

天气转凉调养脾胃正当时

秋分后天气转凉,容易引发腹胀、腹泻等胃肠道问题,该如何调养以保护脾胃不受伤害?针对年老体弱人群,有哪些实用的保健穴位推荐?

经过炎夏的消耗,入秋后人体的脾脏运化功能下降,饮食稍有不慎,就可能导致腹泻、腹胀。同时,胃肠道对寒冷刺激非常敏感,防护不当容易引发或加重胃肠道疾病。

此时,在饮食上应以温暖、易消化为主,避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物。同时,风寒容易侵袭人体的背部和腹部,要保护背部、腹部,避免受凉。若风寒侵袭背部,可能会出现鼻塞、咳嗽等感冒症状。风寒侵袭腹部会引起胃寒、胃痛等症状。在穿衣上可采用洋葱式穿衣法,早晚温度低时可一层一层增加衣物,中午温度高时可逐层减少衣物。

如遇腹部不适,推荐使用两个穴位缓解症状。一个是中脘穴:中脘穴在人体前正中线上,先找到胸骨,从胸骨一直往下按,到胸骨尽头是剑突,从剑突到肚脐连线的中点就是中脘穴。按摩具体方法:将右手手、食指指腹放在中脘穴上,稍用力,顺时针或逆时针方向按揉穴位,以被按



图片来源于网络

摩处有明显酸胀感,且身体能承受为度,每次按摩2~3分钟,每天2~3次。按摩中脘穴可健脾益胃,改善腹痛腹泻、胃口不佳、胃胀、恶心、呕吐、泛酸等症状。

另一个是神阙穴:神阙穴是任脉上的一个穴位,位于肚脐正中央,是胎儿时期气血运行的要道,是神气出入之所,所以取名为神阙穴。这个穴位具有健脾和胃、温通阳气、强身祛病的作用。可以将双手掌心搓热,交替温暖神阙穴。

秋天日照减少、气温下降,人会产生情绪低落、忧郁、悲观等不良情绪,俗称“悲秋”,不利于身心健康。那么,“悲秋”对人体有哪些影响?我们该如何应对?

秋分后,白天越来越短,夜间越来越长。“悲秋”是指在秋天人体生物钟不适应日照时间长短的变化,导致生理节律紊乱,使情绪受到影响,加之秋季景色萧瑟,黄叶飘落,易使人产生凄凉、苦闷之感,人会表现出兴趣下降、情绪低落、失眠、精神萎靡等。

女性和老人更容易受到“悲秋”影响,如果上述症状持续不缓解,推荐腹式呼吸法,可缓解紧张情绪,减轻压力。方法是:深吸气,尽量向外扩张腹部,胸部保持不动,深呼气,尽量向内收缩腹部,胸部保持不动。循环往复,保持每一次呼吸的节奏一致。

此外,给大家推荐一个穴位:神门穴。神门穴在腕横纹上。取穴时,在手腕的小指侧可摸到一条大筋,在曲腕时摸得更明显,这是尺侧腕屈肌腱,在大筋的拇指侧,腕横纹的凹陷处即为神门穴。可用对侧拇指揉按,每次按摩2~3分钟,每天2~3次。常按神门穴可以宁心安神、调节情绪。

中医认为情绪与脏腑关系密切,“五志”也就是五种情绪对应五脏,其中悲这一情绪与肺相对应。在五志中,根据五行相克,喜胜悲,可以用以喜胜悲法,即尝试做一些让自己开心放松的事情,如放松身心的运动,去风景优美的地方散步,打太极拳、八段锦等;有一定运动基础的人,可以选择一些强度稍大的运动,如跑步、游泳等。

来源:国家卫生健康委新闻发布会

缓解睡眠问题可以尝试食疗

你或者你身边的朋友有没有这样的症状:凌晨一点甚至三点还双眼圆睁,放不下手机,数完一万只羊也没睡着;每天顶着两个大大的黑眼圈、捧着超大杯咖啡、没完没了打着哈欠,哭诉前一天没睡好;好不容易睡着了,一睁眼发现才早上五点,想再睡也睡不着了……

产生睡眠问题的重要原因之一是褪黑激素分泌减少。褪黑激素,是一种帮助人体调节昼夜节律的激素。简单理解,是一种让我们日落而息、到点睡觉的激素,它的产生和释放受光线影响。我们暴露在光线下时,身体不怎么释放褪黑激素,以免影响我们的工作学习能力;但当太阳下山、夜晚到来时,褪黑激素的释放量开始持续增加,我们开始昏昏欲睡,驱使我们在合适的时间上床睡觉。

