

秋风至

过敏性鼻炎怎么办

白时



东京奥运会已落幕,细心的观众在观看赛况时,还注意到我国运动员的一些细节。这些看似不经意的动作里,藏着养生秘籍。



保温杯的力量

在刚刚闭幕的东京奥运会上,“保温杯”火了!当看到侯志慧、陈梦、马龙……掏出保温杯的瞬间,网友说:“我就知道金牌稳了!”这虽然是开玩笑式的夸赞,但也反映出大家对喝热水的认同,认为热水具有“神秘力量”。

中国人更爱喝热水

外出带个保温杯,随时能喝到热水,这是很多中国人的习惯。

西方饮食主要以牛羊肉为主,加上培根、奶酪、黄油等,产生的热量很大,所以外国人喜欢喝凉水,帮助身体“灭火”。

在中国人饮食中,淀粉类吃得更多一点,体质相对偏寒,所以更愿意喝热水。

喝热水有三个好处

- 1.缓解不适症状**
多喝热水使尿量增加,加快代谢废物的排出,增加汗液的蒸发,有利于缓解发热症状;补充因呕吐、腹泻、发热而造成的水分消耗,利于身体恢复;保持口腔、鼻黏膜的湿润,缓解感冒带来的不适症状。
- 2.减轻肠胃负担**
晨起喝杯温开水,能帮肠胃道“减负”。而且,温开水能帮助缓解便秘。
- 3.促进血液循环**
温水还可以促进血液循环。晨起喝杯温开水,有助降低脑血栓、心梗的发病风险。因此,清晨起床后,记得喝1杯(200毫升~400毫升)温开水,以35℃至40℃为宜。

喝热水记住这两点

- 1.以温热为佳**
水温要适宜,不宜过凉或过烫。喝太烫的热水易刺激食管,经常喝温度过高的水要警惕食管癌的发生。
- 2.要小口慢饮**
喝水太急会增加心脏负荷,也容易把大量空气一起吞咽下去,引起打嗝或腹胀。饮水要少量多次,每次不超过200毫升为宜。其次是要小口慢饮,徐徐咽下。

拔罐好处多

在刚刚结束的东京奥运会上,运动员身上的“拔罐”印,再次引起了大家的关注。

拔罐疗法是中医的一种传统方法,中医理论认为,拔火罐可逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,具有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,可扶正祛邪。运动员使用拔罐疗法能够缓解疼痛,从繁重的训练和紧张的竞争中得到舒缓。

如今天气渐凉,但仍闷热,对于这个季节的一些“小毛病”,你可以试试采用拔罐疗法。

- 1.落枕**
立秋过后,早晚温差较大的天气,让不少人一觉醒来发现脖子疼痛得厉害,不能转动,落枕了。对于寒阻经络型的落枕,使用火罐疗法较好,可以有效缓解疼痛。
- 2.肌肉痉挛**
空调的冷风吹起,颈肩部肌肉暴露在外,极易受到风寒之气的刺激,使局部肌肉保护性收缩,从而导致颈肩部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,发生疼痛不适。寒阻经络型的颈肩部疾病患者比较适合火罐疗法。
- 3.咽喉炎**
气候干燥容易导致咽喉炎频发,对于热毒症状比较明显的患者,在位于脖子后面的大椎穴拔罐治疗,有助退热下火、扶正祛邪,调整人体阴阳平衡的作用更好。
- 4.心情不畅**
为什么几个罐子就能把困扰老人的忧郁拔得烟消云散了呢?这是因为拔罐其实就是对背部督脉、足太阳经进行刺激。从中医理论来说,这两条经脉均是统管阳气,而且上通于脑,因此在此两经穴处治疗,能够发挥“阳气者,精则养神”的作用。

本版综合整理



秋风起,季节性鼻炎患者开始喷嚏连连,卫生纸不离手,多数人鼻内有蚁行感而喷嚏不止,终日流涕,少数人嗅觉减退或消失并伴有全身不适感。季节性鼻炎不仅影响神经系统,还会因不断打喷嚏造成不少尴尬。

过敏性鼻炎危害大

●使儿童认知功能受损,反应变慢
2020年7月发表在《儿科过敏免疫学》上的一项研究调查了花粉季节对于过敏儿童认知功能的受损。研究人员指出,花粉过敏儿童在花粉季节时认知功能受影响,且症状越多,认知测试反应的时间越长。

●使人出现焦虑等情绪和行为问题
过敏性鼻炎除了影响认知功能外,还会对社交、精神和心理状态产生不利的影响,有研究显示,鼻部症状与焦虑、情绪和行为问题显著相关。

●损害睡眠与生活
2014年发表在《鼻过敏杂志》上的一项研究发现,在过敏性鼻炎患者中,86.9%的患者在睡眠方面存在损害,84.9%的患者在工作生活方面存在损害,81%的患者在社交活动方面存在损害,90.1%的患者在身体活动方面存在损害。

区分感冒和过敏性鼻炎

许多人说,过敏性鼻炎的症状与感冒很像,该如何区分呢?

