



立秋后当心“气象过敏症”

立秋后,空气开始逐渐干燥。这样的天气往往使人烦躁,人一烦躁就伤肺,而肺又主气,气不畅,自然睡眠浅,食欲差,精神不佳。一些人会渐渐出现口干、咽燥、皮肤干燥、眼睛干涩、大便秘结、小便赤红等症状,这些都是中医认为的人体“燥”的表现。初秋之时的养生技巧是既要清热,又要润燥。如何应对“多事之秋”,专家中医介绍,要从饮食调节、起居养生、精神调燮三方面做起。

老人: 饮食甘淡早睡早起运动缓和

一年四季的气候,有四个主旋律,即春生、夏长、秋收、冬藏。到了秋天,天地间的阳气,开始往里收了,因此人体的饮食、起居、运动也要跟随气候而变化,以养气为主。

老年人消化功能差,更应提倡甘淡。中医介绍,要遵循一个原则,五谷最重要,饮食要均衡。俗语说“一口肉、四口饭、三口蔬菜、两口水果”,老年人的饮食,可以这个为标准,多吃水果、蔬菜。

而对于秋后补身,应以“通”为补,体虚就补气;体盛就泻火。

例如,阳气旺的老年朋友,就不宜吃人参等补品,可以平补,以猪肉、水果、蔬菜清淡食物为主;有高血压、高血脂的老年人,每天可以泡一壶决明子,平血压血脂,亦是补;相对体虚的老年患者,可以适当地食用一些兔肉、羊肉、牛肉、鸭肉进行缓补。

老年人要早睡早起,起床后喝杯开水,可预防感冒。立秋时节在起居上之所以要做到早睡早起,是因为“早睡”可调养人体内的阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,防止收敛太多。秋季适当早起,还可减少血栓的形成,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早

晨5点至6点起床比较合适。

成人: 减辛增酸抓紧补眠愉悦精神

饮食调节要“减辛增酸”。秋季燥气当令,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,少吃姜、葱、辣椒等辛味食物,多吃酸味食物。其中,百合、梨子、菱角、菊花是很适合在初秋时节吃的食物。梨子是典型的具有清肺润燥功效的水果,同时还具有止咳、润肺、化痰的效果,对于经常干咳、痰液呈黄色的人有好处。菱角是一种属性偏凉的食品,具有清肺润燥的功效。百合具有健脾安神功效。因此立秋时节,可以适当多吃一些百合雪梨汁、梨子炖川贝、梨子炖白木耳、梨子羹、菊花粥、菱苡粥、鲜枣汤等药膳。而脾胃虚弱、消化不良的人,可以吃具有健脾开胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

应早睡早起,如果受条件限制,尽量在中午的时候补眠半个小时。由于“气象过敏症”的作用,年轻人容易失眠,而一部分人由于工作性质原因,无法做到早睡,因此

在保证睡得着的情况下,尽量在中午时分,打盹半个小时补眠。而连续失眠一周以上的人群,可以服用安神药物,如安神丸、天王补心丹等,无改善,只能用中药进行调理。

儿童: 少食秋瓜防凉防病多做运动

儿童也要以润肺清热为宜,另外,少吃秋瓜。古语说,“秋不吃瓜,秋瓜坏脾”。意思是指进入秋季,食用瓜类蔬菜水果,容易伤脾胃,导致腹泻。而儿童肠胃功能脆弱,更容易受感染,因此,进入秋季后,家长少给儿童吃西瓜、白瓜、丝瓜等瓜类水果蔬菜。可以选择马蹄、芒果、菱角、橄榄、百合、蜜橘、南瓜等时令水果蔬菜,有利于补中益气、生津润肺。另外,对于食欲不好的儿童,可以选择雪梨浆、芒果粥、橄榄炖肉、百合粳米粥,不仅可以养肝明目,还可以悦目去燥。

起居养生早晚防着凉,并注意预防秋泄及胃肠道疾病。立秋后,炎热往往要延续到九月中下旬,天气才会真正凉快起来。立

秋后,白天仍然炎热,但总的趋势是天气逐渐凉爽,往往白天很热,而夜晚比较凉爽,早晚温差大,因此要开始预防着凉。婴幼儿睡觉时,可在其肚子上围一条小毯子,避免肚脐受凉,并注意增减衣物;而室内空调也不宜长时间开着,以自然通风为宜,并保持房间的湿度,可以放盆水。虽然时下天气炎热,但是轮状病毒已经开始繁殖,因此要预防秋泄,要注意儿童的卫生,并对室内环境进行消毒。另外,为预防胃肠道疾病,应减少儿童对冷饮的摄入。

