

冬季养生四大误区 中老年人要当心



天气冷,民间流传着冬季“多喝粥进补”“冬吃羊肉赛人参”“少活动减少能量消耗”“喝酒能御寒”等养生方法。然而,作为慢病高发的中老年人群,必须谨慎面对这些养生误区。

多喝粥进补?
当心:血糖很容易飙升

民间说,数九寒冬喝上一碗热粥,身体暖洋洋的甚是滋补。清代名医王孟英《随息居饮食谱》也证实:“粥饭为世间第一补人之物。”可是,中老年人是糖尿病高发人群,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,45—59岁中老年人糖尿病患病率高达16.1%,60岁以上老人的糖尿病患病率

更是高达24.6%,这还只是确诊糖尿病数据,血糖已经不正常的糖尿病前期人数更多。因此,中老年人真不能使劲喝粥,尤其是熬了好几个小时又软又烂的粥,喝完血糖很容易飙升。

食粥正确方法:一是多搭配杂粮杂豆(最好1/2),别煮太烂,吃时控制量,一顿就一小碗;同时多搭配蔬菜,一顿大概1—2拳头;再搭配适量蛋白,大概1拳头,这样餐后血糖才不易飙升。二是关注血糖生成指数(GI)指标,高GI食物少吃,中等和低GI食物适量吃。GI高于70的食物叫高GI食物,进入胃肠后消化快、吸收率高,升血糖就快,常见食物有大米粥、即食燕麦粥、馒头、烙饼、白米饭、糯米饭、市售玉米片、白面条、面包、土豆泥等,其

中大米粥、白米饭、馒头、面包是中老年人常吃的主食,要控血糖必须控量;GI在55—70之间的食物叫中等GI食物,如部分薯类食物和水果;GI低于55的食物叫低GI食物,进入胃肠后消化慢、吸收率低,升血糖就慢,如肉、蔬菜、牛奶。

冬吃羊肉赛人参?
当心:损害心血管健康

传统养生认为,“冬吃羊肉赛人参”,因此用餐时就肥羊、羊蝎子、羊肉汤各种安排,无羊肉不欢,那可真不推荐。理由是:羊肉富含的饱和脂肪酸,摄入过多会升高胆固醇、甘油三酯和“坏胆固醇”,不利于心血管健康。而作为心血管疾病的高发人群,中老年人真不能多吃羊肉。

中国居民膳食指南建议,每天饱和脂肪酸供能比要控制在10%以内,以女性举例,就是要控制在19克以内,吃1个红皮鸡蛋或1包全脂肪奶就会摄入8.65克饱和脂肪酸,如果再吃8卷涮羊肉片(饱和脂肪酸11.5克),直接就超标了。指南建议,禽畜肉加起来每周吃280—525克,相当于每天40—75克。2015—2017年数据显示,我国居民每天人均摄入畜肉达到了72克,禽肉才吃13克,畜肉明显吃超标了。畜肉吃太多会增加2型糖尿病、结直肠癌和肥胖风险,对此,每天畜肉大概吃到50克,3—4卷羊肉卷的量,就已经多了。

少活动减少能量消耗?
当心:增加骨质疏松等风险

冬藏强调“藏身体,保温暖”,可是

尽量少活动不出汗,减少能量消耗,真要不得。

这是因为,中老年人随着年龄的增加,胃肠蠕动在变慢,钙和肌肉流失也在加速,如果还久坐不动,就很容易便秘,也会增加骨质疏松和肌少症的风险。骨质疏松容易骨折,肌少症容易跌倒。运动不仅有利于骨骼健康,还有利于维持和增加肌肉。所以,科学的冬藏还要适量运动。另外,注意钙、维生素D和蛋白的补充。

