

# 凉意渐浓,您的养生清单该上新了

## ●护“鼻”“肤”

皮肤是抵御外界风寒入侵人体的第一道屏障。中医认为“肺主皮毛、开窍于鼻”,秋凉之时,上班族可随身携带一件轻薄防风的“皮肤衣”,以“肤”护肤,避免感冒、关节痛等,还可搭配一条柔滑的丝巾,保护后颈部防止受风。此时节,鼻子是呼吸系统的保护对象,宜经常使用冷水洗脸洗鼻,有助于预防流感。秋高气爽,建议居室多开窗透气,可在空气清新之处“吐故纳新”。

## ●赏秋果

夏吃瓜、秋吃果,包括水果、坚果等,口味选择宜多酸少辛,可生津清热通便。比如葡萄能健脾和胃,对气血不足体质有补益功效;石榴能生津止渴润喉,并富含花青素有助人体抗氧化、滋养皮肤;秋梨堪为应季水果之星,能养肺生津、缓解秋燥,番茄、乌梅也是不错的选择。如果愿意动手,不妨做一杯五汁饮(雪梨、荸荠、芦根、麦冬、藕汁),可缓解发烧后和糖尿病患者口渴干燥症状。坚果中杏仁能润肺止咳,富含蛋白质、B族维生素等,辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等,推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素,有滋养润肠功效。不过,五香或微烤的坚果易使人口咽干燥,除控制摄入量外,还需配合补水。

## ●不露足

出伏之后,昼热夜凉。中医认为“寒主收引”,足底足跟部主要是肾经循行之处,受寒易引发抽筋等。此时宜遵从白露“不露足”的原则,切勿再穿夏季“凉鞋”,防止承受“足跟痛”之苦。另外,足部受凉还可导致腹痛腹泻,脾阳虚体质者尤其要足部保暖。晚上可做做“足浴”,用纯热水或在热水中加一些具有散寒、活血、通经

“离离暑云散,袅袅凉风起。”夏天的热烈缓缓落幕,秋日的凉意铺陈开来,专家提醒,气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大,人们体感分明,需逐渐适应,此时您的养生作息及食谱都要调整上新了。



络作用的姜片、盐、艾叶、花椒等泡足,适合体虚老人和寒湿体质的日常保健,能缓解手足冰凉、减轻下肢水肿,注意水温避免烫伤。下肢动脉硬化、风湿痹证患者,泡足时还可加入红花、威灵仙、伸筋草等中草药辅助治疗,每种用量约20—30克。

## ●润秋燥

秋意渐浓,气候渐干,人体皮肤、毛发、口唇会出现干燥表现。除了外用润肤露和润唇膏,如何内外兼滋、滋润秋燥呢?其实,食谱中肉类搭配合理,即可列出一份凉爽清润的防燥菜单。鸭肉性凉,味甘咸,有滋阴养胃功效,搭配百合、竹笋等烹饪,可佐餐饮汤,老少皆宜,尤其是体虚内热、食欲不振、便秘、水肿者。甲鱼配伍

枸杞、山药炖煮更是中医补肾滋阴的经典药膳之一。不停讲话的老师们,饮一杯蜂蜜柚子茶能润喉润肺;上班族劳累失眠时,一盅银耳莲子桂花羹有助滋阴润肺、养心安神。此时也应多饮温开水,还可选择养阴润燥的豆浆、牛奶、淡茶等有“内涵”的水,但要避免烈酒、浓咖啡、浓茶等“厚味”之水。

## ●解秋乏

融入自然。秋季天高气爽,慢跑骑车、郊外畅游、登山远眺有助于人体吸收大自然的阳气。登山前注意准备帽子和薄外套,防止多汗后受风。老年人可做操快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。

“顶”起精神。上班族劳累困倦时,端坐闭目,用手掌大鱼际按摩百会穴(两耳尖直

上到头顶,和头正中线的交点),顺时和逆时针方向按揉30圈,完成3组,以局部微感热胀为宜,能升发阳气,神清气爽地再次投入工作。头痛、失眠者,用空掌心轻轻叩击百会穴,每次10下,完成3组。久对电脑、视物疲劳时可配合双耳垂揉按,拇指和食指配合,多次轻轻按揉,每次1分钟,具有清心明目作用。

“戏”解困乏。中医五禽戏通过肢体锻炼,促进气血通畅,保养脏腑。“鸟戏”主肺,应和秋季。人体直立时模拟鸟儿水平展开双臂,上举过头,下落平肩,配合单膝90度交替上抬(建议“四八”拍节奏),可补肺气、宽胸膈,增强血氧交换。

