

“处暑”后谨防“秋乏”

来宾医生支招话养生

晚刊讯(记者 杨宇婷)“这段时间总是口干舌燥,浑身没精神,吃饭也没胃口……”8月23日是二十四节气的“处暑”。近来不少市民出现“秋乏”“秋燥”症状,来宾市中医医院内一科副主任医师罗坚为处暑养生支招。

“长夏季节常常会因为湿邪困脾,出现脘腹胀满、食欲减退、头重腿沉等表现,因此这个节气要注重祛湿健脾。”在祛湿饮食上,罗坚推荐红豆薏米茶,它由红豆、薏米等材料制作。薏米是常用的中药,性味甘淡微寒,与红豆一起搭配饮用,对湿热体质有一定食疗效果,具有健脾祛湿、排毒减肥、美容养颜的功效。但需要注意的是,寒性、阳虚体质、月经期及孕妇不能服用。

盛夏渐行渐远,然而余热未消,秋燥渐显,“秋老虎”仍有可能“发威”,罗坚建议多食用清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜,少吃或不吃辛辣煎炸食物以免加重秋燥。

出伏过后,中午热,早晚凉,昼夜形成较大的温差,人体的肺气相对旺盛,中医认为“肺气太盛可克肝木,故多酸以强肝木”。罗坚提醒广大市民,这时的饮食应以清淡甘润为主,多吃酸性食物,如石榴、葡萄、山楂等,避免燥邪伤害。还可多吃一些芝麻、菠菜、豆腐、百合莲子汤等,有补肝肾益、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

另外,处暑后也是肠胃病的高发时节,应少吃油腻的肉食,多吃新鲜果蔬,特别是西红柿、茄子、土豆、葡萄、梨等富含维生素的食物。

秋意渐浓,自然界阳气渐收渐降,人体顺应自然规律,常感睡意绵绵,即为“秋乏”。罗坚表示,要缓解“秋乏”,要保证睡眠尤其充足,最好比平时多增加1小时睡眠,“经过昼长夜短炎热的盛夏,很多人都有睡眠不足的现象,特别是老年人,如果此时不改变夏季晚睡的习惯,更易出现“秋乏”情况。”

同时,平时多伸懒腰,也有解秋乏的效果。伸懒腰能适当增加对心肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供血。也可适当选择慢跑、爬山、散步、太极拳等运动,消耗体内多余的热量,排出多余的水分,以此达到清热除湿的目的。



红丝带由来和含义

一条长长的红丝带被抛在会场的上空……支持者将红丝带剪成小段,并用别针将折叠好的红丝带标志别在胸前。环绕成的圆圈,代表对艾滋病感染者的关爱之“心”。

20世纪80年代末,人们视艾滋病为一种可怕的疾病,艾滋病患者受到歧视。1991年,以纽约画家帕特里克和摄影师艾伦为首的15名艺术家成立了一个叫作“视觉艾滋病”的组织,希望创造一种视觉象征,以示对艾滋病患者的同情。组织内所有成员都是患有艾滋病的同性恋者。当时的美国社会对艾滋病患者漠不关心,甚至心怀恐惧。然而就是这样一些人大声疾呼,让整个美国社会无法忽视艾滋病。当时正值海湾战争期间,美国许多小镇的居民喜欢悬挂或佩戴红丝带以示对远在海湾地区美国士兵的支持。艺术家们从中获得灵感,选择了代表生机、激情和鲜血的红色作为丝带的颜色。这些艺术家用红丝带默默悼念身患死于艾滋病的同伴们,倡导尊重艾滋病患者人权,推广预防艾滋病的社会公益活动。那时,该年度世界著名的大型戏剧和音乐剧大奖“托尼奖”颁奖仪式即将在百老汇举行。“视觉艾滋病”的艺术家制作了3000条红丝带,通过帕特里克在百老汇的朋友,把红丝带散发给明星与观众,呼吁关注艾滋病患者。这一举动引起巨大轰动,百老汇剧院里几乎所有拿到红丝带的人都将其佩戴,红丝带很快在全世界流传开来。此后几年的奥斯卡和“托尼奖”颁奖典礼上,所有明星几乎都戴着这个标志。

