

出伏后如何养生防护 医生提醒：牢记“五不做”

8月20日出伏，一年中最炎热的40天超长版三伏天终于结束了。炎热渐消，整体气温开始下降。

从出伏到秋分节气的30多天，气候逐渐干燥，气温波动较大，昼夜温差加大，一不小心就容易引发肠胃炎、感冒、心脑血管疾病等。上海交通大学医学院附属新华医院心血管内科副主任医师许之民提醒，气温忽冷忽热的刺激下，血管收缩紧张，血压波动较大，是心梗、脑梗发作的危险期，这个时节养生防护极其重要。

这5件事别做

1. 不要太早晨练

出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些

人凌晨四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管意外的风险。

2. 不要喝水太少

出伏后，出现高温天气的次数依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度增加。普通人每天喝水2000毫升左右，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补水，可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

3. 不要过度贪凉

出伏后，早晚比较凉快。许之民医生表示，应注意保暖，及时增添衣服，早晚穿衣护好脖子、后背、脚部。因为这些部位都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

4. 不要整夜开空调

湖北省十堰市人民医院中医科副主任医师杨照华表示，出伏后使用空调要十分注意，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，即使要开最好定时，以免半夜时空调的阴气与外部的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节，引起感冒、腹泻、颈肩腰痛、关节疼痛等症状。

5. 不要睡得太多

出伏以后很多人容易感到疲乏，也就是常说的“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，晚上10点半就应该上床睡觉了。早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

出伏后这样养生

1. 多润燥

杨照华医生表示，出伏后，气候逐渐干燥，易犯咳嗽，也是慢性支气管炎复发或加重的时期。这时要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害，如银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、洋葱、香蕉、苹果、梨、萝卜、冬瓜、菠菜、糯米、芝麻、豆类等。

2. 少辛辣

韭菜、葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等辛辣的食物以及羊肉、狗肉等性热之物最好少吃。西瓜、冰激凌等寒凉食物也要减少，以免损伤脾胃。

3. 多喝水

预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上喝点蜂蜜水，有助于润肺祛燥，还可以防止因秋燥而引起的便秘。此外，在保持室内通风的基础上，还可以养些绿萝、吊兰、文竹等绿色植物，起到静心、安神、戒躁的功效。

4. 少吃瓜

出伏后，西瓜等寒凉食物也要减少食用，以免损伤脾胃。

5. 多热身

秋季锻炼应以慢运动为主，尤其对于中老年人来说，最好选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、步行等。秋天早晚温差开始变大，低温状态下肌肉的黏滞性较高，如不做热身活动就开练，很容易导致肌肉、韧带损伤。

6. 别乱补

出伏后，天气逐渐凉爽，人的食欲也逐渐恢复。此时正是人们进补的好时机，既可以弥补苦夏后身体的损失，又可以为人冬抗寒做好准备。杨照华医生表示，秋季进补要以滋阴润燥、养胃健脾的食物为主，注意荤素搭配，营养全面，切忌暴饮暴食。