钙是骨骼的基石,牛奶和奶制品是最佳选择,同时也不能忽略绿叶菜和豆制品的摄入。维生素D可以促进钙吸收,不过食物中的维生素D含量很少,虽说晒太阳可以促进维生素D的合成,但是冬阳不足,加之裹得严严实实,也很难合成满足身体所需的维生素D。因此,建议适当补充维生素D制剂,一般人群每天补10微克,65岁以上老年人每天补15微克。至于蛋白,它会构成骨胶原,骨骼健康也少不了,所以也得补足,它的食物来源主要是肉蛋奶豆。

喝酒能御寒?
当心:饮酒对健康不利

有人认为喝酒能让身体发热,有助于御寒。不可取!喝酒后的确会有全身发热的感觉,这是因为酒精刺激人体表面毛细血管扩张,加快了血液循环,让人觉得全身发热,但这并不能代表喝酒能御寒,这种感觉并维持不了多久,过后反而会让人感觉到更寒冷。再说,常饮酒对健康也不利。想御寒,推荐多运动,比如在室内跳操、打太极、上跑步机、做家务等都可以。

据《科普时报》报道



冬季进补五个“不”

“冬季进补,来年打虎”,是传统中医倡导的养生观念。意思是说,冬季进补,可为来年的身体打下坚实基础,远离疾病。但临床中发现,很多人对冬季进补有认知误区,这里总结出常见的五种“误解”,提醒大家注意科学进补。

无病不补,实证勿补。虽说冬季是身体积蓄和保养的好时机,但无病进补,会给肠胃造成负担,损伤肠胃功能,适得其反。体质强健的人不需要进补,身体虚弱的人对症进补,才能起到补虚扶正、补益强身的作用。中医强调进补的原则是“实证勿补,虚则补之”,非虚证患者是不需要进补的,虚证又分阴虚、阳虚、气虚、血虚和气血两虚等。因此,进补前需在医生指导下辨别体质,明确是否需要。除此之外,进补时,要使肠胃有个适应过程,最好先做引补,一般来说,可先吃点食疗方,比如炖牛肉红枣、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤吃,先调整脾胃功能。

不要只挑贵重药材。补品价格昂贵是因为产量少,不是越贵越好,适合的才是最好的。燕窝、鱼翅等一些价格昂贵的传统补品,其实并无奇特的食疗作用。患有肾结石和高血压等实证的

老年人,服用人参会使病情加重,甚至发生其他意外。

补不可过多。药物是有偏性的,服用过量则有害。临床发现,过多服用人参可导致“人参综合征”,会出现身体不适、流鼻血、失眠等症状;过量服用参茸类补药,可引起腹胀、不思饮食等问题。

药补不如食补。“是药三分毒”,药物再好也不能代替食物。中医认为,食补可补精益气。食补包含两层含义:一是用五谷、五菜、五果、五肉这些人体赖以生存,又为脾胃所喜的自然食品,作为补益品;二是通过调理脾胃,使胃气得到保护,正气自然就会得以充养。比如,体内有火热的人,可多吃新鲜果蔬;爱出汗的人有不适时,可借助有酸、辣等味道的食物促使身体发汗,以排出邪气,比如喝点酸辣汤。另外,驱除身体邪气,还可在医生指导下用菠菜、莼菜、猪羊血等通利肠胃。

特殊人群不补。进补有明确的人群限制,孕妇、儿童、高血压病人等不宜进补。孕妇滥用补品可殃及胎儿甚至导致流产、早产,儿童滥补可造成性早熟。若有特殊需要,须在专业医生指导下进行。

据《生命时报》报道



总是口干或许跟这些药有关

药物是口干症最常见的原因。总是口干难耐,甚至出现口腔灼热、味觉减退等症状,那就来自查一下,是不是正在服用以下药物。

●口干症不仅仅是口干

如果口腔中唾液分泌量减少或消耗量增加,则会出现口干的情况。因唾液分泌减少或成分变化引起的口腔干燥状态或感觉,是常见的口腔自觉症状。它是一种主观感觉的症状,并非一种独立性疾病。