除了帮我们睡觉,褪黑激素还有助于我们在日照相对少的冬天保持心情愉快,保护我们的眼睛健康,还有抗氧化、抗炎、支持免疫系统健康功效,因此它对于人体来说非常重要。

现代社会中,人们因为生活压力大、思虑过重、沉迷电子产品等原因,逐渐改变了睡眠习惯、影响了入睡速度,压根不给褪黑激素分泌释放的机会。

因此,除了睡前远离各种

电子设备、避免睡眠环境中光源干扰,晚上做助眠的拉伸和冥想等,还可以多吃一些本来就富含褪黑素的食物,既能享受美食,又能收获浓浓睡意。推荐大家日常多吃如下这些食物。

鸡蛋是个宝,就连褪黑素的含量都比肉高;鱼类低脂肪、高蛋白,不仅有助于控制体重,还能帮助睡眠;小麦、大麦、燕麦等谷物的褪黑素含量较高;水果当中,葡萄、樱桃和草莓褪黑素含量高;西红柿和辣椒中的褪黑素含量比其他蔬菜高,土豆几乎不含褪黑素;很多坚果的褪黑素含量喜人,尤其是开心果,比很多褪黑素补充剂的含量还高,而且还能提供优质脂肪酸。

需要注意的是,以上这些饮食建议只是从食物角度给大家一点点帮助,再好的食物也要在整体饮食结构健康的大基础上发挥功效,而不是一味狂“炫”某一种食物。并且,按照人类目前的认知来讲,除了母乳之外,无论是营养成分还是催眠效果,没有哪种食物是绝对的“六边形战士”,要想真正改善睡眠,需要从生活的方方面面入手,小到吃什么、怎么运动,大到怎么保证适宜的睡眠环境,除此之外,还要注意在日常的工作和生活中及时释放自己的压力。

来源:北京青年报

专家支招假期健康饮食“攻略”

国庆假期大家走亲访友,聚会聚餐增多。专家提示,为了身体健康,假期饮食要有节制,注意营养均衡和食物多样性。

中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳说,一日三餐要均衡饮食,早餐可以包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类食品;午餐要吃饱,注意荤素搭配、粗细粮结合,保证摄入充足的蛋白质;晚餐不要吃太饱,可以选择一些清淡、养胃的食物。

北京协和医院临床营养科主任于康提示,长假期间尽量不饮酒或者少饮酒,尤其不要大量饮用高度烈性酒精饮品。

对于高血压、高血脂、高血糖等

“三高”人群,国家卫生健康委此前发布的成人高脂血症饮食指南、成人高血压饮食指南、成人糖尿病饮食指南提出,“三高”人群的食物选择应全面、均衡、多样,限制油盐糖的摄入。

成人高脂血症人群应重点关注脂肪摄入,脂肪供能不超过总能量的20%至25%;成人高血压患者要减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入,增加富钾食物,如新鲜蔬菜、水果和豆类的摄入;成人糖尿病患者要注意主食定量,全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数食物应占主食量的三分之一以上。

来源:新华网

秋季养生宜常吃莲藕

秋季到来,可以适当多吃些应季的瓜果蔬菜和坚果,比如梨、莲藕、茭白、荸荠、核桃等。其中,莲藕在我国约有两千多年的栽培史,是我国种植面积最大、产量最高的水生蔬菜,不仅营养价值高,还有多种食用方法。

藕含有丰富的碳水化合物、一定量的蛋白质以及丰富的维生素和矿物质等,同时还含有一些特殊的膳食成分,以多酚和多糖为主。

另外,莲藕还含有比较丰富的维生素C,100g莲藕中维生素C含量为19mg,与白萝卜中的维生素C含量相当。不同品种的新鲜莲藕中,平均总酚

含量为117mg/100g,包括槲皮素、儿茶酚、没食子酸、白藜芦醇、香豆素等。莲藕因其含有多样的生物活性成分,因此具有抗氧化、止血、抗炎等生物学功能。

烹饪莲藕的方法有很多种,最简单的方法就是将莲藕去皮切片,焯水后凉拌,也可以将莲藕炖汤。将莲藕和米同煮,可以做成莲藕粥,也可以将大米换成藜麦、小米等谷物,还可以加入油菜、瘦肉、花生米、莲子等做成风味各异的莲藕粥。炒莲藕前,建议先快速焯水,焯水后再急火快炒,这样炒出来的莲藕脆嫩好吃不变色。

来源:北京青年报