

日常养生

要做到食不过量
需改变三种做法

一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等许多因素。食不过量就是每天摄入的各类食物所提供的能量,不超过也不低于能量需要量。做到食不过量,需要先纠正以下三个错误做法。

错误做法一:

减重时控制饮水量

我们在三餐之外的时间,特别想吃东西的时候可以先喝一杯水,通常能缓解饿的感觉。每天坚持喝足够的水(不包括食物中的水,每人每天需额外摄入水1500~1700毫升),能帮助控制食欲。饭前半小时内喝些水,或者吃饭前喝点汤,可以增加饭后的饱腹感。更重要的是,对于需要减重的朋友来说,脂肪代谢需要大量的水分参与,更应该多喝水。

错误做法二:

狼吞虎咽式进餐

有研究表明,吃东西速度快的人更容易胖。这是因为当你吃得太快的时候,大脑来不及接收到已经饱了的信号,等真觉得饱了的时候已经吃撑了。

这里给大家介绍一种能够控制食欲的方法——正念饮食。简单来说,就是在吃东西的时候,把自己的注意力只集中在吃这件事上,静下来仔细体会当下食物的香气、温度、滋味,以及添加了哪些调味品等,觉察身体发出的信号:饥饿感是否下降,是否开始感受到饱了,现在几分饱。只要多次刻意练习,就能重新建立自己和身体的联结,做身体真正的主人,做到食不过量。

错误做法三:

暴饮暴食+催吐

有一些朋友想过过嘴瘾,然后再催吐。其实,残酷的真相是,在你把食物吐出之前,身体已经吸收了一部分能量。更重要的是,催吐不仅不能减重,还会对身体造成一系列伤害:反复催吐的人,脸部两侧的腮腺、下颌下腺会肿胀,导致脸变得宽大;在催吐时,胃酸可能会腐蚀食管、声带、牙齿等;剧烈呕吐可能引起食管内压急剧上升,导致食管破裂穿孔,可能引起纵隔感染;经常催吐还会引起营养不良,电解质紊乱。

除了做到食不过量外,大家还要坚持营养均衡的原则,根据个体的年龄、性别和生理及生活工作状态,制订个性化的饮食计划。了解食物的营养成分,避免过度摄入高能量、高脂肪、高盐和高糖的食物。此外,食品安全同样重要,大家应选择新鲜、无污染的食品,以确保身体的健康与安全。

据健康中国公众号

疾病防治

久坐不利于健康
警惕坐骨神经痛

现代打工人,经常一坐就是一整天,久而久之就会出现各种各样的疼痛,例如,腰椎间盘突出、视力下降、腱鞘炎等。而有一种疼,会从一侧或双侧臀部至腿上甚至延伸到脚上,带来一阵阵的窜痛感,轻则腰酸背痛,重则连走路都有困难。这就很有可能是坐骨神经痛。

提到坐骨神经,你可千万不要小瞧它。它是全身最长、最粗的神经,纵贯整个下肢,由第4、5腰神经和第1、2、3骶神经前支发出,五根神经根聚在一起形成左右坐骨神经。它穿过我们的臀部和大腿后部,然后从膝盖后部(腘窝)分开,进入胫神经和腓神经,再到达小腿、胫骨和足部。

虽然坐骨神经痛听起来不是什么大病,但只有得过的人才知道,当坐骨神经痛发作时会有多难受。患者从腰部沿着骶尾部、臀部、大腿后侧到小腿的后外侧,再到足跟、足背部,这些地方都可能呈现出一种放射性疼痛,可能还会伴有时不时的麻木感。每到夜晚疼痛最为明显,甚至会导致患者不能入睡或者入睡后疼痛。

坐骨神经痛的最直接致病因素,就是久坐。除了上班、上学外,长时间窝在沙发里看手机、玩游戏,都有可能导致坐骨神经痛。专业一点来说,坐骨神经痛的发病机制与神经根及其感觉神经节的受压有关,也与局部炎症因子浸润有关。

大多数情况下,坐骨神经痛能够在不经治疗的情况下自然消退。由于坐骨神经痛有超过90%的患者是由腰椎间盘突出引起的,因此坐骨神经痛的临床治疗也更多参考腰椎间盘突出的治疗方法。

姑息治疗是急性发作期的必需疗法。卧床休息对缓解疼痛、减轻神经牵拉或压迫效果明显。平时也可加强腰背肌锻炼及增加核心肌群的力量强度,可维持脊柱稳定性,防止疾病加重、延缓进展。

按照医嘱进行药物治疗也很有必要。止痛药可以缓解疼痛,而短期内小剂量激素也可以缓解神经根部的炎症和水肿,减轻压迫。中药可选用行气活血、温经散寒、通络止痛等方剂辨证施治。还可以结合针灸或小针刀、按摩等方式活血、通络、止痛。

重症患者可能需要手术治疗。据了解,约有70%的坐骨神经痛患者在3个月后症状开始消退,但是如果疼痛严重、难以忍受,也可选择各种脊柱内镜微创或经皮技术处理破裂、突出的椎间盘,从而减轻神经压迫。

仲宣 朱颖亮

中伏将至湿热重

做到“四宜”“三忌”更健康

正所谓“小暑不算热,大暑正伏天”。大暑节气常在“中伏”前后,是一年中最炎热的时期。此时,酷热盛行,自然界中湿气也依然较重。暑气与湿气夹杂,容易消耗人体的气津。再加上天气炎热,人体阳气外浮,汗孔开张,最容易受到寒气的侵扰。因此,大暑期间养生需注重防暑、防湿、防寒!