口干症通常会出现口腔干燥、口腔灼热或疼痛、味觉减退或改变等症状。与此同时,有些患者吞咽时常常需要喝水,且吞咽干硬食物困难。还有些患者会出现唾液变黏稠、对酸性或辛辣食物敏感、食欲不振和体重减轻等情况。

●超六成口干与药物有关

口干症的病因复杂多样。其中,药物是口干症最常见的病因。据报道,药物引起的口干发病率率为10%或更高,64%的口干症与药物有关。如果您出现口干的情况,来自查是不是正在服用以下药物。

抗抑郁和抗精神病药物:西酞普兰、氟哌啶醇、苯乙肼,它们会发生阿托品样作用,从而造成口干症状。

镇静和抗焦虑药物:阿普唑仑、地西泮、三唑仑。

抗高血压药:可乐定、甲基多巴、利血平、胍乙啶,还有卡托普利、赖诺普利、依那普利等抗高血压药都能造成明显口干症状。它们通过抑制唾液腺的交感神经传递,干扰唾液腺分泌。

抗胆碱药:如阿托品、东莨菪碱、山莨菪碱等药物能使唾液分泌明显减少。

α受体和β受体阻滞剂:酚妥拉明和普萘洛尔分别会选择性阻断α受体和β受体,干扰唾液腺分泌。

抗松药:替扎尼定。

镇痛药:阿片类药物和非甾体类抗炎药。

抗组胺药:阿司咪唑、氯雷他定、溴苯那敏。

其他:大量应用烟碱、醛固酮受体拮抗剂—螺内酯、抗帕金森药—司来吉兰,以及伪麻黄碱等都能抑制唾液分泌,从而导致口干。

●试试这六招缓解口干

避免摄入咖啡因、烟草、酒精,以及干燥或难以咀嚼的食物。

适当饮水,但应少量多次地啜饮,不应大量无节制地暴饮。确保口腔环境卫生,每3个月进行一次口腔清洁,对于佩戴义齿的患者应保持义齿清洁,不应佩戴过夜。

适当增加环境湿度,可在室内应用空气加湿器。可以尝试通过咀嚼无糖口香糖、木糖醇,口服含片或酸味和苦味食物刺激味觉来刺激唾液腺分泌从而改善症状。

此外,还可尝试使用人工唾液进行唾液替代治疗,但是其作用不可靠、作用持续时间有限,味道难闻且成本很高。

若上述方法仍不能有效改善症状,应及时就医,采用相关药物治疗。

据《北京青年报》报道

太急躁会生很多病

老子在《道德经》中提到,静为躁君,躁则失君。意思是说,镇定是急躁的主宰,过于激动就会失去主导权。身体健康亦是如此。据从事内科临床工作多年的研究人员发现,现代人的很多病源自缺乏“静”和“缓”。

中医认为,心为君主之官,主神明,心太急了,神就飘在外面,气机浮动不定,既紧又乱,生理功能就会跟着失调。“肝藏魂、心藏神”,过于急躁除了直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外,还可诱发一系列身体疾病。例如,肝、心功能失调,会产生肝胆及心血管疾病;肝木克脾土,会出现消化性溃疡、慢性胃肠炎等脾胃病;心火克肺金,可引发干咳、咳血、呼吸不畅等肺部疾病。

急躁的根本原因是身心能量不足或失衡。身体方面,多是熬夜、劳累、疾病及长期辛辣饮食等因素,导致心肝气血不足或气机不畅,进而“肝藏魂、心藏神”功能失常;心理方面,多是环境不佳、压力过大、遗传等因素,导致魂神不安所致。《黄帝内经》对养生和养神的要求是“恬淡虚无”。“恬”是安静、安然的意思,“淡”指不那么在意。经常被急躁裹挟的人,不妨从以下方面调整。

身动以心静。要做到“静”和“缓”不是一蹴而就的,可先从运动入手。中医常讲,身动则心静,如果杂念太多,可以打打球、跑跑步,做些较为耗费体力的运动,转移注意力,待杂念减

