

健康知识

长假结束调整要跟上

◎郑金美 文/供图

中秋、国庆假期不知不觉中已画上句号,身心都需要重新适应上班的节奏。但每个长假后,总有人感到心神不定,提不起精神上班、学习,还会出现抑郁、失落、烦躁不安等不良情绪。其实,这就是节后综合征的表现。

从中医的角度来讲,节日期间,很多人的饮食、作息都跟平时发生很大的改变,无序的饮食、作息对人体消耗较大,消耗过大精气神自然无法集中,所以很多人上班提不起精神,无法收心。要想克服节后综合征,就要先把人体的元气调动起来。

在假期结束后,无论应酬还是娱乐都要有节制。古人强调“子午觉”就是说在子时(23时-1时)和午时(11时-13时)这两个时辰睡觉,基本可以保持一天精力充沛。建议早睡早起,起居有序,保证有足够的睡眠时间。

快速投入到高工作量的工作中,会让身体不堪重负。所以,给自己的身体留一点时间,每天工作一段小时后,可通过闭目养神、聆听舒缓的轻音乐、读书阅报等方式调整身心。如果晚上难以入睡,洗个热水澡会有助于睡眠。或轻轻按摩头部、散步闲逛、做其他小事分分心;或上班前好好洗个澡,能消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

假期吃得丰富,长假后要记得注意调整饮食结构,不要吃得过于油腻,以免对肠胃造成更大的负担。定时饮食、多喝水、多吃水果、多吃新鲜的绿叶蔬菜和稀饭等“清火”食品,还可适当吃一些健胃消食片或山楂片,

尽量吃清淡一点的饭菜,多喝水,让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。下面是几种节后食疗方:

1.节后上火:如果在节假日吃得比较上火,出现了喉咙痛、口腔溃疡等上火的症状,需要吃一些祛火以及润喉的食物。多吃菠菜、蜂蜜、海带、黄瓜。宜饮罗汉果茶:罗汉果一个切碎,用沸水冲泡10分钟后当白开水来喝。每日1-2次,每次一个。慢性咽炎及咽痛、咽痒、干燥不适等症适用。

2.节后疲劳:假如假期结束后在工作中总觉得提不起精神、睡不够,建议补充一些维生素B。如多吃些西红柿、橘子、香蕉、葡萄、梨、核桃、栗子、猕猴桃。宜饮西洋参茶:西洋参切片少许,每次取约10克,置保温杯中,以沸水冲泡,焖置15分钟后,代茶频饮即可。西洋参性味平和,可益气滋阴,增强免疫力。熬夜时喝一杯西洋参茶能有效地消除机体疲劳,恢复精力。常熬夜的人难免心肝火旺,喝点西洋参茶还能清热降火。

3.节后肠胃不适:假日难免会跟朋友出去聚会,进食很多的脂肪和蛋白质,肠胃一时承受不了“重压”就会出现便秘或腹泻。这个时候,宜清淡饮食,并进食一些清肠胃的食物。便秘吃冬瓜、玉米、生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜、燕麦;腹泻吃番石榴、苹果。宜饮普洱茶:普洱茶茶叶少许,冲的第一道水倒掉,接下来跟平时泡茶一样即可,饭后一小时再喝。消滞、清肠胃,并且有一定的解酒效果。

提醒:冬瓜、玉米等具有丰富的膳食纤维,是改善便秘的好东西。冬瓜可以用来煮汤,玉米可以整个煮熟



罗汉果茶

直接吃,番石榴有收敛的作用,所以可以改善腹泻。

节后提不起精神、没有胃口怎么办?对于久坐不动的“上班族”“学生党”而言,适度的运动不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪,还能有活力地开展节后工作。其实,如果有条件的情况下,做一些自己喜欢的运动,比如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球等都是不错的选择。

除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节,心理上的适应也很重要。因此,节后短时间内不宜开展强度过大的工作,而应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等情绪。与此同时,可以做一些心理暗示,告诉自己国庆假期已经结束,静心思考一下未来的工作学习安排,把心态调整到正常的工作学习状态。

健康知识

有些疼痛是抑郁症惹的祸

◎钱军

疼痛并不是什么坏事,它能使人重视,及时查找原因,防患于未然。疼痛是病人就医时最常见的陈述,人们通常认为疼痛是身体组织受到损伤的信号。但是,疼痛,尤其是延续6个月以上的慢性疼痛不一定都能用身体器官组织病变来解释,周密的身体检查与各种实验室检查有时也不能找到相应的病理发现。

