

身体疲乏没精神 “秋乏”来袭这样应对

天气由热转凉后,很多人容易出现疲乏、注意力不集中等情况,这就是人们常说的“秋乏”。如何缓解“秋乏”?不妨试试天津市第一中心医院中医科主任刘纳文给出的这些建议。

俗话说“一夏无病三分虚”。刘纳文介绍,夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时消耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,

这便是“秋乏”的由来。

“‘秋乏’是一种自然现象。适当调整生活方式,顺四时养生,‘秋乏’可自然缓解。”刘纳文建议,规律起居,保证睡眠。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择在饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜。

“除了保证睡眠,多到户外走走,适度进行有氧运动也可消除‘秋乏’。”刘纳文表示,跑步、打拳、跳绳、登山等运动可以促进人体的神

经、心血管和呼吸系统健康,起到解“秋乏”的效果。老年人可做操、快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。需要注意的是,不要太早晨练。因为初秋时节温差逐渐加大,有些人四五点钟就外出晨练,此时容易受寒冷刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

刘纳文还建议,适当进补,增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等

食物。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

刘纳文提示,秋季日照时间短,人体分泌的褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落。因此,秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

来源:人民网

天气一凉腰总疼 五招助你有效缓解

秋风一吹,气温逐渐降了下来,不少人又开始腰疼了。这到底是怎么引起的?该如何缓解呢?一起了解一下。

为什么天气一凉腰总疼

1. 寒冷天气

首先,冷温度对人体的影响是导致腰疼的主要原因之一。

当天气转冷时,气温的降低会使肌肉和关节变得僵硬。由于腰部肌肉和关节结构较为复杂,并且承受着身体的重量,因此容易受到寒冷天气的影响。低温会导致血管收缩,降低腰部的血液供应,从而使腰部肌肉和关节供氧不足,引发腰疼。

2. 血液循环不畅

其次,天冷时血液循环不畅也会导致腰疼。

寒冷天气使得血管收缩,从而减少了血液的流动,这将导致腰部肌肉和关节缺氧、缺血,引起疼痛感。此外,血液循环不畅还会导致代谢产物在腰部积累,进一步加重腰疼的症状。

3. 肌肉紧张

肌肉紧张也是导致冷天腰疼的原因之一。当身体遭受寒冷的刺激时,肌肉会出现紧张和收缩的情况,以保持身体的温度。这种肌肉紧张会导致腰部的肌肉韧带、筋膜过度紧张,导致腰疼。

4. 气候变化

气候变化也可能导致腰部关节疼痛。气温变化会引起关节内的液体扩张和收缩,特别是腰椎附近的关节。这种液体的扩张和收缩可能会刺激关节周围的神经末梢,引起疼痛感。

5. 湿气滞留

湿气的滞留也是天冷引发腰疼的重要因素之一。

湿气往往在冷天容易聚集在地面上和空气中,如果身体暴露在潮湿的环境中,湿气会渗透到肌肉和关节中,导致炎症和疼痛。腰部作为一个容易积水的区域,更容易受到湿气的影响。

缓解降温腰疼这样做

1. 保持适当的运动,增强腰部肌

肉的力量和灵活性。

2. 在寒冷的天气中保持温暖,穿着足够的衣物,特别要保护好腰部。

3. 保持室内空气干燥,减少湿气对腰部的影响。

4. 适当进行热敷,或者使用热水袋等方式提供温暖。

5. 避免长时间保持同一姿势,比如长时间坐着或弯腰。

总之,天冷引起腰疼是多方面因素综合作用的结果,了解这些原因并采取相应的措施,可以减轻或预防腰疼的发生。同时,保持合理的生活习惯和良好的体型也是预防腰疼的重要手段。

来源:人民日报健康号

十个小习惯助力控制体重

近日,话题“无意识减肥却减肥的行为”,引发大家关注。不少人感叹:生活中很多小习惯持之以恒,是有助于控制体重的。

1. 吃饭习惯“八分饱”

肥胖就是从每天多吃几口来的。在运动量不变的前提下,每天多吃一口饭,或半个饺子,或一小把坚果,一年体重可增加3斤。

吃饭感觉到七八分饱时就要停筷子,因为等大脑释放出“吃饱了”的信号时,其实我们已经吃得很饱了。八分饱,就是感觉可以吃也可以不吃的状态,如果不吃也不至于在之后的三四个小时之内很快又饿了,这种状态比较好。

