

小满时节 是时候吃点姜啦

可驱散体内寒气 预防“空调病”

小满节气,正处于春夏相交之际,它既有春天万物生发的特点,又有夏天多雨闷热的特点。此时,阳气开始充实,达到“小满”的状态。但因温热、挟湿的气候特点,人体的阳气也容易受损,体内湿气会增加,情绪也会更加烦躁。此时更应该抓紧时机养生,让身体的气血也达到“小满”状态。

随着天气逐渐炎热,人体新陈代谢加快,津气易于外泄,可出现疲倦乏力、食欲减退、多汗、体重减轻等表现,俗称“疰夏”。根据小满节气自然界的气候特点,中医认为,养生可以大体总结为以下几个词:祛暑养阳、护心健脾、宁心静气、使志无怒。

起居养生方面,由于夏季阳气充盛,生机勃勃,阳气不宜过早入阴,因此,人们每日入睡的时间可以适当推迟,晨起的时间适当提前。

到了中午,也就是阳气最盛之时,感到疲惫的人可以适当进行午睡,以恢复体力。子

午之时、阴阳交变,此时入睡有利于养护阳气、化生阴气,使阴阳调和,促进健康,民间也称之为睡子午觉。

此外,小满前后空气湿度大,此时人体汗液往往排泄不畅,过量运动,反倒容易损害健康。建议大家每日的运动量应适度,最好每天坚持午后、傍晚慢跑半个小时,不要久坐久卧,多动才有阳气。

当然,运动强度以身体微微出汗为宜,切勿大汗淋漓。运动时,最好穿着透气衣服,以免太过闷热导致中暑。

随着天气逐渐变热,人体阳气充斥于外,内则相对空

虚,饮食反宜温不宜寒。温则养护脾胃,寒则克伐阳气,此为“春夏养阳”之道,宜食热餐,少食生冷。日常饮食,建议以清淡为主,可以适当多选择一些养心、健脾之品,例如粳米、莲子、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、荸荠、黑木耳等。

另外,夏吃姜在这段时间尤为为重要。姜,性温而味辛,具有温中散寒、发汗解表的作用,可加快血液循环,扩张毛孔,驱散体内的寒气,帮助身体出汗。中医认为,多吃姜,特别是对受寒引起的空调病、喉咙干、鼻塞、流鼻涕、咳嗽等,有很好的预防、治疗效果。



孕妇更容易受碘缺乏危害影响



补碘多年,枣庄人还需要继续吃碘盐吗?人体每天需要多少碘?针对居民对于补碘的种种疑问,枣庄市立医院的专家给出了解答。

哪些人群最容易受碘缺乏危害影响?

孕妇、哺乳妇女、0至3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的人群。孕妇对碘的需要量远高于普通妇女。一旦母亲摄入碘不足,就会导致胎儿缺碘,造成脑发育障碍。

婴幼儿正处于脑发育的第二个关键时期,同胎儿一样对碘缺乏极为敏感。胎儿期严重碘缺乏若延续到婴儿期,就会发展为典型的克汀病患者,表现为对周围的人和事物反应迟钝、自身运动能力低下、智力和生长发育落后。

儿童和青少年处在生长发育十分迅速的时期,碘的需要量明显增加,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害。

人体每天需要多少碘?

2023年中国营养学会发布的健康人每人每日碘参考摄入量:0至0.5岁婴儿的适宜

摄入量(AI)约为85微克/天,0.5至1岁婴儿的AI约为115微克/天,1至11岁儿童的推荐摄入量(RNI)为90微克/天,12至14岁的RNI为110微克/天,15岁(含)以上及成人的RNI为120微克/天,孕妇RNI为230微克/天,乳母RNI为240微克/天。每日碘推荐摄入量是指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数个体(97%至98%)需要量的碘摄入量水平。长期以碘推荐摄入量水平摄入碘,可以满足机体对碘的需求,维持组织中适当的碘储备和机体健康。

