

节气养生

寒露时节话养生

□刘仿访

寒露,是二十四节气中的第十七个节气。《月令七十二候集解》记载:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”意思是说寒露时节的气温低,露水快要凝结成霜了。白露、寒露、霜降,这三个节气都表示水汽凝结现象,而寒露是天气从凉爽到寒冷的过渡阶段。寒露时节,气温下降,降水量减少,空气干燥,阳气渐退,阴气渐生。此时,正是人体阳气收敛、阴精潜藏于体内之时,养生应以固护阳气、保养阴精为主,人们可以从饮食调理、起居调摄、情志调节、适度运动等方面入手。

饮食调理

合理饮食是寒露时节养生的重点之一。古人称秋季为金秋,肺在五行为金属,肺气与金秋之气相应。寒露节气之后,降水量渐少,天气干燥,昼夜温差大,许多人会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等症状。因此,寒露时节的饮食应以滋阴液、润肺金为基本原则,少食辛温发散之品,如大葱、生姜、大蒜等,以免助燥伤阴。

在合理饮食的基础上,人们还要注意补益脾胃、养肺润肠,早餐宜吃温热的粥食,可添加大枣、山药等和胃润燥的食物,适量多食甘淡、滋润的食物,如莲藕、银耳、百合、萝卜、蜂蜜、芝麻等;同时,还应适量增加鸡肉、鸭肉、牛肉、鱼肉等食物的摄入量,以增强体质。

寒露时节,天气渐凉,人们食用瓜果时要谨慎,不可多食,否则会损伤脾胃,引起腹泻等疾病。脾胃虚弱者应注意调理脾胃,可选择一些甘淡补脾的食物,如山

起居调摄

寒露时节,人们在保持规律的生活起居的前提下,应注意及时添加衣物、早睡早起。

及时增添衣物 俗话说:“寒露寒露,遍地冷露。”寒露之后,清晨雾气渐起,黄昏温度骤降,天气由凉爽趋向寒冷,老年人、儿童和体质较弱者要注意防寒保暖,根据天气的变化及时增添衣物。

人们常说:“春捂秋冻。”秋季适度地经受寒冷空气的刺激,有利于人们提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力。但是,老年人、体质虚弱者和慢性病患者则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。

防寒保暖,尤其要重视脚部保暖。民谚道:“白露身不露,寒露脚不露。”因为脚部离心脏最远,血液供应量较少,且脚部的脂肪层较薄,所以特别容易受到寒冷空气的刺激。中医理论认为,脚部归属于阴,且脚跟有多条经络通过,最怕冷。寒露时节,夏季的凉鞋应收起来,人们

应穿适宜秋冬季节穿的鞋,同时还要穿能覆盖踝关节的袜子,以护阳保暖。人们在睡前可以用热水泡脚,怕冷者可以用艾叶、花椒、当归等药材煮水泡脚,以温经通络、缓解疲劳。

早睡早起 寒露过后,昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛,此时便是人们保养阳气之时。因此,起居时间也应当做相应的调整。《黄帝内经》记载:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”秋季是阴气重、阳气衰的季节。寒露时节,人们应做到早睡早起,早睡以顺应阳气收敛,有利于阴精收藏;早起以舒达阳气,可使肺气得以舒展。

寒露时节,夜晚的气温较低,人们不宜在户外活动太长时间,以免受到风寒之邪侵袭,应早睡早起,以帮助人体精气的现代研究结果表明,秋季早起,可降低血栓的风险。人们在起床前,多躺几分钟,舒展一下全身,可以预防血栓。心脑血管疾病在秋末冬初发病率较高,发病时间大多在长时间睡眠的后

期。这是因为在睡觉时,人体血液的流动速度变慢,容易形成血栓。此时,天气逐渐变冷,人们的睡眠时间相对增多,血流速度减慢,容易形成血栓。因此,在这个“多事之秋”,人们要注意预防血栓。

