。尤其中老年人群,大脑保养刻不容缓。

近日,知乎携手美国原研细胞级营养品牌ESTHELIV研生之力,调研了上千位知乎用户,并邀请众多从事专业研究的知乎知名科普工作者,一起了解珍贵的大脑,带给你科学大脑养护膳食营养解决方案。

头等烦“脑”人人有

当代人的烦“脑”五花八门,记性、睡眠、情绪成为重灾区。

调研数据显示,82.1%的受访者认为自己大脑状态下降,表现在记忆力、专注力、反应能力方面。其中59%的人感觉记忆力不够好;42%的人话到嘴边想不起来/见到熟悉的人叫不出名字;53%的人感觉专注力下降,容易心不在焉;反应变慢的占到36%。

睡眠是人类健康的根基,良好的睡眠在今天已然成为奢侈品。仅有不到18%的受访者对睡眠状态感到满意。同时,越来越多人饱受情绪波动困扰,负面情绪一触即发。近80%受访者表示有焦虑/时常感到低落或情绪不稳定的状态。

大脑健康问题是否会遗传?26%的受访者宣称有亲属患大脑健康相关疾病。其中9%的人有亲属患阿尔茨海默病(老年痴呆);3%的人有亲属患帕金森病;中风和其它神经系统相关疾病分别占10%和9%。

现有研究显示,我们可知除年龄增长、医疗水平外,遗传因素与阿尔茨海默病发病率高度相关。有15%的阿尔茨海默病患者表现出遗传倾向。如果家族中有阿尔茨海默病人或病史,要更加重视大脑衰老问题,定期体检,并提早预防。

大脑健康值得更多关注

在知乎上,大脑这个词一年互动量达到1.7亿,但很多人不知道大脑健康与记忆力、睡眠、情绪都息息相关。

中科院生物学博士李雷提出,无论是记忆还是睡眠,都和我们大脑息息相关,例如,大脑海马区对短期记忆起关键作用,杏仁核也和记忆有关。至于情绪,曾经被人们认为是心的产物,但现在已被证实与脑功能密切相关。

值得注意的是,大脑并不是一成不变的,如果说从婴幼儿到青少年时期大脑经历快速发育并最终走向成熟的话,那么从中年开始直到老年,大脑则会长期处于衰退期,当大脑中负责认知行为的神经元细胞逐渐退化,超过人体自身代偿能力,就会开始出现阿尔茨海默病的症状。

科学营养拯救烦“脑”

过半受访者表示会在23–45岁期间开始关注大脑健康并开始保养大脑。科学研究不断发现,一些新成分已被证实有益于大脑健康。

事实上,在营养学中,的确有一类日常并不广为人知的营养素与大脑表现力有关,正确使用它们是保持快节奏、高效率“有效脑力活”的重要营养功课。要实现这一目标,需要通过良好的饮食+补充剂来获得。

吡咯喹啉醌(PQQ)就是其中一个具有特殊重要性的营养素。它是20世纪60年代被发现的一种新型辅酶。目前普遍认为虽然人体自身不能合成 PQQ,但却是动物繁殖、生长、发育所必需的营养因子,极微量的PQQ即可以维持人体的正常运转,适量的补充能够带来更多的益处。

PQQ在体内兼具多种重要生理功能,其中最突出的就在于它是一种线粒体增能剂:有利于线粒体的生成和健康状态的维持,促进线粒体DNA的复制,在线粒体的氧化供能过程中发挥着至关重要的作用。研究表明,对于线粒体富集的器官,如大脑,补充PQQ可有益其健康。

ESTHELIV研生之力原研团队对PQQ深入研究超过20年,拥有多项原研发明专利,它也是品牌旗下大脑健康系列产品中的核心成分之一。 记者 徐小翔

如想咨询更多脑健康相关资讯,请拨打本版右上角专线电话。