两年前开始,51岁的宋女士时常出现头痛、失眠、食欲减退、胸闷、乏力等症状,在医院做了详细周密检查,除发现有子宫肌瘤和胆结石症外,也没有发现可以解释疼痛的病理改变。可是,疼痛逐渐扩展到了上肢、下肢、咽喉、胸背,病情影响导致她无法工作,感到悲观失望,焦虑恐惧,惶惶不安,以为自己患了“不治之症”。

医生深入了解发现,宋女士自出现头痛症状起就有情绪抑郁、兴趣减退、饭、面条、薯类等主食里的多糖;零食、饮料与调料里的砂糖;水果里的葡萄糖、果糖等。于是我“对症下药”,有意识地减少糖类的摄取:饭(主食)只吃七分饱,事实证明,一碗白米饭里的糖含量,就够人体一天的所需了;尽量少吃零食,零食里的糖含量普遍较高,况且有些零食里还含有对健康不利的反式脂肪酸;尽量不喝加工过的饮料,譬如奶茶、可乐、果汁等,这些东西绝对是糖类的“重灾区”,永远要记得,白开水才是世上最好的“饮料”;至于水果,并不是多多益善的,水果里的果糖含量往往也比较高,对于想减肥的人来说,少吃一点为好。

事实上,对于“吃货”的我来说,少吃米面和零食、饮料,比少食鸡鸭鱼肉与时蔬、海鲜等,更容易得多。渐渐地,我也习惯了这种少吃饭、多吃菜、少喝饮料、多喝茶水的养生方案,效果也显而易见:脸上和肚子上的肉消减了,大肚腩没了;更重要的是,脂肪肝不治而愈,人也变得精神、精干了。

有时候我在想,年轻时往往爱喝甜味的饮料,人到中年却迷上了苦味的茶水,人生不也常常是这样么?苦尽甘来,苦中也能品出甜,这才是对身心最为有益的啊!

郁症状可能导致误诊。抗抑郁药对抑郁症有效,对疼痛也有治疗作用。对其他慢性疼痛,抗抑郁药也有效。

疼痛症状为抑郁症的一部分时,用抗抑郁药有效自然是可以理解的,对其他类型的慢性疼痛抗抑郁药是否也有效呢?可以从3个方面理解这个问题:

第一,研究表明,疼痛的出现和强度与个体的心理状态密切相关。影响疼痛的心理社会因素有早年社会学习的经验,对疼痛的认知、情绪、人格、文化背景以及性别、年龄等。因此,不应忽视疼痛的心理社会因素。尤其是不良情绪如抑郁、焦虑、恐惧常会伴发或加重疼痛,情绪改善能减轻疼痛甚至使之消失。

第二,临床上经过周密检查不能发现相应的器官组织病变的慢性疼痛,还常见于以下疾病:焦虑症,约50%伴发头痛或身痛;疑病症,持续性躯体形式疼痛障碍等。抗抑郁药和心理治疗是这几种心理疾病的有效手段。研究证实,抗抑郁药如阿密替林、多塞平、氟西汀、帕罗西汀等,对抑郁与慢性疼痛都有很好的疗效。

第三,对疼痛的调节涉及5羟色胺、去甲肾上腺素等和内啡肽类、P物质等的参与。近年研究表明,中枢5羟色胺减少,疼痛加强。5羟色胺还有提高痛阈和加强吗啡镇痛的作用。抗抑郁药通过抑制5羟色胺再摄取,增加5羟色胺浓度,发挥抗抑郁、抗焦虑作用,同时抗疼痛。

当然,值得注意的是,疼痛发生后,病人首先需在医生指导下做周密的身体检查,以防遗漏严重的身体病变。

饮食健康

秋季饮食要滋阴润肺忌辛辣

◎张正修 文/供图

秋气收敛,人与之相应,气机逐渐肃收,根据“顺四时而适寒暑”的养生原则,人要适应秋季气候,调摄精神起居,以随顺秋令的特点,保养机体的适应能力,这就是秋季的“养收之道”。

中医认为秋季主肺,而燥又为秋季之主气,肺为“娇脏”,不耐寒热,肺又通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤。