尤其是老年人,要合理安排好生活起居,做到早睡以顺应阴精的收藏,早起以顺应阳气的舒达。

情志调节

《黄帝内经》记载:“精神内守,病安从来。”人的健康和疾病,不仅与自然界的天气变化、居住环境有关,还与情志有极大的关系。重视情志调节,保持乐观、平和的心态,对于保障身体健康来说很重要。寒露时节,天气渐冷,日照时间减少,风起叶落,万物肃杀,影响肺金。中医认为,肺主悲,花无凋零、秋风萧瑟,悲秋之意顿起,容易出现凄凉之感。人们要适当多参与社会活动,积极与他人沟通,远离悲伤的情境,保持良好的心态,避免不良情绪。

适度运动

秋季是户外活动的黄金季节,适度运动可以帮助人们改善血液循环,增强体质,提高抗病能力。寒露时节,人们可以选择散步、慢跑、快走、登山、跳绳等方式进行运动,但每天开始运动的时间不宜太早。人们应在太阳升起后再外出运动,运动时避免出汗太多,以全身微热,尚未出汗或微微出汗为宜。

人们在运动时,应避免大汗淋漓,以保持阴液内敛,否则会伤阴损阳。如果遇到阴雨天气,人们适宜在室内运动,不能冒寒涉水运动,以免着凉。体质较差者可以在室内打太极拳、练八段锦、做瑜伽等。

总之,寒露时节养生,要顺应寒露时节的特点,从饮食调理、起居调摄、情志调节、适度运动等方面入手,做到养阴润肺、秋燥、生活起居顺阴阳、情绪调养防秋悲。只有这样才能增强体质,降低疾病的风险。

(作者供职于遂平县人民医院)

饮食禁忌

在服用中药的过程中,患者一定要忌口。

避免饮用浓茶 茶叶中含有大量的鞣酸,容易和中药中的生物碱发生化学反应,影响药物的吸收,降低药效。

避免摄入生冷、油腻、辛辣等刺激性食物 肠胃虚寒的患者,应避免摄入过多水果、冰镇饮料,以免加重中焦虚寒症状。另外,内热患者在服用清热类药物时,如果大量摄入辛辣、油腻之物,不仅会降低药效,还会加重病情。

中药的服药时间及饮食禁忌是我国古代无数医者在临床中总结出来的。正确服用中药,并且合理饮食,对提高药效有非常大的帮助。

(作者供职于郑州大学第三附属医院中医科)

中药是饭前喝还是饭后喝

□吴海浩

在临床中,常常遇见这种情况,患者拿着医生开好的中药,一脸迷惑地问:“医生,中药是饭前喝还是饭后喝,有啥忌口吗?”有人认为,中药应该饭前喝,这样可以促进药效吸收;也有人认为,中药应该饭后喝,也有三分毒,饭后喝药对肠胃造成的刺激相对小一点儿。

其实,我国古代就对服药时间非常讲究,清代名医徐大椿所著《医学源流论》记载:“病之愈不愈,不但方必中病,方虽中病,而服之不得其法,则非特无功,而反有害,

此不可不知也。”那么,我们应该怎样正确服用中药呢?

在一般情况下,所有中药都应避免和食物同时服用,并且部分药物对服药时间有特殊的要求。

滋补类、驱虫类药物宜饭前服用 滋补类药物,即补气药、补血药、补阴药、补阳药等,一般在饭前服用。因为滋补类药物滋腻碍胃,如果饭后服用,会影响食物的消化和吸收,所以应饭前服用。

驱虫类药物,泻下类药物适宜早上空腹服用。在早上,胃

道经过一夜的消化,处于空虚的状态,空腹服药可以促进药物的吸收。另外,泻下类药物会使患者大便次数增多,早上空腹服药后达到药效的时间基本上是在白天,不会因夜间频繁上厕所而影响睡眠。

安神类药物宜睡前服用 安神类药物宜睡前服用,可以更好地帮助患者改善睡眠状况,尤其是作用比较强的安神类药物,患者应避免白天服用。否则,容易导致白天昏昏沉沉,影响正常工作。

刺激胃肠道的药物,以及消瘦、健脾胃类药物宜饭后服用

一部分药物会对胃肠道造成刺激,比如祛痰类药物或者容易引起恶心、呕吐的药物(如乳香、没药等),最好在饭后服用,可以减轻对胃肠道的刺激。健脾、消食类药物饭后1小时服用,可以帮助患者消化。