学龄后的儿童,可以进行跑步、跳绳、游泳等体育锻炼;而婴幼儿,在早晨9点后,可以到户外晒太阳。(张莎)



医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚定信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此**服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!**目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡,大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8

种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上芥东路与四眼桥街十字路口西20米路北。咨询电话:15965154859

保健常识

日常小动作有益身心

在日常生活中每个人都会做一些动作,有的动作有害健康,有的动作有益健康,有的动作很不雅。下面介绍几个动作,长做对健康有益。不要因为不雅,就不好意思做。

打哈欠

打哈欠是机体的生理需要。它是神经疲劳的信号,表明兴奋即将或已经达到最高点,提醒人们此时应该休息一下。另外,打哈欠有助于放松眼部肌肉,促进眼部血液循环,使眼睛感觉更明亮、舒适。美国保健协会的科学家们也为此建议,长时间盯着电脑工作的人,累时不妨打个哈欠,以缓解眼部疲劳。

伸懒腰

“伸懒腰可健美解乏。”伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式,在短短几秒钟内,可将很多淤积停滞的血液赶回心脏,增大血液循环量,改善血液循环。

此外,伸懒腰还能疏通颈部血管,让其顺畅地把血液输送到

大脑,使大脑得到充足的营养,从而缓解疲劳,振奋精神。并且,它能使全身肌肉,尤其是腰部肌肉在有节奏的伸缩中得到锻炼,逐渐发达强壮,能够防止腰肌劳损,能及时纠正脊柱过度向前弯曲,保持健美体形。

扩胸

人们在工作之余、疲劳时,不妨做几下扩胸动作。这样不但可以锻炼胸肌,还可以增大肺活量,改善呼吸功能,提高工作和生活质量。同时,扩胸使胸部肌肉得到运动,拉伸和刺激了胸腺,促其分泌更多的免疫物质,从而提高抗病抗癌能力。

深呼吸

深呼吸可以增加肺的通气量和换气量,提高血氧饱和度,促进全身各器官、各系统充分发挥功能。另外,还可促进肺部血液循环,有利于肺内的残气及其他代谢产物顺利排出。此外,深呼吸还能刺激肺泡扩张器,引起副交感神经兴奋,从而能放松身体,缓解紧张情绪。

(王友方)

饮食小贴士

秋季吃什么更健康

秋季吃什么水果好?秋季是盛产水果的季节,但是很多人不知道到底吃什么才是最具营养最健康的。

柚子

肥胖患者宜食用。营养专家说,每100克柚子中碳水化合物的含量较其他水果低出不少,糖尿病和肥胖患者可适当多吃柚子。

选购柚子最好选上尖下宽,表皮薄有光泽,色泽呈淡绿或淡黄,看起来柔软、多汁的;二要闻,芳香浓郁的柚子已熟透;三是按压叩打果实外皮,下陷没弹性的柚子质量差。但身体虚寒的人最好少吃柚子。

鲜枣

软化血管、降压。鲜枣有健脾胃、养血、补气的功效,相比较其他秋季水果,它的维生素C、钾、镁等含量均较高。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化,并有助于阻断致癌物质的形成。但枣偏热,普通人一天吃8到10个就可以了。痰多、便秘、腹部胀气的人,经期的女性、胃病患者和糖尿病患者都不适宜多吃。

石榴

防便秘、治腹泻。石榴每百克含4.8克可食用膳食纤维。另外,它

含有的膳食纤维具有水溶性,在人体消化道中不会被酶分解,既可以防止便秘,又能缓解腹泻。

红石榴能够减少氧化损伤,有利美白、延缓衰老。石榴有收敛作用,便秘的人不适宜多吃。

板栗

补肾强骨但不宜多吃。板栗是补肾强骨之果,它含有的矿物质有钾、镁、铁、锌等,其中钾元素的含量很“突出”。

板栗很适合高血压患者食用,它能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病,用板栗炖汤、熬粥、煮饭等都是不错的选择。