



秋季养生

身体疲乏没精神 如何应对“秋乏”

出伏后,天气转凉,很多人容易出现疲乏,注意力不集中等情况,正确应对身体机能的变化,更有助于缓解“秋乏”。

什么是“秋乏”?

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,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。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。

NO.1 生活起居

处暑节气,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转变。此时大家应该早睡早起,保证充足的睡眠。通过午睡来弥补夜间睡眠不足,缓解“秋乏”。



NO.2 运动锻炼

秋高气爽,户外运动是最简单的运动养生方法,特别推荐户外散步。散步的运动量虽然不大,但可以活动全身的肌肉和关节,促进气血运行,还能加强心肺功能,提高抵抗力,促进胃肠蠕动,增加食欲,尤其适合体质较弱的人群。



NO.3 饮食调节

天气较为干燥,燥邪易伤肺津,因此宜多吃具有养阴润肺功效的食物。首推蜂蜜,它具有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气的功效。银耳亦是养阴润肺的佳品,可防治干咳少痰、痰中带血、失眠多梦等病症。除此之外,还可多吃梨、百合、芝麻、牛奶、莲藕、荸荠、甘蔗等。



NO.4 情志调摄

秋意渐浓,大自然呈现萧索之象,此时人们容易出现悲秋情绪。因此要注重收敛神气,使神志安宁、情绪安稳,切忌情绪大起大落。平时可选择听音乐、练习字画、读书、钓鱼等安神定志的活动。

NO.5 疾病防御

预防急性胰腺炎、胆石症、急性阑尾炎等疾病。要调整饮食,注意卫生,饮食以清淡为主,切勿暴饮暴食,注意增加维生素的摄入,从而有效排出人体代谢产物,增强胃肠道功能,避免消化系统疾病的发生。



俗话说“一夏无病三分虚”,适当调整生活方式,顺四时养生,“秋乏”可自然缓解。



经常吃腌菜 有哪些危害

酸豆角、腌黄瓜、脆口萝卜、腌萝卜条、腌辣椒、榨菜……腌菜作为餐桌上必不可少的饭搭子,受到了很多家庭的青睐。即便没有炒菜,只需一瓶腌菜就能轻松干掉2碗大米饭,堪称下饭神器!

不过,腌菜还是建议少吃点,真的会对健康不利,严重还可能致癌。

经常吃腌菜,会有哪些危害

增加癌症发病风险

浙江大学生物系统工程与食品科学研究团队,针对44万人的研究显示,经常食用腌制蔬菜,可能会增加出血性中风和食管癌的死亡风险。其中,经常食用指食用频率≥4天/周;还有一项针对队列研究的Meta分析报告显示,腌制蔬菜摄入量增加40g/d,胃癌风险增加15%。

为什么经常吃腌菜会增加癌症发病风险呢?多数研究都认为与腌菜的高盐浓度和亚硝酸盐有关。频繁食用高盐的食物会损伤胃黏膜和食管黏膜,诱发癌症;而亚硝酸盐可与胃中蛋白质的分解产物胺类反应生成具有极强致畸性、致癌性的亚硝胺等N亚硝基化合物。

这里要强调的是,经常吃腌菜会增加食管癌、胃癌的风险,但并不吃腌菜就会致癌,尤其需要警惕的是短期腌制蔬菜。

增加高血压风险

传统酱腌菜的含盐量大多高于15%,即便是买来的腌菜盐含量也不低。比如下图这款酸豆角,100克就高达8克盐了,哪怕一餐只吃2勺(约20克),也会摄入近2克盐。如果忍不住多吃了一些,全天盐摄入量很容易超标(不超过5克/天)。

长期高盐饮食不利于血压控制,会增加患高血压风险,高血压也会增加出血性中风的风险。

可能会长胖

常见腌菜包括盐渍菜、酸渍菜和糖渍菜,其中糖渍菜的含糖量可不低,一般可达到60%~65%。碳水化合物含量高、热量也高,吃多会增加长胖风险。

可能会中毒

如果短时间摄入较多短期腌制蔬菜,还可能会亚硝酸盐中毒,诱发中毒性高铁血红蛋白症,出现胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、呼吸急促、恶心、呕吐腹泻等症状,严重会昏迷、惊厥、大小便失禁,甚至可因呼吸衰竭而死亡。

为什么吃腌菜一吃就停不下来

讲到这里,可能有人会说,虽然腌菜吃多不健康,但腌菜口感清脆,风味独特,根本停不下来。为什么腌菜会这么好吃呢?