据人民日报海外版

## 喝红茶也能降低死亡风险

一项前瞻性队列研究发现,喝红茶可能与较低的死亡风险有关,每天喝两杯或两杯以上茶的人患病风险最低。这一发现发表在最新一期的《内科医学年鉴》上。

在英国,喝红茶很普遍。英国国立卫生研究院的研究人员利用英国生物库的数据进行了一项研究,评估饮茶与全因和特定原因死亡率之间的关系。他们还评估了常见的茶伴侣(牛奶和糖)的使用、茶的温度以及影响人们咖啡因新陈代谢速度的基因变异是否存在不同的联系。

英国生物库包括了50万多名年龄在40岁至69岁之间的男性和女性的数据,研究人员在2006年至2010年期间完成了一份基线调查问卷。在这些人中,85%的人报告经常喝茶,其中89%的人报告说喝红茶。与不喝茶的人相比,报告每天喝两杯或更多杯茶的参与者死亡风险降低9%—13%。同时考虑其他因素,如参与者是否也喝咖啡,在茶中添加牛奶或糖,他们喜欢的茶的温度,或者与咖啡因因新陈代谢相关的遗传变异,都观察到了这种关联。

研究人员认为,他们的发现表明,即使茶的摄入量较高,也可以成为健康饮食的一部分。



## 喝黑咖啡真的能减肥吗?

喝咖啡如今是一种时尚。有观点认为喝黑咖啡能够减肥。那么,喝黑咖啡真的能减肥吗?来听听专家怎么说。

据专家介绍,咖啡有一定的健康价值。咖啡富含咖啡因和多酚类的抗氧化剂,对健康有益处。有研究证实,咖啡因可以增加人体的新陈代谢,从而让人体在相同时间内消耗更多的能量。

那么,我们真能靠喝咖啡减肥吗?专家表示,很多人喝咖啡时喜爱添加牛奶或糖,牛奶中本身就含有脂肪,糖的额外摄入不利于减肥。即便只喝黑咖啡,如果喝得少,必然没有减肥效果。但长期过量摄入咖啡易上瘾,不喝咖啡便萎靡不振、提不起精神。

控制能量的摄入并增加消耗是减肥的本质机理。“管住嘴,迈开腿”的减肥方式更适合肥胖和超重人群。另外,“管住嘴”比“迈开腿”在控制体重上“性价比”更高。

如果从能量代谢的角度出发,“管住嘴”更易达到减肥效果。一般情况下,人快速步行一小时约消耗200千卡,而喝一听330毫升的可乐就能摄入约150千卡能量,吃50克巧克力约摄入300千卡,100克红烧肉近500千卡。

人体在清醒、安静、空腹的状态下,只发生血液循环、呼吸及恒定体温等基本的生理活动时,会产生基本代谢。青年人基础代谢所消耗的能量通常约1500千卡,再加上平时简单的工作、走路等活动,额外消耗约500千卡,即排除剧烈运动和特殊情况,人一天消耗约2000千卡热量。如果能量摄入低于这一数值,使每天的能量代谢处于“赤字”,便是在减肥。



均据人民网(本版配图来自网络)

## 小心!不当刺激可能会让痣变成癌

痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变风险。

绝大多数人身上或者脸上都会有一些痣,有的痣与人一辈子相安无事,但有的痣却是“危险分子”,不知不觉中就长成了癌——恶性黑色素瘤。恶性黑色素瘤,虽然发病率并不高,但恶性程度大、转移发生早、死亡率高。专家提醒,长在易受摩擦部位的痣,应尽早处理。

## 从痣变癌有不少病例

我国目前恶性黑色素瘤新发病例每

年约2万例,但近几年增长迅速,过去50年发病率增长了约6倍,软组织肉瘤也有类似的情况。从临床上来看,发生在躯干或四肢的黑色素瘤,约35%—50%与原发痣有关,也与短波紫外线反复照射密切相关。这也让很多人担心,自己的痣会不会偷偷长成癌呢?临床证明,从痣变癌的病例其实不少。

如果痣长在容易受到摩擦的部位,比如腰部、足底、背部等,应尽早处理。用针挑、腐蚀药物或不彻底的冷冻以及激光等方法刺激黑痣,有可能诱发恶变。痣中黑色素细胞如果频繁受到不良刺激,

就会增加细胞的非正常分裂、增殖、修复的次数,这个过程可能会诱发致癌基因突变,增加其恶变风险。

如果因为美容需要祛痣,应当到正规医院专科门诊,由专业医师来评估祛除方法,不能随意祛痣,避免不当刺激致癌。另外,身上色素痣总数超过50颗的“多痣”人群,要比普通人群更加小心,及时处理可能的“坏分子”。长期服用某些抗生素、激素或抗抑郁药物的人群,也要特别小心恶性黑色素瘤的发生。

## 早发现早治疗可提高生存率

无论是恶性黑色素瘤还是软组织肉

瘤,越早发现越早规范治疗,效果会越好。以恶性黑色素瘤举例,I期的恶性黑色素瘤患者,规范手术后五年生存率高达90%;即便到了III期,合理治疗后5年生存率也可达到30%以上;但如果到了IV期,5年生存率只有不到5%。因此患者应当注意定期体检,身体上的痣出现边界不明、红肿疼痛、突然变大等异常情况时,一定提高警惕。