立秋之后,天气会在短期持续炎热,而这股热不同于夏天。夏天天气高温,我们身体的孔窍开泄,能让汗液蒸发,但立秋后温度会逐渐降低,汗液将明显减少。大家都有体会,虽然秋天的太阳也很毒,但是只要到了树荫下,立刻会感到凉爽。秋天凉风来袭,当身体感知到凉意时,汗液将往回收,津液往里走。若收敛得太厉害了,就会让体表感觉干燥,比如鼻孔干燥、嗓子干燥、皮肤干燥、毛发干枯、小便便黄、大便干结等。

秋季干燥是伤害肺脏的一个主要原因,而呼吸系统是开放的,从鼻腔到气管,再到肺部,肺部一旦受到秋季干冷空气的侵害,就容易损伤黏膜,引发呼吸道病变。建议立秋后要格外注意润肺,要多喝水,多吃梨、葡萄、柑橘、山药、紫菜、海带、绿豆汤等滋阴润肺的食物。同时,少食辛辣、烧烤、油腻的食物。

立秋过后,还可能处于炎热之中,而这种炎热天气有时候也可能延续到9月,之后天气才能真正凉爽起来。因此,立秋后应当避免出现心情烦躁,积极防范“情绪中暑”。

如今正值“秋老虎”发威,气温依然很高,加上秋燥作怪,人们的情绪容易变得焦躁不安,此时应注意补充水分,多吃新鲜蔬菜和水果,不要长时间待在空调房里,以免因室内外温差过大引起“热风”。外出时要记得随身备好藿香正气水、仁丹等防暑用品,并采取防晒措施。

进入初秋后,气温会逐渐转凉,四周景象会从夏季的郁郁葱葱变为满目的萧条,难免也会影响心情。根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等食物。秋季空气湿度小,皮肤容易干燥。因此,在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。

在酷暑难耐的夏季,人们常常因为苦夏或过食冷饮等原因,存在不同程度的脾胃虚弱,此时如果大量进补品,特别是过于滋腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,使长期处于“虚弱”状态的胃肠无法承受“突如其来”的补品,易导致消化功能紊乱,因此,秋季进补之前重要的是调理脾胃,为更好地接受秋冬季节的补品做好准备。立秋后很长一段时间气温通常较高,空气湿度也较大。因此,在这样的气候条件下,调理脾胃须侧重于清热、利湿、健脾,不妨多吃一点绿豆、扁豆、薏米等,以使体内的湿热之邪通过小便排出,促进脾胃功能的恢复。

秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。

——出自《素问·四气调神大论》

译文:秋季的三个月,称之为容平,自然景象因万物成熟而平定收敛。此时,天高气急,地气清肃,人应早睡早起,和鸡的活动时间相仿,以保持神志的安宁,减少秋季肃杀之气对人体的影响;收敛神气,以适应秋季容平的特征,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的条件不足,冬天就要发生泄泄病。



葡萄

健康知识

老人耳鸣要及时治

◎高花兰

不知何故,有些老年人总感觉自己的耳朵里经常出现时大时小的噪音,有时是“嗡嗡”的鸣叫声,有时是“嘶嘶”的电流感,每天、每小时、每刻,从早到晚耳朵里都会有声响……这些都是遭受耳鸣困扰老年患者的心声。

其实,随着年龄的不断增长,像老年人身体中的各个器官功能都会出现不同程度的退化,而耳朵也是一个容易出毛病的器官,最常见的耳病莫过于耳鸣了。耳鸣如果不及及时治疗,还会有引发听力减退的危险,甚至会导致耳聋。所以,该病症的危害性是很大的,如果没有及时进行相关的治疗,这对于人体危害将是很大的。

要指出的是,耳鸣虽然常见,但人们对其了解却不多。同时也正因为常见,许多人不把耳鸣当回事。因此要特别提醒,中老年人出现耳鸣是听力衰退的先兆,十鸣九聋,应该引起足

够的重视,并及时发现和就医。老年人耳鸣的自我治疗方法:

患者在每天早上洗脸的时候,然后开始按摩自己的耳朵及耳垂,或是将双手掌按住耳部,拇指置于脑后,四指敲打后脑勺,这样可通过刺激神经末梢来促进血液、淋巴循环和组织代谢,缓解耳鸣。