2. 吃饭速度慢,习惯细嚼慢咽

缓慢地进食可以让胃和大脑同步感受到吃饱的感觉,热量摄入也更不易超标。不必刻意去数每口饭在嘴里咀嚼了20次还是30次,只要嚼至泥状,自然咽下即可。

3. 吃饭喜欢先喝汤或先吃菜

饭前先喝汤后吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食,这样胃里已有能量低,饱腹感强的食物垫底,后面就很难吃得太多,但要注意避免油炸等烹调方式。

4. 喜欢用小巧的餐具

餐具习惯用小号的有一个好处,那就是吃完后就会提醒自己,已经吃完一碗了,也就不容易吃多。

5. 吃完饭从来不直接睡觉

人们在吃饭及饭后的半小时内,体内的血液会集中往胃肠道“走”,参与食物的消化吸收。

此时如果马上进行运动或者工作,可能会影响消化吸收。但如果马上进入睡眠状态,则会有完全相反的效果,长此以往很可能引发肥胖,这主要是因为人在睡觉时消耗的能量要低于醒着时消耗的能量。

6. 比起喝饮料更喜欢喝水

比起喝水,喝含糖饮料更容易变胖。浙江大学医学院附属第一医院营养科曾对18款热门饮料进行测试,一瓶饮料含糖量最高的有65克。

虽然喝有甜味剂的无糖饮料可减少精制糖的摄入,但长期食用甜味剂食品会降低人们对甜味的敏感度,反而会在其他食物中摄入更多的糖。

7. 坐一段时间喜欢起来溜达

久坐不运动,能量摄入大于消耗,腹部会更容易堆积脂肪。每坐半个小时起来活动一下,反而更利健康。

8. 走路习惯收腹

斜倚在办公椅上、半躺在沙发上等,长时间保持这些看似“舒服”的姿势,会使肚子上的肉越积越多。日常保持挺胸收腹的姿势,走路时抬头挺胸,有助于保持体态。

9. 不吃汤泡饭

很多人喜欢用菜汤泡米饭吃,殊不知,菜汤里有较多脂肪,不利于控制血脂,建议吃饭的时候把菜吃了,少吃或不吃菜汤。

10. 不吃鸡皮

鸡皮中含有的脂肪含量非常高,也正是因为鸡皮的存在,所以炖煮出来的鸡汤鲜美十足。在物质条件丰盛的今天,不建议大家吃鸡皮。

来源:健康时报

科学使用冰箱冷藏果蔬

这五点建议请收好

随着我们能买到的果蔬越来越丰富,如何保存它们成了许多人关心的问题。

最近,网络上有说法称,并不是所有的食材都适合放冰箱。此外,还有说法称,热带水果生活在热带,所以比较怕冷,不能放冰箱保存,容易发生冷害,最好放室外。那么,这些说法是不是真的?到底该怎么保存?一起了解一下。

冷害到底是怎么回事

冷害是指一些冷敏性植物在组织冰点以上的低温环境下造成的损伤,主要表现为果实表皮的皱缩、凹陷、木质化、果肉褐变等。冷害会引起果蔬内部结构破坏、营养成分流失、抗病性和耐贮性下降等,进而导致果蔬变质腐烂。

果蔬冷害的发生非常复杂,跟品种、产地、储存温度、果蔬成熟度、贮存环境的温湿度、气体成分等都有关系。

一般来说,原产于热带或亚热带地区的果蔬对于低温比较敏感,在非冻结温度下的低温环境中更易出现冷害症状。比如香蕉、芒果、荔枝、龙眼、黄瓜、青椒等,在低温贮存过程中都可能发生冷害,这也是为什么经常会有人说热带水果就尽量不要放冰箱冷藏的原因。

其实,对于日常普通家庭来说,完全不用过于纠结,直接放冰箱依然是最好、最符合实际、最方便的选择。原因有二:

第一,果蔬的冷害通常出现在较长时间的低温贮藏环境中,比如常见的果蔬,可能都要超过7天,甚至几十天。日常家庭一般也就存放一周左右,久一点的半个月,通常不用太担心冷害。