中药与西药联合应用时注意事项

中药与西药联合应用时,两者最好间隔30分钟左右,以免药物之间相互作用,引发副作用。

饮食与免疫系统的关系

□苏琴

免疫系统是人体内的一支强大的“军队”,负责保卫我们免受疾病侵袭。饮食是我们赋予免疫系统力量 and 能量的重要来源。均衡营养和合理饮食对于免疫系统起着重要作用。

免疫系统的基本原理

在深入讨论营养与免疫系统之间的关系之前,我们首先要了解免疫系统的基本原理。免疫系统分为两大类:先天性免疫系统和获得性免疫系统。先天性免疫系统是我们生命的早期防线,包括皮肤、黏膜屏障、巨噬细胞和自然杀伤细胞等,它们直接攻击和清除入侵的病原体。获得性免疫系统则是我们的进化产物,能够产生特定的抗体来对抗感染。这两个系统协同工作,是身体应对各种疾病的关键。

饮食与免疫系统的关系

营养与免疫系统的互动 中医和西医都强调饮食对免疫系统的重要性。中医认为,食物可以影响人体的气血、阴阳平衡。西医认为,不同的营养物质对免疫系统有着不同的影响,例如维生素C和锌,对于维持免疫系统功能至关重要。

维生素与免疫力 维生素是免疫系统必需的营养物质之一。因为维生素C有助于白细胞的生产 and 活性,所以可以增强免疫系统的

功能。此外,维生素D也可以调节免疫细胞的活性,特别是在抗击感染方面起到关键作用。维生素A和维生素E等抗氧化维生素,可以保护免疫细胞免受氧化损伤。

微量元素与免疫力 微量元素(如锌、铁、硒等)对于维持免疫系统的正常功能也非常重要。锌是许多免疫细胞的关键组成部分,缺乏锌会导致免疫系统功能下降;铁是血红蛋白的重要组成部分,对于输送氧气和免疫细胞的正常功能非常重要;硒具有抗氧化作用,有助于

保护免疫细胞免受氧化损伤。

蛋白质与免疫细胞 蛋白质是免疫系统中许多关键分子的基础,包括抗体、免疫球蛋白和免疫细胞上的受体。我们摄入足够的蛋白质,对于维持这些分子的正常功能非常重要。同时,蛋白质也是身体修复和生长的必需品,不仅可以维持身体健康,还有助于提高免疫系统的效率。

饮食建议

了解了食物与免疫系统的关系后,我们应该怎样合理饮食,提

高免疫力呢?

中医调养 中医强调根据体质和季节来调整饮食结构。寒性体质的患者可以多摄入姜、蒜等温性食物,有助于改善体内的阳气。在冬季,我们适当增加蛋白质的摄入量,可以保持体温,为身体提供足够的能量。此外,我们可以适量摄入具有免疫调节作用的中药,如黄芪、人参等。

西医建议 从西医角度来看,确保摄入足够的维生素和微量元素,对于维持免疫系统的正常功能非常重要。同时,蛋白质也是身体修复和生长的必需品,不仅可以维持身体健康,还有助于提高免疫系统的效率。

(作者供职于郑州市第二人民医院)

饮食和运动对心血管疾病的影响

□辛芳芳

心血管疾病是全球主要的健康问题之一,严重威胁患者的生命安全。心血管疾病主要包括冠心病、心肌梗死、高血压病和心力衰竭等,这些疾病会对患者的身体健康造成严重影响。心血管疾病的主要原因包括遗传因素、环境因素、不良生活方式等。其中,不良生活方式对心血管疾病患者的影响非常大。

饮食与心血管健康关系密切。健康饮食可以降低心血管疾病的风险,包括地中海饮食、DASH饮食(终止高血压膳食疗法)等。这些饮食模式富含蔬菜、水果、全谷物、坚果、豆类、鱼类和健康脂肪。在日常生活中,人们摄