对于肉瘤的早期发现要注意的是:当身体出现一些症状,局部疼痛肿胀或是可以触摸到一些异常出现的包块,也建议及时到医院明确原因。

据科技日报

## “上火”了 到底该吃哪种牛黄

市面上含有“牛黄”成分的中成药有那么多,光药名中带“牛黄”的就好几种,例如牛黄上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸,那么它们有何区别呢?今天就带大家了解一下牛黄“家族成员”的本领。

## 带你认识牛黄“三兄弟”

**牛黄上清丸** 该药由19味中药组成(人工牛黄、薄荷、菊花、荆芥穗、白芷、川芎、栀子、黄连、黄柏、黄芩、大黄、连翘、赤芍、当归、地黄、桔梗、甘草、石膏、冰片),用于头痛眩晕、目赤耳鸣、咽喉肿痛、口舌生疮、牙龈肿痛、大便燥结。在清热泻火的同时,具有较突出的疏散风热作用,对于风热头痛和目赤效果较好。同时还兼有较明显的清热凉血作用,对于

血热型患者更为适宜。

**牛黄解毒丸** 该药由8味中药组成(人工牛黄、雄黄、石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片、甘草),用于火热内盛、咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮、目赤肿痛。在清热泻火的同时,由于含有雄黄,故具有较突出的清热解毒作用,但肝功能不全患者慎用。

**牛黄清火丸** 由9味中药组成(大黄、黄芩、桔梗、牛黄、冰片、丁香、山药、雄黄、薄荷脑),用于肝胃肺蕴热引起的头晕目眩、口鼻生疮、风火牙痛、咽喉肿痛、耳鸣肿痛,相当于小号的牛黄上清丸。

## 都能泻火 治疗侧重有不同

牛黄上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸这三种中成药都含有牛黄成分,均具

有清热泻火的功效,可用于治疗火热内盛所致的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮等“上火”症状。但由于它们药味的组成不同,导致功效特征和禁忌症有所差异,治疗的侧重点也有所不同。

简单来说,牛黄上清丸和牛黄清火丸偏于清热兼疏散风热,适用于头晕目赤患者;而牛黄解毒丸就是单纯的清热泻火解毒。从安全性上看,牛黄解毒丸、牛黄清火丸含有矿物药雄黄,肝功能不全患者慎用,不宜长期服用。同时,所有品种均药性苦寒,且含有大黄、番泻叶等蒽醌类泻药,均不宜长期服用。

## 日常降火气 不妨试试食疗

通常我们所说的“上火”一般较轻,多

属于中医热证的轻症,比如说不伴有全身热性症状的眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。这种情况可能由工作压力大、经常熬夜、吃辛辣食物等造成,可以吃一些败火的食物,比如绿豆、苦瓜、冬瓜、白萝卜、薏仁等,水果包括西瓜、梨、乌梅等。

另外还可以配合中医拔罐、推拿、按摩、针灸等疗法。注意多喝水,劳逸结合,保持乐观积极的生活态度即可。

但如果出现的热证较重,合并细菌或病毒感染的话,还是建议使用抗菌药物或抗病毒药物去治疗,也可以辅助使用降火的中成药,不能只靠食疗来解决。

据科普中国

# 2022义乌传媒翡翠和田玉文化节

钱塘老娘舅陈金林、  
娘家姐妹花玲莹  
为您砍价谋福利!

现场万件精品翡翠和田玉惠民清仓

即日起开始清仓活动!喜欢翡翠和田玉的朋友们千万不要错过哦!

全场标签价2.5折再打9折!

让义乌百姓称赞连连的福利清仓

清仓现场的人气真的非常火爆,特别是特价手镯,大家都在排着队买。本次文化节无论从产品规模、价格还是产品质量也都深受义乌百姓认可!现场所有产品,都由中金国银,中质国检等机构检测出证,一品一证,现场扫一扫都能看得清清楚楚,确保品质!

“我看看我小妹妹手上的手镯好漂亮啊,我一直想换一个!今天我就赶紧拉她陪我过来逛逛,怎么也要买个手镯,以后出门一起戴!就跟宣传的一样,特别实惠!这不是清仓了嘛,活动力度就更大了!全场标签价2.5折还能再打9折!我就很喜欢娘家姐妹玲莹的这个福利款手镯,紫罗兰还是比较少见的,款式漂亮,种水色也好,戴上感觉气质都提升了不少。价格当然满意啦,打完折才不到两千!在这买我也放心,这么大的规模有保障。”来自东洲花园秋苑的姜女士对文化节的清仓活动很满意!



全场大清仓

清仓截止时间:9月6日

活动地址:义乌市融媒体中心一楼北展厅(请从南门进)【义乌江东东路33号】

咨询热线:400-106-9399

广告