

这些秋季养生诀窍需注意

随着人们健康意识的增强,各类养生方式不断推陈出新。而秋季又是最适宜进补的时节,一些有关秋季养生的谣言又开始冒出头来。秋季过敏高发,吹风机可治鼻炎?秋天不要吃姜?人民网“求真”栏目盘点常见秋季养生伪科学,提醒大家要科学健康养生。

吹风机治鼻炎?

【真相】秋季是过敏性鼻炎高发期,流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等不适症状让人难受,有传言说,打开吹风机的热风,用较弱的风速吹鼻子,可以有效治疗鼻炎。专家辟谣称,吹风机可以产生热风,这种热效应能改善血流,促进局部血液循环,缓解鼻塞症状。但这也只是缓解症状,无法根治鼻炎。吹风机吹鼻子也许能让鼻炎得到一时缓解,但它无法让你对花粉不过敏,也无法改善你的抵抗力,而且它对鼻窦黏膜的刺激会加重病情,得不偿失。

鼻子有调节温度、湿度、自我清洁的功能,鼻腔需要湿润的环境。用吹风机对着鼻子吹会破坏鼻黏膜,还会减弱鼻腔清洁消毒功能,使得鼻腔更干燥、更难受。鼻腔有炎症者,用此法很可能会加重病情。

秋天不要吃姜?

【真相】秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是不能“多食”和“夜间勿食”。生姜的好处虽多,但是吃起来的

也有不少讲究,季节就是其中之一。由于生姜属于辛辣之品,属于热性食物,在烹饪过程中会失去不少水分,食后容易上火。同时,秋天气候干燥,燥气容易伤肺,如果再食用辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥,加重秋燥对身体的危害。所以秋天以少吃姜为宜。专家表示,秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是不能“多食”。

秋季吃蛇胆补身?

【真相】很多人认为蛇胆是中药,吃了会对身体好。可是药用蛇胆和食用蛇胆完全是不同的概念。蛇胆是一味中药,性凉,味苦微甘,具有祛风除湿、清凉明目等功效,但它的药用价值和食用价值是截然不同的。药用蛇胆的来源、炮制方式等都有严格的规定,在炮制过程中,已经将蛇胆有毒、有害的东西去除。生蛇胆中含有大量的寄生虫,并不适合人直接吞服。此外,蛇类寄生虫感染率高,感染强度大,其中检出的裂头蚴为人畜共患寄生虫。这意味着,生吃蛇胆、蛇肉、蛇血以及生吞蛇胆等行为,存在极大感染寄生虫的风险。

秋天吃瓜类水果会引发疾病?

【真相】民间“西瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏天吃西瓜是消暑

的,但进入秋天后如果吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症。这主要是因为,夏天大量西瓜已经让人的脾胃处于虚弱状态,加之天气转凉,吃多了寒凉性质的瓜果肠胃会不舒服。“西瓜坏肚”,提醒的是在秋天里瓜类水果要少吃,但并不是说完全不能吃,只要不过量,不会对人体造成大的损害。

另外,秋天里也有一些水果是可以适当多吃的。比如梨可润肺,能够消痰止咳;苹果富含多种维生素和钾,对心血管疾病患者有益;龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用。

秋燥流鼻血可仰头止血?

【真相】在秋季,鼻黏膜容易干燥,有人认为流鼻血没必要大惊小怪,通过仰头就可以进行止血。仰头只能使鼻腔内已经流出的血液在重力的作用下流到咽喉部,并不能真正达到止血的目的。科学止血应采取以下办法:如出血量小,可用拇指和食指紧紧压住两侧鼻翼,暂时用嘴呼吸,并将头部向前倾,同时在前额部敷上被冷水浸湿的毛巾,一般五到十分钟后,鼻血即可被止住。如果出血量大,可采用压迫填塞的方法来止血。先用脱脂棉卷成鼻孔粗细的棉条,再将棉条塞进鼻孔。

(源自人民网)

灸法神奇,如此做起

《黄帝内经》对于灸法的治疗范围和原则有着明确的记载:“针所不为,灸之所宜;阴阳具虚,火自当之;经陷下者,火则当之;经结者,灸之;陷下则灸之;经满者,灸之;经虚者,灸之;经实者,灸之。”古书中说:“人于无病时,常灸关元、气海、命关、中脘……虽未得长生,亦可保百年寿矣。”