入过多的脂肪、糖和盐,会增加心血管疾病的风险。因此,为了降低心血管疾病的风险,人们应该控制饮食中的脂肪、糖和盐的摄入量。

饮食原则

控制总热量和脂肪的摄入量 摄入过多的能量和脂肪,是心血管疾病的重要风险因素之一。人们在日常生活中,应保持适当的体重,避免超重或肥胖;尽量选择低脂肪、高纤维的食品,如鱼类、坚果、豆类和全谷物等,以控制总热量的摄入量。

适量摄入蛋白质 蛋白质是人体必需的营养物质,对心血管健康尤为重要。人们应尽量选择低脂肪、低胆固醇的食物,如鱼肉、鸡

肉、豆类等。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维可以帮助人们控制血糖和血脂,从而降低心血管疾病的风险。全谷物、豆类、水果和蔬菜是膳食纤维的主要来源。

减少盐和糖的摄入量 人们摄入过多的盐和糖,可能会增加高血压和糖尿病的风险。因此,人们在烹饪时应减少盐和糖的使用量,以及避免摄入过多的甜味食品和含糖饮料。

增加抗氧化剂的摄入量 抗氧化剂可以抵抗自由基的损害,维持心血管健康。深色蔬菜、水果、坚果和全谷物是抗氧化剂的主要来源。

运动原则

除了饮食之外,运动也是维持心血管健康的重要因素之一。适度运动可以促进血液循环,增强心肺功能,降低血压和体重,从而降低心血管疾病的风险。此外,运动还可以提高人体的代谢水平,帮助人体消耗脂肪,进一步降低心血管疾病的风险。在运动时,我们应该注意以下几点。

选择适合自己的运动方式 不同的人适合不同的运动方式。人们应该选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、做瑜伽等。

适度运动 适度运动可以促进身体健康,过度运动会对身体造成伤害。因此,我们应该适度运动,

避免过度疲劳。

长期坚持运动 维持心血管健康,人们需要长期坚持运动。因此,人们应该养成良好的运动习惯。

逐渐增加运动强度 逐渐增加运动强度,可以避免身体过度疲劳,促进身体健康。

综上所述,饮食和运动是影响心血管健康的重要因素。人们应该选择控制脂肪、糖和盐的摄入量,并且适度运动,以促进身体健康。此外,人们还应该养成良好的生活习惯,如戒烟限酒、保持良好的睡眠等,以降低心血管疾病的风险。

(作者供职于金乡县人民医院)

养生堂

随着经济社会的快速发展,人们可以选择的食材日益丰富,从而增加了各种健康风险。其中,肛肠疾病就是一种常见的由饮食不当引发的疾病。那么,肛肠疾病与饮食到底有何关系?人们该如何通过合理饮食来预防和治疗肛肠疾病呢?

肛肠疾病概述

肛肠疾病是指发生在肛门、直肠和结肠等部位的疾病。常见的肛肠疾病包括痔疮、肛裂、肛周脓肿、直肠炎、结肠炎等。这些疾病的发生往往与饮食不当、不良生活习惯、遗传等因素有关。

饮食与肛肠疾病的关系

膳食纤维的重要性 膳食纤维能够预防便秘和痔疮;如果不摄入膳食纤维,大便就会变得干燥,容易划伤肛管,引发肛肠疾病。

饮食油腻的影响 高脂肪、高胆固醇的饮食容易导致血液黏稠、血液流速缓慢,从而引发痔疮、肛裂等疾病。

水分摄入不足的危害 饮水量过少,会导致大便干燥,增加肛肠疾病的风险。摄入充足的水分,有助于软化大便,预防便秘。

饮食调理方法

增加膳食纤维的摄入量 人们应适量摄入富含膳食纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果等。每天摄入的膳食纤维量应占总食物量的20%以上。

避免饮食油腻 人们应避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,适量摄入蛋白质,多吃新鲜的蔬菜和水果。

摄入充足的水分 人们每天至少喝1500毫升的水,保持水分平衡。

肛肠疾病患者饮食注意事项 痔疮、肛裂患者应避免摄入辛辣、油炸等食物,以免加重病情;同时,可以食用软食、半流质等易消化的食物,减轻肠道的负担。

近年来,随着营养学和肛肠医学的发展,越来越多的研究表明,合理饮食对肛肠疾病的预防和治疗具有积极作用。研究人员发现,高纤维饮食,能有效降低痔疮患者复发的风险;增加膳食纤维和水分的摄入量,能显著改善便秘症状,降低肛裂的风险。