来源：健康时报

戴个中药香囊助健康

香囊，古时又称香包、花囊、香缨、香袋、香球等，因佩戴在身，又称“佩香”“佩帙”。而囊中之香，可以是花粉、干花，也可以是药材。

中药香囊属中医外治法中的“衣冠疗法”，利用药物的芳香走窜作用，通过人体的口鼻、皮肤毛孔及经络穴位的吸收，达到芳香祛湿、清热解暑、治病防病的作用。

金银花：性寒味甘，气芳香，清热而不伤胃，芳香透达，既能宣散风热，还善清解血毒。

艾叶：辛温，芳香温散，具有温经止血、散寒止痛、降湿杀虫的功效。

丁香：温中、暖肾、降逆，主治

呃逆、呕吐、反胃、疹癖、疝气、癖症等，还有抗炎消肿之效。

紫苏叶：微温，无毒。行气宽中，和胃止呕，降气消痰，止咳平喘，润肺，具有延长睡眠时间以及抑菌等作用。

石菖蒲：味辛、苦，性温。理气，活血，散风，祛湿。

藿香：性温，味辛。化湿健脾，理气和胃，能驱除夏季暑湿之感冒。

薄荷：味辛，性凉，无毒。做菜生吃或熟食，能祛邪、解乏，使人口气香洁。

白芷：祛风解表，散寒止痛，除湿通窍，消肿排脓，具有解热、镇痛与抗炎的作用。

来源：人民日报

反季节蔬菜 真有这么不健康吗

咱们总能听到家里的老人说，“蔬菜水果都得吃当季的，反季节的蔬菜水果有农药和激素残留，而且吃起来没味，没营养。”这种说法真的有理吗？

其实，所谓的反季节蔬菜主要出现在北方城市，而北方反季节蔬菜的来源主要有三个：一种是从南方一路北上的“南方蔬菜”。现在物流速度大大提升，而且还有冷链运输，这些蔬菜在运输途中损失的营养物质非常少。要是它们在生长发育期间没有过量施用农药、化肥或植物激素，在运送到北方后也不会凭空出现。

第二类反季节蔬菜的来源是本地的蔬果冷库。咱们平时吃的蔬菜里有一部分特别适合长期储存的，会在夏季和秋季被大量收购，等到冬季再售出。这样的蔬菜严格来说算不上是“反季节蔬菜”，只是“反季节出售的蔬菜”而已。因为储存的温度比较低，这类蔬菜的营养成分丢失在可接受范围之内。这时候可能有人又有疑问：不是说长期储存的蔬菜会含有亚硝酸盐吗？那这种反季节出

售的蔬菜是不是不安全啊？这也是多虑了，蔬菜中的硝酸盐在细菌的作用下才会变成亚硝酸盐，但细菌存活并发生反应都需要一定的温度。冷库中的低温环境并不适合细菌生存，也就不必担心它的安全性了。

第三类是本地的“大棚蔬菜”，这才是真正的“反季节蔬菜”。只要保证大棚内温度和湿度适宜，蔬菜就能生长，它可不管大棚外面什么样。不过“人造环境”毕竟无法完全模拟其他季节的日照和温度，虽然对营养成分影响不大，但可能直接影响到蔬菜的口感和风味。

至于大家担心的反季节蔬菜的农残问题，目前国家抽检发现，大棚蔬菜农药残留绝大部分都没有超过规定限量。而且一些低毒农药、有机磷农药的残留也可以依靠光照在几小时内被降解。

所以，反季节蔬菜除了在口感、香味上比应季蔬菜逊色一些，营养上的差异并没有那么显著，农药残留的问题也没必要反应过度。

来源：科普中国

这四件事会让骨头变脆，千万少做

“骨质疏松”会对健康造成很多影响，尤其老年女性的骨质疏松问题特别突出。根据调查，骨质疏松症目前呈年轻化趋势。骨质疏松症就是骨头变脆了。一般来说，在每天的代谢过程中，都会有一定量的骨组织被溶解吸收，又有相当一部分骨组织生成，如果两者平衡的话能够维持骨头的稳定，可是一旦骨头的生成小于它溶解吸收的速度，骨组织就会慢慢变细、变稀甚至断裂。

随着骨质疏松的加重，会出现背部疼痛、驼背、变矮等症状，而且还容易跌倒、骨折，这对老年人来说是个非常致命的问题。

如果想防止骨质疏松的发生，或者延缓骨质疏松的发生，该怎么做呢？

如果不想太早出现骨质疏松，首先要少喝酒、少抽烟，最好是不抽烟不喝酒。长期饮酒会抑制骨细胞活动，减少成骨细胞增殖、抑制成骨细胞活性，降低骨组织的形成速度，导致骨量丢失。而且饮酒还会增加跌倒的风险，对骨质疏松患者来说更是雪上加霜。

其次不要过量饮用咖啡、茶等饮品，或者可以在喝咖啡和茶的时候加一些奶，从其他途径多补一些钙，能起到很好的弥补作

用。

如果习惯高盐、高钠饮食，会促进人体尿钙的排泄，长期持续会导致钙质丢失，也会增加骨质疏松的风险。根据调查，我国居民钠的摄入量已经是世界卫生组织推荐摄入量的两倍，但钙的摄入量反而没那么多，所以，平时做饭最好少放盐，清淡饮食。