灸法如此神奇,那它是怎么操作的?古代的艾炷灸法多为直接灸,直接灸又叫着肤灸、明灸,是将艾炷直接放置穴位皮肤上来施灸的一种方法。直接灸因施灸目的和皮肤刺激程度的不同,又分为有瘢痕灸、发泡灸和脱疽灸三种。

无瘢痕灸:施灸以温煦为度,不致起泡,不遗留瘢痕。多用小艾炷。临床适用于虚寒病的轻症。对昏厥、小儿及感觉麻木的患者应小心,防止发泡或灼伤皮肤。

发泡灸:临床上发泡灸多用小艾炷,对皮肤的灼灸程度较轻。当病人感到皮肤发烫后再继续灸3—5秒钟,此时施灸部位皮肤会出现黄斑,且有汗出,隔1—2小时就会发泡。发泡灸适用于一般慢性虚寒性疾病,如哮喘、眩晕、慢性腹泻、皮肤疣等。

脱疽灸又称化脓灸。用黄豆或枣核大小的艾炷,直接置于穴位上施灸,局部组织经烫伤后化脓、结痂,痂脱落后有永久性的瘢痕,故名脱疽灸。此灸法适用于哮喘、肺病、癫痫、溃疡病、慢性胃病、癆瘵和发育障碍等症,对高血压病患者有预防中风的作用。但是此灸法对皮肤损伤较大,现在应用极少。

临床还有间接灸,又称隔物灸、间接灸,是利用其他物品将艾炷与皮肤隔开施灸的一种方法。间接灸法可避免烫伤皮肤而致化脓,且火力温和,患者易于接受,临床上较直接灸更为常用。间接灸法种类繁多,广泛应用于内科、外科、妇科、儿科、五官科等各种疾病。间接灸法包括:隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸、隔附子灸等。

如果不在医院,自己操作最为便利的当属艾条

灸。艾条灸又称艾卷灸,是将艾条点燃后在施灸部位进行熏灸的方法。艾条灸分为手持灸和艾条熏灸两种方法。手持灸又分为温和灸、回旋灸和雀啄灸三种。

温和灸:施灸者左手手、食二指放于被灸穴位两侧,以感知患者皮肤受热度,此法温通经脉、散寒祛邪,多用于灸治慢性病,临床运用最为广泛。

回旋灸:将点燃的艾条,旋于施灸部位上,距离皮肤3厘米,平行往左右移动或反复旋转,使皮肤有温热感而不至于灼痛;一般灸20—30分钟;适用于风湿痹证、神经性麻痹及广泛性皮肤病等。

雀啄灸:艾条燃着的一端对准穴位,上下移动,鸟雀啄米样施灸,一般灸5分钟左右。多用于灸治急性病、昏厥急救、儿童疾患等;此法热力较强,注意避免烫伤皮肤。

有些人还经常使用艾炷灸,施灸时,把温艾炷盒安放在平坦的施灸部位,将点燃的艾卷对准穴位置于铁纱上,盖上盒盖。艾炷盒打开的大小程度可根据温度调节,每次施灸时间在15—30分钟,适用于一次灸附近的多穴,在针刺穴,再次施灸。用于常见病症:痛经、腰痛、腹泻等病症。(源自人民网)



艾灸是一种传统中医疗法,通过燃烧艾草来刺激穴位,达到治疗目的。

事多觉少难长寿

“睡少而事多,必不能长久。”司马懿曾这样评价诸葛亮。不日,诸葛亮果真病死于五丈原。这句话的意思是,如果一个人睡眠过少,劳心的事情又太多,身体必然不能支撑很久。我国传统医学经典著作《黄帝内经》中也有记载:“起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”即不过劳、休息好,才能健康长寿。

然而在我国,老人往往是家里最操心的。我遇到过一位老人,退休后每天操持着一家老小的生活起居,过度关心儿女,孙辈的身体健康,出行安全,以至于成天提心吊胆,经常出现头晕、心慌、心慌、出汗等不适症状,最终被确诊为慢性焦虑。老年人本身身体机能偏弱,多患有慢性病,操心过度对身体影响更大。与此同时,失眠是老年人的常见问题。持续睡眠时间低于生理的需要,会对注意力、精细操作能力、高智力思考及记忆力造成明显影响。长期睡眠不良的老年人血管硬化明显,口径变窄,严重影响供血,对健康产生严重的不良影响。