答案就在它的发酵过程上,各种原料的风味物质以及发酵后产生的风味物质形成了腌菜独特的风味,让人们欲罢不能。

微生物的发酵作用

腌菜的过程中会伴随着很多微生物的发酵作用,比如乳酸发酵、酒精发酵、醋酸发酵,它们产生的代谢产物会带给腌菜微酸、鲜甜、醇香可口的独特风味。

乳酸发酵的最终产物除乳酸外,还有少量乙醇、甲酸、乙酸、琥珀酸、高级醇以及二氧化碳、氨等,它们给腌菜带来了爽口的滋味和乙醇的香气。腌菜中的醋酸还可与乙醇形成乙酸乙酯,增加了芳香气味。

另外,微生物代谢产生的有机酸是腌菜中的主要呈味物质。

蛋白质的分解作用

蔬菜中的少量蛋白质因微生物的作用会分解为氨基酸,目前在腌制蔬菜中已发现的氨基酸达30多种,比如丙氨酸具有令人愉悦的香气,天门冬氨酸和谷氨酸具有鲜味。甘氨酸、丝氨酸、半胱氨酸具有甜味,特别是天门冬氨酸和谷氨酸会与腌菜中的钠离子结合,使腌菜味道更鲜美。

碳水化合物的分解

腌菜中的碳水化合物最终会被分解为游离糖,随着微生物的大量繁殖,游离糖又会被分解为醇类、酸类、酯类等挥发性风味物质。

从辅料中获得风味

腌制时还会加入葱蒜,葱蒜在腌制过程中也会产生含硫化合物等风味物质,增加腌菜的香气

和滋味。

健康吃腌菜注意这4点

腌菜对健康的不利因素,主要体现在高盐、高糖以及亚硝酸盐问题上。如果能解决这些问题并科学的控制食用,没必要妖魔化。

控量减盐

《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5克,但我国大多数居民每天盐摄入量都远远超过了这个标准,有些人甚至超过了2倍以上。如果每天再钟情于吃腌菜,盐摄入量将会更加超标。

如果喜欢吃腌菜,就一定要减少食盐的用量,比如吃了20克下图这款腌萝卜条,就会多摄入1.5克盐,那么建议全天做菜的时候少放3小捏食盐,如果能将腌菜涮一下水再吃会更好。

营养成分表		
项目	每100克	NPV%
能量	218千焦	3%
蛋白质	1.4克	2%
脂肪	0克	0%
碳水化合物	11.4克	4%
钠	2956毫克	148%

▲图:某品牌腌萝卜条



▲图:小捏约 0.5 克(女性手指)

腌菜代替盐炒菜

可以直接用喜欢的腌菜炒菜,不要放盐。比如雪里蕻炒肉、干腌菜炒苦瓜、榨菜炒肉丝等。

另外也别忘了吃,限制食用频率,偶尔吃即可,比如每周1~2次。

搭配富含维生素C的蔬果

新鲜蔬果当中的维生素C是强抗氧化剂,能抑制腌菜中亚硝酸盐的产生,与腌菜中的亚硝酸盐发生氧化还原反应,对亚硝酸盐有清除作用。吃腌菜的同时,搭配富含维生素C的蔬果能提高食品安全性,降低亚硝酸盐对身体的伤害,比如甜椒、西兰花、小白菜、苦瓜、冬枣、猕猴桃、草莓等。