患者还可以在每天早上起床的时候,将嘴最大限度地张开,向外呼出一口气,然后用力吸一口气再闭合起来,张合合,连续多次。这样不仅能使脸部肌肉有节奏地运动,还可以保持耳咽鼓管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡。

还可以对鼓膜进行按摩,方法也是很简单的,只需要将两手掌同时堵住左右耳,挤压后迅速离开,多做几次,这样可以促进耳部的血液循环,对缓解耳鸣以及缓解脑部疲劳有好处。

减「糖」中年

◎项伟 文/供图



白开水

35岁是道坎。不知道从哪天开始,几乎是一夜之间,就觉着自己变胖了,身材就像吹气球一样,逐渐变得圆润起来。一开始,倒也没觉得有啥不好,因为在国人的观念里,心宽体胖,算是有福之人。但慢慢地我发现,我胖得并不“和谐”,不是整体、均匀地变胖,胖的只是肚子和脸,那满脸的肥肉,和凸起的将军肚,在照片里尤为显眼;哪里还是当年的翩翩少年?就是一名典型的油腻中年男啊!这对于身材、外貌颇为自许与在意的我来说,是难以容忍的。相貌变丑了,不上照了,影响的只是心情,但变胖之后,更让人难受的是,体质变差了,比如爱出汗,容易疲倦和气喘,更郁闷的是还得了样“富贵病”——脂肪肝,放任下去,或许就是“肝硬化”。医生一针见血地指出了病因——吃得太多!

既然知道肥胖有如此多的弊端,那减肥就成了当务之急。在我以往的观念里,减肥就得“管住嘴、迈开腿”。“迈开腿”不难,反正我有饭后散步的习惯,每天一万步,就当是休闲;难的是“管住嘴”,鸡鸭鱼肉、山珍海味,要是这也不能吃,那也要控制,对于我这个标准“吃货”来说,确实有点“蜀道难”的意味了。

一次偶然的机会,得到一本奇书,名曰《饮食术》,上面明确指出,脂肪、肉类、海鲜等,并不是导致肥胖的主要原因,因为人体的消化、吸收等机制决定了并不是吃什么就长什么,真正导致肥胖的罪魁祸首是“糖类”。这套子理论,让有志于减肥,却又不想太“为难嘴”的我,是醍醐灌顶,如获至宝。

简单来说,为了生存需要,人体血液中的葡萄糖含量(血糖值)会保持在一定的基准范围内,血糖值过高过低,都关乎性命安危。我们平常

摄入的食物里的糖类,都会被消化酶分解为葡萄糖,吸收后释放到血液中。为了控制血糖值,胰腺分泌的胰岛素会将多余的葡萄糖转换为糖原和甘油三酯,作为能量源“储备”起来。其中糖原只能少量储存于肝脏和肌肉细胞里;更多的甘油三酯,会以中性脂肪的形式被堆积在人体各处,比如头部、脖子、肚子等,这就是肥胖的真正原因了。

明白了导致肥胖的成因之后,剩下的就简单了,一句话就是:控制每天摄入的“糖类量”。通过学习,我了解了人体主要的糖类来源是:米饭、面条、薯类等主食里的多糖;零食、饮料与调料里的砂糖;水果里的葡萄糖、果糖等。于是我“对症下药”,有意识地减少糖类的摄取:饭(主食)只吃七分饱,事实证明,一碗白米饭里的糖含量,就够人体一天的所需了;尽量少吃零食,零食里的糖含量普遍较高,况且有些零食里还含有对健康不利的反式脂肪酸;尽量不喝加工过的饮料,譬如奶茶、可乐、果汁等,这些东西绝对是糖类的“重灾区”,永远要记得,白开水才是世上最好的“饮料”;至于水果,并不是多多益善的,水果里的果糖含量往往也比较高,对于想减肥的人来说,少吃一点为好。

事实上,对于“吃货”的我来说,少吃米面和零食、饮料,比少食鸡鸭鱼肉与时蔬、海鲜等,更容易得多。渐渐地,我也习惯了这种少吃饭、多吃菜、少喝饮料、多喝茶水的养生方案,效果也显而易见:脸上和肚子上的肉消减了,大肚腩没了;更重要的是,脂肪肝不治而愈,人也变得精神、精干了。

有时候我在想,年轻时往往爱喝甜味的饮料,人到中年却迷上了苦味的茶水,人生不也常常是这样么?苦尽甘来,苦中也能品出甜,这才是对身心最为有益的啊!