大暑养生有四宜

宜补“水” 此处的“水”并非我们日常的饮用水,而是指人体津液。暑邪是夏季最主要的邪气,夏季出汗过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑卒中、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。

想要补充津液,注意补水是一方面,另外还应适当多吃绿豆、乌梅、西红柿、黄瓜、丝瓜、冬瓜、鲜藕、莲子、西瓜、凤梨等具有祛暑清热、生津止渴作用的食物。如果津液亏损症状严重,可在医师指导下使用中医经典方剂生脉饮:取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把三者放到杯子里用开水焖半个小时到一个小时,饮用即可。

宜补觉 《黄帝内经》曰:“夏三月……夜卧早起,无厌于日。”晚睡早起是顺应夏天自然气候的养生方法。不过,适当晚睡没错,但不应迟于23时。而提倡早起,也只是比平时早半小时即可。

有些朋友会因“夜卧早起”而在中午的时候感到困乏,故而每天中午大家最好能睡上半小时至1小时的午觉,以缓解浮躁烦闷的情绪,使阴阳调和,精力恢复。

宜除湿 暑湿侵入人体会出现口中黏腻、头昏脑胀、肢体困重等症状,有些人会出现咳嗽痰黏、鼻流浊涕、口中黏腻等不适,甚至旧病复发。

出汗有助于驱除体内多余的湿气,年轻人步行、慢跑,老年人打太极拳,都是适合的运动;睡前用热水泡脚,也能加速湿气排出,还有助于提高睡眠质量。

宜祛暑 大暑时节,气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适。中医认为,苦入心经,能泄、能降,苦味食物更是“心火”的天敌。

夏季可食用苦瓜,清暑热、开胃口,减轻夏季不想吃饭的问题;在咽喉肿痛、口腔溃疡的情况下,用金银花来“灭火”也是一个好办法。此外,如出现舌尖发红、口舌生疮、烦躁失眠、大便干燥等心火旺盛症状,可用莲子心泡水,它有助于沟通心肾,缓解不适。

大暑养生有三忌

忌贪凉 盛夏解暑是必需的,但无节制地吃冰棍、喝冷饮、长时间对着空调吹、运动后立即冲凉,长期如此,身体会出现明显的寒象,如精神萎靡、身体畏寒、四肢冰冷、腹泻胃疼、患肠道疾病等,还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬季留下病根。

在空调房上班的白领,着装需适应户内外温度差,户外要透气防晒,室内要外搭披肩、空调毯。日常还应避免使用冷水洗浴、洗头、洗脚,也不应久坐或久居于阴冷潮湿之地。

如需消暑,不妨选择如绿豆、冬瓜、黄瓜等,或荷叶、竹叶、玉米须、莲子心等具有清热解暑功效的药食同源之品。或者服用热茶,以利于汗腺排汗,达到散热的效果。

即使服用凉茶,也应常温服食或趁热饮用,而不应选择冰镇之品。

忌过补 大暑前后湿气重,脾胃运化能力差,人的消化功能相对较弱,一味进补,只会起到反效果。因此,大暑节气的食谱更应重视膳食均衡、清淡多样易消化。

盛夏之际,对脾虚湿盛者,应先注重健脾除湿、清洁肠胃。甘味入脾,此时可适当多吃些甘酸益脾、化湿和胃的食物,如用山药、薏米、菠萝、白扁豆等食材熬粥,可起到很好的醒脾化湿、助益消化功用;另外可加一些藿香叶、薄荷叶、佩兰等有芳香气味的药草,来唤醒受困的脾,使其恢复正常功能。如果感觉身体虚弱,则可在食谱中适当添加鱼肉、鸡肉、鸭肉、瘦猪肉等食物,或适量进食豆制品、牛奶等以增强体力。

忌动怒 夏主火,内应于心。心为君主之官,心乱则影响全身气机。暑伏时节,阳盛酷热,人的情志因之外泄而“心火妄动”,容易烦躁不安、无精打采、精神不振,被称为“情绪中暑”。这样的情绪障碍很可怕,往往使人产生心肌缺血、心律失常或血压升高险情,年老体弱者甚至有猝死的可能。仲宣 朱颖亮