购买低盐腌菜

随着健康理念愈加深入人心,市面上也出现了很多低盐腌菜,一般包装上会标注“减盐”或“轻盐”。相比于普通腌菜,低盐腌菜更为健康,盐含量大多在6%以下。

总之,腌菜爽口可口,但不可贪多!如果真喜欢吃,莫不如买正规厂家的低盐腌菜,偶尔解馋,科学健康地吃。



如何维持脊柱的健康曲度

“把背挺直”,这句话很多人从小听到大,伴随这句“口令”而来的,还有爸妈猛拍后背的手掌……

但你有没有发现,直背很难坚持,而且越挺直越累?其实,后背太直并不是最好的姿势,甚至可能是一种病。

记者采访专家,解释后背挺直的危害,并教你维持脊柱的正常曲度。

背部太挺直可能是病

很多人认为保持背部“挺直”“平坦”是一件好事,其实,人端坐或站立时,从侧面看脊柱似乎是直的,但包裹于内的椎骨并不是直的,而是在其中段有向前向后凸出的弧度。

脊柱有4个生理弯曲:颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。生理弯曲可在身体直立时均衡脊柱载荷。

背部过于平直是一种病,即平背综合征,在站立或行走时身体会向前倾斜。为适应前倾的身体,头颈部肌肉会用力,导致颈部、上背部和肩部劳损,并会随着时间的推移加剧。

背部挺得太直,身体约等于跟胸椎的自然曲度反着来,有胸椎曲度过直的趋势。脊柱生理曲度变小,整个身体中均匀地吸收和分散机械应力的能力变差,肌肉可能必须更加努力地工作以帮助稳定脊柱。

肌肉是维持日常姿势的重要部分,背部肌群、腹部肌群及腰大肌等相互作用,共同支持躯干稳定。过分挺直的姿势看起来合理,但由于全身肌肉过于紧张,很难长期保持,一旦时间久了反而导致肌肉僵硬酸痛。

为什么后背越来越直

平背综合征是一种异常姿势,脊椎失去其自

然的生理曲度,变得扁平。

有平背综合征的人长什么样?

脊柱变得不平衡,腰椎曲度减小,重心向前倾斜。因此患有平背综合征的患者通常腰背部肌肉异常紧张,容易疲劳,站着坐着保持一种姿势就觉得腰酸背痛。

3种常见错误姿势影响脊柱曲度

姿势好的人,骨头像积木一样排列在彼此顶部,自然承载身体重量,肌肉工作量最少;不良姿势则会造肌肉过度劳累:

1. 松垮坐姿,腰椎没保持前凸的生理曲度,椎间盘受到的压力增大;
2. 过前倾坐姿,大多数人伏案工作时不自觉采用的坐姿,腰椎也没保持前凸的生理曲度,椎间盘受到的压力增大;
3. 过分挺直坐姿,看起来较合理,但由于全身肌肉过于紧张,很难长期保持,一旦时间久了反而导致肌肉僵硬酸痛。

正确坐姿:在没靠背的椅子上,臀部位于座椅的前1/3~2/3,身体略向前倾,腰背部挺直的同时,腹部收紧。有靠背时,臀部应占满座椅。久坐族可在后背与座椅同高的位置垫上大小合适的靠垫,身体紧贴座椅靠背伸展背部,别让腰部悬空。

提醒:即使维持了良好坐姿,久坐仍会导致腰酸背痛,建议在长时间办公期间时不时地变一变姿势。

5个动作保持后背曲度

平背综合征一般需要综合性的功能性训练进行矫正,包括避免不良姿势,加强腹部、背部和髋部的核心力量,进行伸展放松。下面推荐几种功能性锻炼方法。

跪位拉伸

跪位,脚尖触地;左手屈肘放于头后,右臂伸直撑地;慢慢将身体向左侧转动,转至最大角度时保持2~3秒,慢慢恢复原位。转动时背部保持挺直,腰椎不要移动。另一边做同样动作。