要健康长寿,安享晚年,老人要学会放手,减少心事。与子女相关的事应点到为止,不过多参与,不要包办代劳,更不要为一些事“生闷气”,要从精神层面做到少私寡欲,知足常乐、心胸豁达。另外,清晨去公园打太极,白天出去遛弯儿,或在家里练习书画都可以达到人静养生的目的。

要人眼快、睡得香,有几个小技巧。“卧如弓”。右侧睡时把右臂弯曲,两脚自然伸直或微弯曲,利于减轻心脏负担。多翻身。促进血液流通、经络顺畅,避免出现身体僵硬、腰腿疼痛等症。熄灯睡觉。灯光容易让人心神不宁,睡不安稳。如有需要,可在角落开一盏小灯,但灯光不能太亮,也不要照射到眼睛。腹部保暖。睡眠时气血运行较慢,寒邪易于入侵,因此睡眠时一定要让腹部温暖。腹式呼吸。入睡前半躺,全身放松,闭目合嘴无杂念,以鼻呼吸。注意呼气时间是吸气的3-4倍,呼气后稍稍屏气,时间约为吸气时间的1-2倍,再吸呼气循环,直至入睡。

(源自人民网)

两款食疗方助老师缓解咽炎脱发

教师是一个集脑力与体力劳动于一体的职业。由于职业的特殊性,许多老师一直备受咽喉炎、须发早白、脱发、腿部静脉曲张、颈椎痛和神经衰弱等问题的困扰。这些问题如何通过饮食调理?广州医科大学附属中医医院杂病门诊高三德副主任中医师给广大老师推荐以下两款食疗方。

1.蜜饯百合

原料:干百合100克,蜂蜜150克。

制作:将干百合洗净,放入浅碗内,加入蜂蜜,加盖隔水蒸1.5小时,趁热调匀,晾凉后,装入瓶内冷藏保存即成。

用法:每日早晚各服1汤匙。

功效:润肺利咽,清心安神。适用秋天肺燥所致干咳、咽痒等。

2.制首乌煮鸡蛋

原料:制首乌15克,鸡蛋2个,葱、生姜、食盐、料酒各适量。

制作:

1.将制首乌和整个鸡蛋放入锅内,加水适量,再放入葱、姜、食盐、料酒等调料。

2.先武火烧沸,文火熬至鸡蛋熟,将蛋取出冲冷水,剥去蛋壳,再放入锅内文火煮30分钟。

用法:吃蛋喝汤,每日1次。

功效:补肝肾,益气血,抗早衰。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、脱发以及血虚便秘等症。

(源自人民网)

挤痘引发颅内感染 这种操作很危险

最近,19岁的宁波女孩因为把鼻翼上的痘挤掉,引发了颅内感染,患上“海绵窦血栓性静脉炎”而住院。

年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的,不少人为了美观会挤掉痘痘,殊不知,这个“挤”的动作很危险。那么,挤一颗小痘痘可能带来哪些大隐患?

首先,我们来看看痘痘是如何形成的。大部分人都是在青春前期面部开始出现痘痘,这个时期,荷尔蒙(雄激素)激增,脸上大肆“出油”,同时毛囊口堵塞形成角栓,密密麻麻的粉刺开始显现出来。毛囊中的痤疮杆菌在食物(甘油三酯)充足的情况下必然大量繁殖,进一步加剧了炎症,形成红色的痘痘。

挤痘痘不仅不能将痘痘清除,反而可能会使其加重,在脸上留下疤痕。自行挤压痘痘,会使炎症蔓延,也会让细菌进入,这样不但会出现更明显的色素沉着,甚至留下永久性、凹陷性疤痕。更为严重的是,乱挤痘痘,尤其是“危险三角区”的痘痘可能引发各种感染,甚至危及生命。