(记者 苏羽)

错误的跑步姿势伤膝盖

跑步是减肥瘦身的好办法,可是错误的跑步姿势,非但无法瘦身,还会让你的膝关节遭殃。很多人在跑步时有全脚掌着地、迈大步、八字脚之类的不良姿势。

人的脚掌像一把弓,能缓冲落地力量,但如果全脚掌着地,甚至脚后跟先着地,骨骼和关节就会因此受到冲击。大步幅会造成腾空时间延长,人体重心落差大,脚掌落地时负重也增加。八字脚会导致膝盖与脚尖不在同一方向,加重膝关节负担。而左右摇晃,会多做无用功,增加体力消耗。

受长跑影响最大的还是我们的膝关节。换言之,长跑

的潜在危害是膝关节损伤。膝关节是跑步时身体承受压力最大的部位,负重可达体重的7至10倍,不正确的跑姿,将进一步加重关节磨损。跑步过程中一定要注意保持正确的姿势,最好在专业人员指导下运动。

身材肥胖的跑步者们要特别注意,虽然慢跑被认为是理想的减肥运动,但体重超标的肥胖者其实并不适合选择跑步的方法来减肥。这是因为肥胖者跑步时膝关节承重高于常人,更容易引起膝关节损伤,游泳或许更适合你。



多吃樱桃可降低痛风复发风险

据《生命时报》报道,美国一项研究发现,每两天吃大约10至12个樱桃,可降低痛风复发的风险。另外,

樱桃中的抗氧化成分可以在人体内发挥抗炎镇痛功效,吃樱桃可以起到每天服用镇痛药的效果。

鼻炎可能导致黑眼圈

据《健康咨询报》报道,如果鼻腔长期处于慢性炎症状态,眼周的静脉扩张会导致眶下水肿和发黑,从而出现

黑眼圈。除鼻炎外,其他疾病也可能导致黑眼圈,常见原因包括睡眠不足、过敏性鼻炎、眼周炎。

“秒睡”或是心肾功能欠佳

“随时随地秒睡”并非好事。如果夜间睡眠正常,白天仍嗜睡,可能是某些脏器出了问题。有些中老年人一坐下就呵欠连天,还伴有腰膝酸痛、畏寒怕冷等不适,或许是肾功能欠佳的表现。易疲劳、乏力

还是心脏功能衰退或心脏病常有的症状,因为心脏功能衰退后,新陈代谢废物会积聚在组织内,刺激神经末梢,令人产生疲劳感。人体缺铁也会导致疲劳、嗜睡,看起来死气沉沉、无精打采。

服用蒙脱石散2个小时内不要进食

蒙脱石散是临床上常用的止泻药,具有病原体吸附和肠道黏膜保护作用。服用时,将蒙脱石散按说明书剂量倒入半杯温开水(约50毫升)中混匀快速服完。服药2个小时

内不要进食,以免减轻药物作用;不宜长期服用,当腹泻停止、大便变黏稠时即可停药;儿童急性腹泻服用本品1天后、慢性腹泻服用2至3天后症状未改善,请及时就医。

常吃坚果菠菜缓解脂肪肝

研究发现,常吃绿叶蔬菜、葵花籽油、坚果和菠菜有助于缓解脂肪肝症状。多

吃富含维生素E的食物有助于减少肥胖症导致的脂肪肝症状。

年轻人也要预防老年斑

老年斑是皮肤的一种老化,也代表着身体的损伤。专家表示,发病可能与日光照射、遗传、不良习惯等因素有关。此外,老年斑发病还有个原因——人体体内的脂褐质

代谢紊乱,年轻人要引起注意。睡不好、压力大、精神高度紧张、喜食油腻性食物的话,会导致皮肤脂质分泌增多,代谢过程中产生的脂褐质色素在皮肤积聚。(本版综合)