站立猫牛式

双脚分开与肩同宽,膝关节微屈,双手置于膝盖上方;吸气,弓背,伸展颈部,下颌向胸部微收;呼气,抬头挺胸,背部向外伸展。

小燕子

俯卧,双手向前伸直;核心发力将上半身和双腿抬高地面,双手尽可能举高,保持5~10秒。

坐位提膝

坐在椅子上,挺直腰背,双脚并拢,双手抓住椅子边缘;呼气,屈膝抬高双腿至胸部下方;吸气,还原。

站立前屈

站立,双腿稍稍分开,腰背挺直,双手放在身体两侧。身体向下前屈,直到身体低于髋位,柔韧性好的可用双手扶住脚跟,维持30秒。身体前屈时,背部保持挺直、腰腹部核心收紧、双腿伸直。

以上每个动作做10~15次组,3组/次,3次/周。日常生活中也可以进行适度的有氧训练,如快走、慢跑、室内自行车、椭圆机、健身操等。



新国标对头盔外形和性能提出具体要求

为有效保障百姓出行安全,市场监管总局会同公安部、工业和信息化部组织完成了新版《摩托车、电动自行车乘员头盔》强制性国家标准制定工作,标准自今年7月1日起正式实施。新国标对电动自行车头盔的外形和内在性能都提出了具体要求。

外观有天蓝色底纹和黑色字母B及反光标识

新国标将头盔按照摩托车、电动自行车两种不同的适用对象,分为A类和B类。A类为摩托车乘员头盔,B类为电动自行车乘员头盔。

符合电动自行车乘员头盔国家标准头盔外观上必须有明显的天蓝色底纹和黑色字母B的标识以及反光的标识。

按照形状,头盔又分为全盔、3/4半盔和1/2半盔。全盔能够包裹整个下巴部分,如果骑乘速度较快,应佩戴完整防护的全盔;3/4半盔缺少下巴部位,但对耳朵部位仍有一定防护;1/2半盔主要是针对头部和后脑勺部位的防护。

头盔分为特小、小、中、大和特大五种规格

新国标充分考虑中国人的成人和儿童头型尺寸,在原有的大、中、小三种规格基础上,增加了特小和特大两种头盔规格,调整了相关的尺寸比例,其中特小规格适合于4到10岁的儿童佩戴。

新增摩擦力和剪切力两个检测项目

新国标在涉及头盔和安全直接相关的固定装置稳定性、佩戴装置强度、整体吸收碰撞能量、外壳耐穿透等多个性能指标上同样有详细要求。其中,摩擦力和剪切力两个项目是为了模拟发生交通事故时地面滑行场景而新增的检测项目。

简单来说,头盔外表面相对光滑的,没有硬质突出物,安全性相对更高一些。工程师对此解释:“如果头盔和路面的摩擦力非常大,脖子受到的力也会非常大,从而产生拉扯伤。同样道理,剪切力是指头盔的外壳有突出物以后与道路表面的凹坑形成拉扯,也会形成拉扯伤。”

新国标对头盔护目镜有专门要求

工程师将一定颗粒大小的沙子从一定的高度降落,随后观测头盔的雾度增加情况。如果超过标准值,意味着在实际使用过程中,可能戴了没多久护目镜就会花,不但使用感受不佳,也会影响驾

驶安全。

[专家提示]:安全头盔有寿命,正确佩戴很重要

除了选购符合新国标的头盔,正确佩戴同样重要,选择符合自己头围的头盔——甩头时,头盔不能晃动;佩戴头盔时要扣上系带,在发生碰撞的瞬间,头盔不至于飞出去。

另外,专家提醒,安全头盔只要承受过撞击、发生过事故,即使外形没有明显损坏也建议更换。安全头盔也有自己的使用寿命,一般不要超过两到三年。

秋冬季警惕儿童肺炎支原体肺炎

持续发热、剧烈咳嗽不止……近期,多地报告了儿童肺炎支原体肺炎病例。专家在接受记者采访时表示,儿童肺炎支原体肺炎近两年尤其今年在我国一些区域流行,有少数家庭或班级聚集发病情况,要提醒儿童注意防护,有相关症状者应及时识别并到医院就诊,但该病不属于传染病,不会出现大规模流行。