●症状不同:
感冒在初期时是清水样鼻涕,后来是黄色黏稠脓涕,且常伴有头痛、发热、肌肉疼痛等。
过敏性鼻炎的首发症状是鼻痒,阵发性地打喷嚏,每次多于三个或数十个,并有大量清水样鼻涕。

『速成式减肥』敲响警钟

王钟的

7月30日,黑龙江依兰县20岁女孩小慧(化名)被曝猝死于哈尔滨市一家名为“360减肥训练营”的减肥机构。

据报道,涉事减肥机构在宣传中表示实施全封闭训练,包吃包住、科学运动、合理饮食。然而,从该机构的人员配备来看,丝毫看不出任何科学成分——有的教练还是在校大学生,负责饮食的厨师并非专业营养师,更没有专业的保健医生,甚至参加训练的学员没有进行体检和填写健康档案。

小慧的悲剧,引出了一个更为普遍性的问题:庞大的减肥需求和应运而生的市场之下,有多少正规、科学、让人放心的服务?相关数据显示,2020年我国减肥消费市场规模预计超过3000亿元。有的人通过药物减肥,有的人通过短时间内的超强度锻炼减肥,还有人仅仅通过节食来实现减肥的目的,更有极端者,走上了切除部分胃来减肥的道路。不管是哪种减肥方式,所有这些直接关系到人的身体健康,如果采取错误方式,不仅无法达到预期目的,还可能产生惨痛后果。

拿小慧的遭遇来说,她并不是第一次选择这家减肥训练营。高考后她第一次参加训练营,21天瘦下来20多斤——显然,这属于典型的“速成式减肥”。正是因为看到了“效果”,小慧才会第二次选择同一家机构。然而,第一次参加训练营后,体重出现反弹的结果,也恰恰说明这种短期内高强度的减肥,可谓“治标不治本”,使用这种方式进行减肥的科学性是令人怀疑的。

每个人的体质不同,体重超标的原因也不同,减肥方法自然也因人而异。只有在科学方法的指导下,树立正确的观念,循序渐进,制定适合自己的阶段性目标,减肥才能达到理想目的。短时间内减去大量体重,只会给自己带来健康隐患。与此同时,减肥行业也亟需一次“强体”和“排毒”,整顿不规范的减肥机构,确立科学的行业标准和准入机制,从而把减肥市场拉回有序竞争的轨道。

漫谈

防治小妙招

●被头缝一块布
过敏性鼻炎患者要注意防螨虫,它们喜欢吃我们脱下来的皮屑。在被子的被头处缝一块布,过几天拆下来和枕巾一起用开水烫洗,然后晒干,最好准备两块布轮换着用。

●保持空气湿润
室内空气干燥时,可每天开加湿器2小时~3小时,将室内空气中的湿度控制在40%最合适,通过保持周围空气湿润以保证鼻腔和气道黏膜的湿润,这样可以预防过敏性鼻炎的发作。屋内放一盆水也有效果,只要处在湿润的环境中就会有帮助。

●冷水清洗鼻腔
打一盆冷水,深憋气,同时把头低下来,将鼻子浸入冷水中,大约过两秒钟离开水面,连续3次~5次,早上可以适当多重复几次。

●热水熏蒸鼻子
准备一杯热水,温度不宜过高,让鼻子靠近水蒸气,用水雾熏,鼻子吸进去。水雾到鼻腔黏膜之后变成水珠,水珠就会把鼻腔里的、过敏的东西带出来,或从嗓子带出来,再漱漱口就行。

●毛巾热敷鼻子
把毛巾放入稍烫手的热水中浸透,然后将其放在鼻子上,反复热敷几次。

●按揉迎香穴
用拇指和食指捏住鼻梁,上下揉搓20次~30次。两侧鼻翼与法令纹相接的地方的中点处是迎香穴,用两个食指顺时针、逆时针做做按摩。经常按压迎香穴可以一定程度上促进血液循环,减少局部淤血,有助缓解过敏性鼻炎症状。