第二,相比放在常温环境,低温贮藏依然有很大

优势,尤其是短期储存。

相比室温,低温冷冻可明显降低采收果蔬的呼吸强度,减少营养物质损耗,抑制病原微生物活动。与其放在室外,与昆虫、细菌做斗争,冰箱冷藏显然更好一些。

科学使用冰箱冷藏

关于冰箱储存果蔬,这里有5点建议。

1. 果蔬冷藏,最好不要超过一周

如果没有特殊情况,冰箱里的果蔬尽量不要存放超过一周。每周去一趟超市、菜市场,更新冰箱里的蔬菜和水果。一般来说,一周以内,绝大多数果蔬都不会出现冷害。

2. 吃的时候注意顺序,先放进冰箱的先吃

每次买的果蔬不妨记一下时间,先放进去的优先吃完,这样可以保证冰箱里的食物能顺利更新,避免一些果蔬存放时间过久。

3. 果蔬分类放置

建议将产乙烯的果蔬和对乙烯敏感的果蔬分开放。此外,黄瓜、橙子、番茄等常见容易发生冷害的果蔬,也都建议冰箱保存。

4. 先吃易受冷害的果蔬

对于容易发生冷害的果蔬,比如黄瓜,可按优先级排序,先把它们吃掉。

5. 买回家还没熟的果蔬这样放

买回家的水果或蔬菜,比如热带水果香蕉、芒果、牛油果、木瓜;非热带水果猕猴桃、李子、杏、桃等;蔬菜如番茄等,如果没有熟,最好放在室外1至2天,成熟后尽快吃,如果吃不完,依然要尽快放冰箱冷藏保存。

来源:健康时报

随着人们对健康的关注度愈来愈高,饮食对健康的影响也日益受到重视。在各种饮品中,酸奶和牛奶都是人们日常饮食中的重要选择。那么,酸奶和牛奶到底哪一种更健康?江苏省扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华从营养价值、消化吸收、适用人群三个方面进行了比较分析,带大家了解喝酸奶和喝牛奶的真相。

营养价值

酸奶和牛奶都含有丰富的营养物质,包括蛋白质、钙、维生素D等。然而,酸奶经过发酵后,其中的营养成分有所变化,因此其营养价值也有所不同。

1. 酸奶中的蛋白质含量略高于牛奶。
2. 酸奶中的益生菌有助于维持肠道微生态平衡,提高免疫力。
3. 牛奶中的钙含量略高于酸奶,但酸奶中的钙更易被人体吸收。
4. 酸奶中的维生素D含量较高,有利于促进钙的吸收。

消化吸收

酸奶和牛奶在消化吸收方面的差异也是人们关注的焦点。那么,哪一种更容易消化吸收呢?

1. 牛奶中的蛋白质属于完整蛋白质,消化相对较慢。而酸奶中的蛋白质经过发酵,更易于消化吸收。
2. 酸奶中的乳糖经发酵后变成乳酸,降低了乳糖不耐受的发生率。
3. 酸奶中的益生菌有助于改善肠道环境,促进营养物质的吸收。
4. 酸奶中的益生菌有助于减轻肠道炎症,改善消化功能。

适用人群

喝酸奶和喝牛奶对不同人群的适用情况也有所不同。下面我们从儿童、老年人、乳糖不耐受者等多个方面进行比较分析。

1. 儿童

对于儿童来说,牛奶是比较适合的选择。因为儿童的肠道发育尚未完善,酸奶中的益生菌可能不利于儿童的肠道健康。但是,可以适当摄入含有活性益生菌的酸奶,以促进肠道健康。

2. 老年人

对于老年人来说,酸奶更合适。因为老年人消化功能减弱,酸奶中的益生菌有助于改善肠道环境,提高营养物质的吸收效率。另外,酸奶中的蛋白质更易消化,有利于老年人吸收营养。

3. 乳糖不耐受者

对于乳糖不耐受者来说,酸奶是更好的选择。因为酸奶中的乳糖经发酵后变成乳酸,降低了乳糖不耐受的发生率。同时,酸奶中的营养成分更容易被人体消化与吸收。

4. 肥胖者

对于肥胖者来说,选择低脂或者无脂的酸奶更为合适,因为可以减少热量摄入,帮助瘦身减肥。

来源:健康时报