肺炎支原体肺炎症状容易与感冒等疾病混淆

国家儿童医学中心呼吸专科联盟组长、北京儿童医院呼吸二科主任赵顺英介绍,肺炎支原体肺炎是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病,有季节发病的特征,多见于5岁及以上儿童,但5岁以下儿童也可发病。该病以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,部分患儿有喘息表现,以婴幼儿多见。

该病症状容易与感冒等疾病混淆,如何区分?据介绍,除了结合临床和影像学表现以及病原学、血清学检查来判断之外,一个简单方法是观察患儿的咳嗽情况。

“该病有一个特点,一般会出现阵发性、成串的咳嗽,早期为干咳,咳嗽比较剧烈,甚至影响到吃饭和睡眠。”赵顺英说,如果患儿出现发憋、喘不过气的症状,家长可以用力拍其后背,清理气道,然后尽快到医院就诊。

儿童肺炎支原体肺炎是否会引发“白肺”

赵顺英解释,这类肺炎可能会带来黏液栓堵住支气管,进而引发“肺不张”,即肺的含气量减少,造成影像学上的“白肺”。通过拍背排痰、药物祛痰、支气管镜治疗等手段,患儿可以在较短时间内治愈,基本不会引发生命危险。

今年2月,国家卫生健康委印发了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》,旨在进一步提高儿童肺炎支原体肺炎诊疗规范化水平。“医生对这个病已经比较熟悉,治疗基本没有问题,关键是及时识别、及时就诊,最佳治疗窗口期为发热后5天至10天以内。”赵顺英说。

赵顺英提醒,儿童肺炎支原体肺炎不是传染病,但还可以通过飞沫传播,保持社交距离、手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险。



怎样预防甲沟炎

朔州市中心医院骨科 王玉亮

1. 病因

嵌甲这一命名容易误导,临床习惯称甲沟炎,引起这一临床症状的原因是多方面的。不正确的修剪趾甲仅是其中原因之一。

嵌甲在不穿鞋的人群中极其少见,最有可能的解释是因为趾甲不受外来的压力。在穿鞋时受到前鞋腔的限制,脚趾被压向第二趾趾方向,在趾甲的外侧形成压力,而鞋本身则压迫趾甲的内侧。这一外在压力将甲缘压向不当修剪形成的趾甲锐利缘,造成局部皮肤的破溃,皮肤表面的细菌、真菌进入开放性伤口,尽管伤口很小,但也会引起感染,形成嵌甲。趾甲修剪不当,引起局部红肿、肿胀、多汗及压痛,再加上肉芽组织增生,形成了整个嵌甲感染。增生的肉芽组织缓慢被上皮覆盖,进一步阻碍了引流,引起肿胀加剧,这使趾甲更易受到外界压力的损伤,从而形成恶性循环。

2. 正确的修剪方法

指甲是人的门面,漂亮的指甲可以给人带来更大的魅力,但是不适宜的修剪和过分的修剪会给你带来很多疾病。首先,指甲不能留得太长,太长的甲下会有许多细菌,不知不觉地随着吃饭进入你的身体。其次,太长的指甲会在无意中伤害你或者周围人的皮肤,造成感染的危险。第三,指甲不能留得太短,太短你可能会引起指甲长入甲沟,引起甲沟炎,那就要经历拔指甲的痛苦了。还有可能诱发灰指甲。

正确的修剪方法是,半个月修剪一次,远端距肉一甲厚度左右,两侧甲沟的指甲最好留得长一点,完全露在皮外。三天清理甲下灰尘一次,两日温水泡甲一次,最好不要过分的挫甲床。趾甲远端距肉一甲厚度左右,两侧甲沟的指甲最好留得长一点,完全露在皮外。

来源:新华视点、科普中国等

声明

母亲任世玲不慎将孩子王泽琨的《出生医学证明》丢失,编号:0140449075,现声明作废。

母亲李翠不慎将孩子焦语韵的《出生医学证明》丢失,编号:L140512578,现声明作废。