●少吃辛辣、油腻食物
一般情况下,虾、蟹类食物是最容易引起过敏反应的,因此,过敏性疾病的患者要尽量避免食用。
过敏性鼻炎患者,饮食宜清淡,慎食辛辣、煎炸、油腻食品;忌食寒凉生冷食品;禁止吸烟和喝含酒精类饮料。
多喝水,多吃富含维生素C的食物,维生素C可维持免疫功能,改善毛细血管通透性,减轻症状。

中医有良方

中医治疗过敏性鼻炎也有不少良方。北京中医药大学教授王琦为大家推荐了3个对付过敏性鼻炎的中医良方。

●葱白百合汤
用食材葱白和百合,可以缓解“流清鼻涕”的症状。葱白靠根部切3段,每段大约5厘米,百合30克,适量加些生姜、蒜和盐,煮水喝。

●外用鹅不食草
有一个外用方,效果更快,用鹅不食草治流清涕。鹅不食草从中药店可以买到。取30克鹅不食草,放在一个可以密封的罐子里,用75%的酒精浸泡5天,每次用吸管往鼻孔里滴2~3滴即可。

●玉屏风散
内服调理体质,推荐一个经典方“玉屏风散”:生黄芪20克、炒白术15克、防风10克,煮水喝。也可以在医生指导下,在药店买成药服用,它有益气固表、增强抵抗力的作用。



贴秋膘要得法

辛宇

入秋后,民间素有贴秋膘的习俗,指的是人们此时开始进补一些高能量的食物。但实际上并非人人都需要贴秋膘,贴秋膘更适合于虚症人群,一些营养过剩人群,如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等患者,如果盲目进补,可能会加重原发病。

秋季进补有原则

- 1.循序渐近。**经历了炎热的夏季,人们由于大量吃冷饮、冰冻食品,多有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者。此时大量进补必然难以消化吸收。所以,秋季进补之前,脾胃应有一个调整适应的阶段,可先补一些既富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。
- 2.选择合适的食材进行调养。**如鱼、各种动物瘦肉、禽蛋,以及山药、红枣、莲藕等有营养易消化的食物是很好的选择。药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品,具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。

调养脾胃遵循五原则

现代人长期处于空调环境中,空调吹出的冷风为外寒,对脾胃不利。尤其立秋之后,天气早晚较凉,身体一旦受到冷空气的刺激,容易导致胃肠收缩、痉挛,引起胃痉挛、胃痛、腹胀、消化不良等疾病。
在养生学上,有“秋来伏不去”之说,此时正是调养脾胃的最好时机,既是对夏季损耗的弥补,也是冬季贮存体能、积蓄能量的需要。调养脾胃可以遵循以下五个原则:

睡得晚 胖得快

钟芹



生活

晚睡和睡眠不足在现代社会很常见,但它们与肥胖之间的关系并没有得到清晰表述。有研究表明,晚睡和夜间睡眠时间短与全身肥胖和腹型肥胖的风险增加有关,白天午睡时间延长并没有降低肥胖风险,尤其在女性中。

上述研究使用来自26个国家的60个研究中心的参与者数据,年龄在35岁至70岁之间,59.8%为女士。研究目的是评估睡眠时间和午睡行为是否与肥胖增加有关,与夜间睡眠时间长短无关。

结果发现,与晚8时~10时就寝时间相比,晚睡与全身肥胖和腹型肥胖正相关,尤其在凌晨2时~6时睡觉的参与者。夜晚睡觉时间每推迟1小时,全身肥胖和腹型肥胖的风险

均增加5%。相对于晚上8时~10时入睡的人,午夜后入睡的人肥胖风险增加20%;凌晨2时~6时才睡觉的人,肥胖风险更高,全身肥胖风险增加35%,腹型肥胖的风险增加38%。与此同时,每晚睡眠时间大于6小时与肥胖和腹型肥胖均无关;不足6小时的短夜睡眠与全身肥胖相关。比起每晚睡七八个小时的人,每晚睡眠不足5小时的人,全身肥胖风险增加27%,腹型肥胖风险增加16%。

上述研究还显示,白天较长时间的补觉并不能抵消肥胖风险,反而会明显增加肥胖尤其腹型肥胖的风险。白天睡觉大于1小时的人,全身肥胖风险增加22%,腹型肥胖风险增加39%。