对骨质疏松症患者来说，除了尽量避免上面这四件事，还应注意膳食平衡、适度运动、确保足够的钙和维生素D的摄入，促进骨骼健康。

来源：科普中国

养成这8个好习惯，让你的身体更健康

如何活得更健康更长寿，是每一个人追逐的目标。科学家发现，如果我们能坚持健康的生活方式，不仅可以预防、延缓某些慢性疾病的发生，还能延长寿命。

近日，一项在2023年美国营养学协会(ASN)年会上发表的一项研究结果显示，40岁时坚持8种健康的生活方式，男性平均寿命预计可延长23.7年，女性平均寿命预计可延长22.6年。

该研究共纳入70万余名40岁至99岁的参与者。相比于坚持0种健康生活方式的参与者，坚持8种健康生活方式的人，全因死亡风险降低了13%。

研究显示，这8种健康的生活方式，坚持越多的人，死亡率越低。

此外，研究结果还显示，不论什么时候开始坚持这些健康生活方式，即使在40多岁、50多岁或60多岁时做出微小的改变，对预期寿命也是有好处的。但越早开始坚持这些健康生活方式，对寿命的影响就越大。

1. 规律运动

运动可以改善骨骼和肌肉健康，预防跌倒，降低肥胖、心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等多种疾病发病和死亡风险，还可调节压力，促进心理和精神健康等，进而降低全因死亡风险，延长寿命。

2. 不吸烟

吸烟会损伤肺、心脏、眼睛、耳朵等器官，增加慢性阻塞性肺疾病、心血管疾病、2型糖尿病、痴呆症、癌症等疾病发生风险，减少预期寿命，而不吸烟和戒烟有助于降低这些风险。

2022年《美国医学会杂志》线上刊发了一项研究，证实了及早戒烟的好处：35岁前戒烟，可完全“逆转”烟草造成的死亡风险。戒烟者的死亡率明显低于继续吸烟者。其中，越是年轻时戒烟，健康收益越大。

3. 良好的压力管理

中国科学院心理研究所教授祝卓宏在健康时报撰文表示，面对压力，人可能会胃

痛、腹胀，甚至出现胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道疾病。受影响的还有心脑血管系统，生活在压力状态下的人比无忧无虑的人突发心脏病的几率要高。

长期压力下，身体还会出现层叠炎症反应。炎症是压力相关疾病的常见途径。很多疾病都表现为慢性、低水平的炎症，如类风湿性关节炎、抑郁症等。

4. 健康饮食

健康饮食有助于保障食物多样和营养均衡，满足人体对微量元素的需要，保持人体肠道正常功能以及降低慢性疾病的发生风险。

2023年7月发表在《欧洲心脏杂志》的一项研究显示，吃够6种健康食物(水果、蔬菜、坚果、豆类、鱼类和全脂乳制品)，有助于促进心血管健康，延长寿命。

5. 不经常饮酒

2023年北京公共卫生学院与牛津大学团队合作在《自然·医学》期刊上发表

研究，对50余万人分析显示：男性饮酒会导致61种疾病风险上升。这61种疾病中有28种曾被世界卫生组织认可与饮酒有明确关系，比如酒精肝/肝硬化、几种消化系统癌症(肝癌、食管癌等)、糖尿病和高血压等。

6. 良好的睡眠

东南大学附属中大医院中医科副主任医师刘志刚在健康时报撰文表示，熬夜会加速器官老化。熬夜对身体各系统运行都有消极影响：对情绪影响明显(焦虑、抑郁、暴躁)；上火、口角长疮、结膜充血是免疫功能下降的信号；熬夜对认知、记忆、反应能力都有影响。

7. 积极社交

社会融入度低，不利于心理健康。相比之下，如果愿意融入社区中，愿意和周围人玩在一块儿，会更容易产生积极的情绪。

最好多参与社会集体活动。在与他人的交往中，让生命由内而外流动起来、互动

起来，扩宽视野，不再局限于自己的小空间。

8. 避免阿片类药物成瘾

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，阿片类药物能有效控制疼痛，是非常好的药物。但阿片类药物可能有神经系统的副作用，一定要在医生指导下用药。在医学科学、规范、合理的指导下，用药是不会成瘾的。

来源：健康时报