肛肠疾病与饮食有着密切的关系。合理饮食不仅能预防肛肠疾病,还能辅助治疗已经发生的肛肠疾病。调整饮食结构,增加膳食纤维的摄入量,减少油腻食物的摄入量,摄入充足的水分,可以有效维持肛肠健康。在治疗肛肠疾病时,饮食调理是一种重要的辅助手段。

为了维护肛肠健康,人们要养成良好的饮食习惯,合理搭配食物。此外,人们还应避免久坐、久站等不良生活习惯,加强体育锻炼,以维护身体健康。

(作者供职于舞阳县中心医院外二科/泌尿外科)

重症胰腺炎患者怎样科学饮食

□李尚真

重症胰腺炎是一种严重的疾病,术后科学饮食对于患者的康复起着重要作用。保持良好的饮食习惯,可以缓解疾病症状,降低并发症的风险,促进伤口愈合,提高生活质量。本文主要探讨重症胰腺炎患者术后如何科学饮食。

少食多餐 重症胰腺炎患者应每天进食4次~6次。这种少食多餐的饮食方式,不仅可以减轻胰腺的负担,还有助于食物的消化和吸收。

渐进饮食 术后早期阶段,患者需要暂时禁食,以减轻胃肠道的负担,可以通过静脉滴注的方式,为身体提供足够的营养。在医生指导下,患者可以逐渐摄入清汤、果汁和蔬菜汁等易消化的液体饮食;然后再过渡到低脂肪、半流质饮食,最终恢复正常饮食。

选择容易消化的食物 在术后恢复期,重症胰腺炎患者可选择一些容易消化的食物,如小米、面条、鱼汤等。这些食物对患者胃肠道造成的负担较小,有助于胃肠功能的恢复。

控制脂肪的摄入量 术后,重症胰腺炎患者应限制脂肪的摄入量。如果摄入过多的脂肪,会增加胰腺的负担,导致症状加重。

补充维生素和矿物质 重症胰腺炎患者需要补充足够的维生素和矿物质,以提高免疫力,促进身体康复。如果患者出现电解质不平衡的情况,患者需要适量补充钾、镁、钙等矿物质,可以从蔬菜汁和水果汁中获取。

避免摄入辛辣、刺激性食物 辛辣、刺激性食物(如花椒、辣椒等)会对胰腺产生刺激,增加病情恶化的风险。因

此,术后患者应避免食用这类食物。

饮食禁忌 重症胰腺炎患者应戒烟、戒酒。因为烟草和酒精会直接对胰腺造成损害。另外,患者要避免摄入过多牛奶和高脂肪、高胆固醇的食物,以减轻胰腺的负担。

制订个性化的饮食计划 重症胰腺炎患者的饮食计划,需要根据身体状况、病情严重程度和康复阶段来制订。因此,患者应咨询医生,以获得个性化的饮食指导。

避免食物过敏 部分重症胰腺炎患者可能存在食物过敏的问题。患者在制订饮食计划时,应注意食物的选择,避免引发过敏反应或加重疾病症状。

合理搭配食物 重症胰腺炎患者应合理搭配食物,确保各种营养素的摄入量平衡。在日常生活中,患者的饮食应包含适量的碳水化合物、蛋白质、脂肪,以及维生素、矿物质等,以满足身体的需求。

细嚼慢咽 重症胰腺炎患者应细嚼慢咽,充分咀嚼食物,以减轻胃肠道的负担。此外,患者饭后应避免卧床,可以适度活动,有助于促进食物的消化和吸收。

摄入足够的水分 重症胰腺炎患者术后要摄入足够的水分。水对于维持身体的正常新陈代谢和消化功能十分重要,还可以预防便秘。

重症胰腺炎患者术后要科学饮食,包括少食多餐、渐进饮食、选择容易消化的食物、控制脂肪和蛋白质的摄入量、补充维生素和矿物质等。通过科学饮食,患者可以恢复身体健康,提高生活质量。

(作者供职于西宁市第二人民医院重症医学科)