

同样20℃ 秋春却不同

◆ 霍雨佳

每年的9-10月,全国很多地方的日平均气温都在20℃左右,气温不高不低,天气不冷不热,风吹着也很爽快,树木花草尚未枯萎,都还保持着绿色,气温和景色似乎给人一种“春天”的感觉。

不过,从空气湿度、温度变化趋势及室内外温差的角度上说,同样是20℃,秋天和春天还是非常不同的,对应的养生法则也完全不同。

首先,虽然秋季的9-10月和春季的3-6月的每日平均气温相差不是很大,但湿度相差还是比较大的(就全国多数地区而言,沿海等特殊地理位置除外)。一般来说,春季的湿度偏大,而秋季的湿度偏小。中医所说的“湿”“燥”两气,与气象学中的湿度内容基本一致。所以,春季人就容易遭到“湿淫”(也称“湿邪”)的侵害,而秋季需防的则是“燥淫”(也称“燥邪”)。秋高气爽时节,湿度常常过小,蒸发加快,干燥的空气易夺走人体的水分,使人皮肤干裂,口腔、鼻腔黏膜受到刺激,出现口渴、干咳、声哑、喉痛等症状,所以极易诱发咽炎、气管炎、肺炎等病症。试验表明,50%-60%的相对湿度对人体最为舒适,也不容易引起疾病。所以秋季可采取一些有效的措施,增加室内空气的水分含量。比如,室内置水、地面洒水或者在室内晾一些潮湿的衣服、毛巾等,均可以提高空气湿度。当然,也可以通过加湿器,直接向空气中喷入水雾,短时间内便可提高湿度。为了保健起见,加湿器的用水最好使用冷开水。

其次,同样是20℃左右,秋季和春季的温度变化趋势是相反的。春季,气温总的趋势是上升,而秋季则是下降。而这两种不同的变化趋势直接导致“春捂”和“秋冻”这两种传统的养生之道。春

季里,由于冬天的“惯性”所致,人体血管还处在收缩状态,温度调节系统功能较低,只有适当多穿些衣服,才能适应忽冷忽热的天气变化,否则,容易患上呼吸道感染等疾病;同时,在一定范围内,“春捂”也是一种抗热锻炼,使得人体能自然适应即将到来的炎热夏季。而秋季,天气是逐日变凉的,但一般还是“凉而不寒”,过早地穿上厚衣服,身体与“凉”接触太少,体温调节中枢得不到应有的锻炼,调节体温的能力就下降,人体的抗寒能力随之下降,这就很难适应寒冷的冬季气候,所以适当地“冻”一下身体,会增加皮肤和黏膜对寒冷的耐受力,有利于人体的抗病防病。当然,春捂秋冻也要科学,也要适度。

还有一点容易被人忽略但确实比较重要,就是虽然同样是20℃,但秋季和春季的“室内外温差”是相反的。我国气候专家通过对春秋两季居室内外温度的观测分析,得出这样的结论:平均而言,春季室内气温低于室外,室内外温差为负值;而秋季室内气温则高于室外,室内外温差则为正值。当然,这样的规律,在晴天时最明显,而阴雨天不明显。这样的规律,还进一步佐证了“春捂秋冻”的科学性:春季从温暖的室外进入冷凉的室内,如果不多穿衣捂一捂,则容易受寒致病;秋季室内温度相对较高,进入室内后,则完全可以少穿些衣服。所以,秋季外出散步,不可一味地求“冻”,而进入室内后,则可以适当“冻一冻”,包括晚上睡觉,不必盖很厚的被子。当然,如今生活条件好了,秋春季的室内外温差有所减少。即便如此,对一些年老体弱者来说,哪怕只有2℃-3℃的温差,时间稍长也是容易致病的。



日本健康生活“新发现” ◆ 董丹犁

福井县为何食道癌死亡率全国最低?

和心脏病一样,食道癌也是日本人的主要“杀手”。九州大学医学研究院教授松尾惠太郎注意到:福井县的食道癌死亡率全国最低。作客电台、电视台,松尾先生这样解说:首先,无论喝酒或吸烟,都是促发食道癌的原因。而福井县的吸烟率恰恰是日本倒数第一,其喝酒率也是全国倒数第六。其次,福井县民平均每天刷牙三次。松尾先生解释:口腔是否清洁其实也与食道癌的出现有关。因为口中的乙醛含有诱发食道癌的细菌,所以乙醛与唾液一起咽下的话,将会提高食道癌的发生风险。以福井县民10人与东京都民10人进行比较发现:福井县民的乙醛仅为东京都民的一半。最后,就蔬菜摄入量而言,福井县民男性在全国位列第五、女性更是第三。其中,为福井县民喜爱的萝卜、卷心菜和小油菜,都含有丰富的可以抑制乙醛的isothiocyanate。松尾先生戏言:远离烟酒、多食蔬菜虽是防止食道癌的旧闻常识,但一天三次的饭后刷牙真的不应被我们视为奇谈怪论。



鹿儿岛县妇女为何尿失禁全国最少?

