

不讲究方法或对身体造成损伤 冬季运动务必牢记六个不

运动对健康有益,但如果不讲究运动的方法、时间和空间,反而可能给身体带来损伤。以下六件事,冬季运动务必注意。

早晨不是最佳锻炼时间。冬季早晨气流淤滞,空气中的二氧化氮、二氧化硫较浓,植被释放出的大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散,新鲜空气较少。因此,在冬季,早晨不是最佳的锻炼时间。此外,冬季早晨人的血糖较低,而血压又是一天中最高的,心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

不要和强风较劲。冬季寒风凛冽,风之所以让人感觉寒冷,主要因为它能加快皮肤对流散热。物候学家指出,风吹皮肤对皮肤的影响相当于环境温度降低了8℃。冬季空气干燥,含水量不及夏天的1/10,可致人皮肤干裂,还可致人膝部寒冷和手指、脚趾僵痛。研究显示,人膝部皮肤温度下降的速度是胸部的20多倍。冬季在寒风下锻炼,有悖于锻炼的初衷。人在严寒中,即使加大运动量,其产热也主

要用于御寒,难以达到健身效果。

感冒时不要运动。人患感冒时会疲乏无力,若有发热,会加重体能耗损。人进行体力活动时,代谢会增强,氧气和营养物质的消耗也会增加,反而可能会加重病情。此外,人患感冒时,免疫系统处于应激状态,如果再加上运动,机体的应激会加速、加重免疫系统的疲惫,降低免疫力。

不宜空腹运动。夜间只消耗不补充,人体内糖原减少,血糖降低。早晨空腹运动,血糖氧化释能,容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢,大量酮体不能分解,只能作为中间产物由肾脏排出,既浪费了能源,又加重了肾脏负担。中老年人脏器功能减退,能量储备降低,更易出现这些问题。

运动后不宜立即吃过热的食物。在冬季,刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处于冷适应状态,倘若立即吃过热的食物,如热粥、热牛奶、热面条等,消化道黏膜会产生强烈

的应激反应,导致微血管破裂、出血。中老年人器官组织的适应功能减退,应变能力降低,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性更大。此外,运动过程中血液大量进入运动器官,胃、肠、胰腺等消化器官的血液会相对减少,消化液分泌自然也减少了,立即进食不利于食物的消化和吸收。

运动后不要喝酒。酒精经消化道吸收后,在肝内分解、代谢。运动后饮用酒精饮料,会刺激消化道黏膜,加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会损伤肝细胞,致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。运动后神经系统处于兴奋状态,酒精量少可以兴奋神经,量多可以麻痹神经,这些都不利于神经系统的恢复,相反,还可能激发神经细胞过敏,影响、干扰神经功能。运动会促使汗液流失、水分蒸发、血液浓缩,酒精饮料中的甲醇、醛类、杂醇油等杂质难以排出体外,长时间滞留于体内,会加重对细胞的毒性作用。

据人卫健康微信公众号



吃粥的饮食文化在我国已有几千年悠长历史,自古延续至今。它不仅是大众十分熟悉的日常膳食,而且有养生、防治疾病作用。

淡味养生

粥为淡味食品,性中和,味淡薄而益胃气。从“象”上看,土亦为无味,两者类同,同气相求,故淡味食品合乎脾胃之性,有利于脾胃。

《古今医统大全》说“五味淡薄,令人神爽气清,少病”,认为不追求五味偏性刺激,控制五味摄入量,使阴阳调和,有助精神健康和减少疾病发生。中医认为脾主运化,具有消化吸收和输布水谷精微

粥不仅是日常膳食 更有利脾胃促康复之效

作用,使人体的精和气血得到充养。然而,嗜食五味则伤脾胃,使其功能运化失常。

清代养生家曹廷栋认为每日空腹食淡粥能推陈致新、生津快胃,还引用《解嘲》文云“大味必淡”,指出“淡”是滋味本原。《黄帝内经》指出:“是故谨和五味……长有天命。”“谨和五味”是长寿重要原因之一。可见不偏嗜五味、肥甘厚腻之品,多清淡饮食是健康的途径。