少,再做太极拳、八段锦等舒缓的运动,让心沉静下来。

作息要规律。保证睡眠充足,尤其不能熬夜到凌晨之后。凌晨1—3点是肝经当令,此时不睡觉可导致情绪不稳、急躁易怒。

不过度用眼。现代人使用手机过度,用眼过多,时间久了会损耗肝血,导致肝血不足,进而急躁易怒。

清淡饮食。长期过食辛辣食物或大鱼大肉,可导致人易于激动或急躁。

亲近自然。人的心身受天地滋养,经常去大自然中走一走,放空自我,是化解急躁的好方法。

五音对治。急躁属阳,用属阴的商音或羽音对治,可很好地缓解急躁。可以经常聆听《慨古吟》《长清》《白雪》等商音乐曲或《梅花三弄》《十面埋伏》等羽音乐曲。

做深呼吸。心平则气和,反之,急躁时做几次深呼吸,气和了心就会平。

如果急躁已经成为性格的一部分,建议大家在医生指导下使用中医方法调治。例如,可从上至下按摩肝经(大腿内侧),或点按太冲(在足背第一、二跖骨间结合处)、涌泉(曲足卷趾时足心最凹陷处)等穴位,也可拍打胆经(大腿外侧)。需要注意的是,遇到痛点或筋结要慢慢揉按,以疏通经络,引气下行。此外,可取适量莲子心冲泡茶饮。

据《生命时报》报道

每天锻炼五分钟有助降血压



英国和澳大利亚科学家联合开展的一项研究发现,只要在日常生活中增加少量运动,如爬楼梯或骑自行车等,就能降低血压。而且,每天只需额外锻炼5分钟,血压就会有所改善。相关论文发表于最新一期《循环》杂志。

来自伦敦大学学院和悉尼大学的科学家,分析了14761名佩戴活动追踪器的志愿者的数据,以探索一天中的活动与血压之间的关系。

他们将志愿者的日常活动分为6种:睡觉、久坐、慢走(步频低于每分钟100步)、快走(步频超过每分钟100步)、站立,以及更剧烈的运动

(如跑步、骑自行车或爬楼梯)。

结果显示,如果用5分钟运动代替那些不那么活跃的行为,收缩压会降低0.68毫米汞柱,舒张压则能降低0.54毫米汞柱。从整个人群的角度看,收缩压降低2毫米汞柱、舒张压降低1毫米汞柱,就相当于心血管疾病风险降低约10%。

高血压是全球最大的健康威胁之一。这项研究显示,除了药物治疗外,可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。

据《科技日报》报道

干燥脱皮? 冬季护肤指南来了

冬季空气干冷、多风,脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面,就请皮肤科病科的专家给大家介绍几个冬季护肤的小窍门。

●冬季也别忘记防晒

进入冬季,防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射,室内照明物也会产生日晒效应,因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

规避防晒。上午10点至下午2点,减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

遮挡防晒。可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜,但不宜影响视觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现,尽量选择有防晒指数的衣物。

防晒护肤品。包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。冬季在室内防晒性能至少为SPF15、PA+,室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量(5g或5ml左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外,紫外线也导致毛发干枯粗糙,失去弹性和光泽,头发上也可喷防晒产品。

●清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷,大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适,甚至出现干痒。

此时,夏季使用的控油能力较强的洁面产品就该停止使用了,要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品外,润肤剂的选择也十分重要。进入秋季,建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外,皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况,可以选用美白祛斑类的产品,如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

●跳过这俩护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗?为了保湿,有人会敷一夜面膜,这是错误的。建议按照产品说明书,敷15—20分钟,去角质产品建议敷10—15分钟。时间过长,肌肤吸收不了,面膜干燥后会吸收肌肤的水分,导致皮肤变干。

外出时,随时喷保湿喷雾,对吗?面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在30秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

据《北京青年报》报道