此时,一条长长的红丝带被抛在会场的上空……支持者将红丝带剪成小段,并用别针将折叠好的红丝带标志别在胸前。环绕成的圆圈,代表对艾滋病感染者的关爱之“心”。

从此,红丝带有了生命的意义,成为艾滋病防治的象征,它象征着对艾滋病病毒感染者和病人的关心与支持,象征着对生命的热爱和对平等的渴望,象征着要用“心”来参与艾滋病防治工作。

一条飘动的红丝带连接着五洲四洋的爱心无限。



(本版图文除署名外均据人民网)

贴秋膘 前想减肥

先记住这十个提示!

夏天走到了尾声,在“贴秋膘”季节来临之前,很多朋友都想趁着夏天食欲不振,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但这时如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。下面给大家简单介绍夏末秋初减肥的10个贴心提示。



1. 不要用水果替代主食

夏天很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用水果替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2. 可以用杂粮粥替代白粥

很多人夏天喜欢用白粥小菜减肥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

3. 每天都要吃有咸味的菜肴

夏天出汗多,特别是有点运动的人,衣服上都会有白汗花的汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险,所以每天都要吃有咸味的菜肴。

4. 建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况,容易降低代谢率。比如早上吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

5. 慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需要补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感觉。

6. 注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌

奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成夏日饮料喝。它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干丁等高钙的豆制品。

7. 避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

8. 尽量避免夜间进食

夏季天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究提示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。

不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐,晚上再吃清淡些,再早点睡觉。

9. 运动不能过量,以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉

强运动,不仅运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果,喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

10. 运动后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。只有一个活力满满的身体,才是最不容易发胖的状态;只有一个肌肉充实的身体,才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降,到了秋冬季节之后,就容易出现“喝凉水也长肉”的情况,而且更容易发生感染性疾病。别忘记疫情还没有彻底过去,秋冬又是一场考验。即便打了疫苗,遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的。

健康提示

听歌跑步、补偿式运动……

居家健身的“雷区”不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补一周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式,然而由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是



运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行超量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久

水上救生原则

水上救生是溺水急救的重要过程,但是在这个过程中无论是对于溺水者,还是对于救助者,最可怕的情况就是突发抽筋。在水冷、肌肉受撞击、疲劳、误食药物等情况下都很容易发生抽筋。在抽筋时一旦发生呛水,就会危及溺水者和救助者的生命,即便是游泳好手也难逃一劫。

一旦抽筋,应立即上岸擦干身体。如果在深水处,离岸较远,腿部抽筋剧烈,没有办法及时游回岸上,控制抽筋部位,游泳者经过休息抽筋的肌肉也会自行缓解,然后上岸休息。

如果在海水中溺水或救助时,要对活动水域内主动攻击人类的生物进行防范,对于不认识的生物不要轻易触碰。

水上救生是一项高难度的营救活动,要严格地遵守各项原则,最重要的有四大基本原则:

一是安全第一。救助者首先要考虑自身安全,自身安全是水上救生的第一优先考虑事项;其次是救助同伴的安全;最后才考虑被救者的人身安全。

二是救助办法。在救助溺水者的现场要考虑多种安全有效的救助办法。如果当时只有一种救援方法可采取,一定要放慢救助的步调,增加安全考虑的时间。救助方法的选择顺序要由低风险至高风险进行,第一选择是岸上救助,这是危险程度较低的救助方法,能避免其他危险发生,其次选择抛物去救、划船去救、游过去救、空中救援等危险程度较高的方法。

三是救助力量。如果在条件允许的情况下,救助者尽量穿上个人的救生装备,以保证自身安全,还要有效地组织救援队伍,使后备力量增加,进行强有力的救助。

四是岸上救助。救助者一定要竭尽全力救助溺水者,不要心存侥幸以为溺水者可以自己出来,在将溺水者救助起来以后,岸上的救援非常重要,要进行一系列的救助活动,还要在第一时间拨打120等紧急救助电话。