吃粥治病

《调疾饮食辩》盛赞“粥”为“行气通肠,利水消胀”之第一物,还称其“养脾胃,生津液,利小便,消胀满,调中健脾,除烦止渴,利隔益气,推陈致新,万症皆宜”。医家十分认同粥疗的治病作用,认为粥与药配合,使粥的调养和药物的治疗结合,从而发挥双重作用。

诸多医学著作也有记载“粥”与“药”结合治病的粥方。如《太平圣惠方》中记载“治五痔下血不止,黄芪粥方”“治骨蒸烦热咳嗽,杏仁

粥方”。《一见能医》曰:“老年气虚,产后血少,大便燥结者,麻仁粥治之。”从以上可见药粥适合治疗多种慢性病,而且对老人、小儿和产妇病等有重要养护作用。

病后调理

病后调理和预防复发是疾病康复重要环节。“粥”是病后康复的理想食品,在防复和巩固疗效上发挥重要作用。人体病后正气尚未恢复,脾胃虚弱,而余邪未尽,有机会因外邪或饮食等原因诱发复燃。同时病后大多需要吃药,一些药物性味偏盛有可能误伤胃气,或胃弱不能输布药物,因此吃粥发挥养脾胃、护胃气作用。再者,粥能助药,有利于发汗而病解。

《不居集》曰:“凡劳嗽发热,水肿喘急,宜淡食。”《症因脉治》言:“疮癣齿痛之人,不能淡薄滋味,必缠绵难愈也。”可见患病或病后也要注意清淡饮食,不然有食复的可能性,治疗不彻底全面。

据《中国中医药报》

调理胃下垂 试试两药膳

随着气候逐渐转凉,老胃病患者复发率呈上升趋势。特别是中老年人易患的胃下垂,稍不注意,就会出现腹胀、暖气、恶心、呕吐、便秘等不适。应对胃下垂“三分在治,七分在养”,饮食护理十分重要,今天为大家推荐几款药膳。

山药茯苓羹:50克山药、50克茯苓打成细粉;100克莲藕洗净,切薄片;锅中加水约2000毫升,放入藕片,武火煮沸,改文火,煮至藕片酥烂;放山药、茯苓粉,煮成稀羹,调入30克红糖即成。糖尿病患者可用少许食盐代替红糖。尤宜于脾胃虚弱型胃下垂患者,且能缓解食少、腹胀、口干等症状。

党参乌梅粥:将30克党参、20克乌梅洗净,用纱布包成药包,加水煎煮30分钟,弃药包,取汁约250毫升,放粥锅中。100克粳米洗净,放入粥锅,再加清水约1000毫升。先用武火煮沸,改文火煎煮,至米粥香熟时,放入50克冰糖(糖尿病患者不放),续煮至粥黏稠即成。尤宜于胃阴不足或气阴两虚型胃下垂患者,且能缓解咽干、便秘、暖气等症状。

据《中国中医药报》

喝完糖浆能否饮水 两类情况区别对待

喝完糖浆后可以喝水吗?需要分情况讨论。

如果喝的是止咳糖浆,不建议马上喝水。因此这类糖浆含有直接作用于咽部的清凉止咳药物,如川贝止咳糖浆、急支糖浆等。在喝完糖浆后,建议等待15分钟,再饮用少量的温水,这样能够保持部分药物在咽部,尽快发挥功效。

如果喝的是普通糖浆,可以马上喝水。对于一些不含清咽利喉成分,只含有药物治疗成分的糖浆来说,例如常用的化痰药盐酸氨溴索糖浆,服药后可以马上饮用温水冲洗口腔。一方面能改善让人不适的甜腻口感,另一方面能促进药物吸收。

所以,是否可以喝水需要根据具体情况进行判断,如仍存疑惑建议咨询医生。

据养生中国