尿失禁在日常生活中颇令女性尴尬。开怀大笑、提拿重物、轻声咳嗽、连续跳绳,甚至一般的步行都会出现尿失禁。形成女性尿失禁的原因很多,与男性25cm的尿道不同,女性一般只有4cm的尿道;男性膀胱下有前列腺而女性却没有;最为重要的是:骨盆底部肌

肉在出产时的扩展,使其日后日益松弛。因而膀胱略微遇到腹压就会出现尿失禁。

日本大学医学部主任教授高桥悟调查发现:日本有过尿失禁的妇女已达3000万之众,其中尤以35岁以上妇女居多。一个现象看似矛盾:平均生育达1.64人(全国排名第四)鹿儿岛的妇女,同时也是全国女性尿失禁最少的群体。原来,鹿儿岛县民酷爱运动,参加网球、羽毛球、剑道的人口数均为全国第一,排球及日本舞又是全国第二。因为极为普遍的大男子主义让鹿儿岛县妇女承担了所有家务,一位70岁以上的妇女并没有参加特殊运动,其一天的步行数也有14176步。大多数鹿儿岛妇女拥有自家菜园,长年累月的站蹲又使大腿内侧与臀部的肌肉连动骨盆底部肌肉一起得到了锻炼。值得注意的是:鹿儿岛县内多台地丘陵,大量坡地使鹿儿岛妇女在不知不觉中加强了骨盆底部肌肉的锻炼。斜度5°的斜坡行走是平地行走运动量的1.5倍,而且和走楼梯类似,与重力相反并使身体向上的动作可以锻炼骨盆底部肌肉。高桥先生提醒已经生育的妇女:在忙于家务的同时不忘以柔和的爬坡上楼运动,来减少或改变尿失禁的困惑。

洋葱又名“葱头”(红葱头)、“玉葱”,是种常见的价廉物美的根茎类蔬菜。它属百合科,二三年生或多年生草本。其叶鞘肥厚呈鳞片状,密集于短缩茎的周围,形成鳞茎,即为供食用的洋葱。“洋”是指原产东南亚,现我国普遍栽培。

洋葱的营养价值颇高,蛋白质与钙、磷、铁的含量都超过胡萝卜。据科学测定,每百克中含蛋白质1.8克、碳水化合物8克,可产生热量39千卡;含钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克,维生素B₁、B₂各为0.03与0.02毫克,尼克酸0.2毫克、维生素C8毫克。

洋葱又是种药用蔬菜。其性温,味辛,入心、脾经,有提神健体、散淤解毒、防癌抗癌之功效,辅助治疗高血压、高血脂、腹泻、痢疾、便秘等症。经常吃洋葱能够营养神经,增长记忆力。洋葱还能够振奋食欲,治疗消化不良。它对高血压、心脑血管病者有一定的益处,可起到预防血管硬化的作用;又可以促进钠盐的排泄,从而降低血压,降低心脑血管疾病的发生率。糖尿病患者也非常适合吃洋葱,生吃和凉拌的食疗效果更佳。

洋葱还是药用蔬菜

◆ 余文

冠心病凶猛 专家教您安“心”过国庆

长达一周的国庆小长假让不少市民早就计划着各种出行、聚会,热闹一番。根据往年气象记录,国庆期间申城早晚温差较大,加上节假日容易大量进食、过度喝酒等,因此在国庆期间应格外注意,以防心梗发作,可别因为过节乱了“心”。

放假休息 心脏反而更劳累

本来放假是要休息的,但多数人都利用难得的假期出游、走亲访友、聚会,反而比平时更加忙碌,这就给心血管疾病尤其是冠心病患者带来危险。节假日期间很多活动对人的身体尤其是心脏健康是非常不利的:如醉酒,过度饮酒后心脏收缩力会降低,心排出量减少,轻则引起低血压、房颤,重则导致

心源性休克、心力衰竭等;又如暴食,过分吃喝,会使血粘度升高,加重心脏负担,引发血压升高、心绞痛发作,甚至诱发心肌梗死。

多事之秋 莫让天气变幻乱了“心”

心血管内科医生建议,患有心脑血管疾病的中老年人,在这个季节要根据天气变化,随时增减衣物。其次,留意坚持服用降压、调脂、降糖等药物,并且在剂量上稍加调整。饮食上因天气干燥,应多吃蔬菜、水果,多喝水,避免吸烟、饮酒,少吃肉和蛋类。中老年心脑血管疾病患者,以及40岁以上、有心脑血管疾病家族史、高血压病、高血脂症等危险因素者,一旦出现头痛、头晕、肢体麻木、胸闷、气短等症,不可等闲视之。通常来说40岁以上

的人群每年需要定期体检,不妨把体检时间固定在初秋时节,及早发现并扼杀病变幼苗。

安“心”过国庆 有良方

据国家卫生部胸腔镜微创手术治疗中心的心外科专家肖明第教授介绍,目前治疗冠心病分药物、支架植入和搭桥手术三种方式,药物是基础治疗,而当动脉粥样硬化斑块进展到一定程度,冠状动脉发生狭窄,出现急性心梗症状时,支架植入术是救命手术,发生急性心梗后,趁早、完全、持续开通阻塞的血管能够拯救濒临死亡的心肌,缩小梗死面积,保护心功能。当支架植入无法解除病症时,就需行搭桥手术了,冠脉搭桥手术是一种效果比较快的方式。

心脏病患者在平时的生活中要养成健康的生活习惯。生活有规律,心情愉快,避免情绪激动和过度劳累,以减少复发。此外,心脏病患者要养成良好的饮食习惯。那么中老年朋友应当注意哪些饮食习惯?又有哪些不良饮食习惯是加重心脏病患者的病情?本次讲座特邀上海远大心胸医院医生讲解中老年心血管的诊疗与保健,经预约参加活动的会员可获得精美礼品一份,欢迎踊跃报名。

讲座时间:2013年9月27日
星期五 下午1:30

报名热线:64759591 54591026

讲座地址:上海远大心胸医院2楼
龙漕路218号(轨交3号线龙漕路站旁)

中老年心血管健康讲座

——心脏疾病的预防与饮食