人体面部有个“危险三角区”,是以人的鼻根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的,并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅部静脉的分叉相通,而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。瓣膜的功能是防止血液的回流,面部静脉腔内无瓣膜,因此面部静脉没有这个功能。当面部发生炎症,尤其在三角区内有感染时,易导致细菌侵入颅内,严重感染时在面部静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,经椎上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦化脓性、血栓性静脉炎等严重并发症。一旦发生了并发症,通常可出现眼睑水肿、结膜淤血、眼球前突,上睑下垂甚至视力障碍等症,炎症还可向眼部及周围组织扩散,全身可出现寒战、发热、头痛等,病情严重者,甚至可发生败血症,危及生命。

(源自人民网)

运动让眼睛更明亮

近日,美国一项新研究发现,运动可延缓黄斑变性的发生,进展,并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

美国弗吉尼亚大学医学院团队开展了两次小鼠实验发现,运动可以使小鼠眼部有害血管的过度生长减少45%,研究人员又做了进一步验证,证实运动确实减少了32%的眼部血管问题。

弗吉尼亚大学高级视觉科学中心研究员布拉德利·盖尔芬德博士指出,运动明目可能是身体活动促进了眼部血液流量增加等多种因素作用的结果。事实上,运动不仅有益延缓中老年人因年龄增长导致的视力衰退,户外活动还有助于预防青少年近视。早前一项研究显示,儿童只需每周在自然光线下玩耍14小时,就能降低近视风险。

(源自人民网)

老人腿抽筋,要扳不要按



肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒钟到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大脚趾,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复2-3次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能,应及时就医。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到肌细胞,把代谢废物运走,从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动,按摩容易抽筋的部位,可促进局部血液循环。(源自人民网)

春捂秋冻! 孩子到底该如何“秋冻”

白露节气基本结束了夏天的闷热,是秋季由热转凉的转折点。而且早晚温差大,所以近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻,不是对身体有好处吗?怎么我的小孩还没冻一天,就冻出感冒咳嗽了?”老话说的“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着到天气转凉了仍日一直给孩子穿着短袖、裙子,殊不知小儿的体温调节能力尚不成熟,所以在天气忽冷忽热时,比成人更易染病,所以还有俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”秋天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不盲目,而需循序渐进,科学进行。

首先,进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”的底气。其次,一定要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的户外活动,也不宜活动到大汗淋漓的程度,以孩子能耐受,微微出汗,然后逐渐增加活动量,再者,注意适时增添衣物,孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖,不要穿得过于厚实、严密,但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子,先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同,根据孩子的体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应的过程。

需要提醒家长的是,“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺弱虚弱的孩子,或者面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱的症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动脉、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长应尤其注意其避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是在于坚持锻炼,合理饮食及穿着。(源自人民网)

第一条 为了防止有害植物的危险性病、虫、杂草传播蔓延,保护农业、林业生产安全,制定本条例。

第二条 县级以上地方各级农业主管部门、林业主管部门所属的植物检疫机构,负责执行国家的植物检疫任务。植物检疫人员进入车站、机场、港口、仓库以及其他有关场所执行植物检疫任务,应穿着检疫制服和佩带检疫标志。

第七条 调运植物和植物产品,属于下列情况的,必须经过检疫:

(一)列入应施检疫的植物、植物产品名单的,运出发生疫情的县级行政区域之前,必须经过检疫;

(二)凡种子、苗木和其他繁殖材料,不论是否列入应施检疫的植物、植物产品名单和运往何地,在调运之前,都必须经过检疫。

第八条 按照本条例第七条的规定必须检疫的植物和植物产品,经检疫未发现植物检疫对象的,发给植物检疫证书。发现有植物检疫对象,但未能彻底消毒处理的,托运人应按植物检疫机构的要求,在指定地点作消毒处理,经检查合格后发给植物检疫证书;无法消毒处理的,应停止调运。植物检疫证书的格式由国务院农业主管部门、林业主管部门制定。

对可能被植物检疫对象污染的包装材料、运载工具、场地、仓库等,也应实施检疫。如已被污染,托运人应按植物检疫机构的要求处理。

因实施检疫需要的车船停留、货物搬运、开拆、取样、储存、消毒处理等费用,由托运人负责。

第九条 按照本条例第七条的规定必须检疫的植物和

植物检疫条例(节选)

(1983年1月3日国发[1983]2号,2017年10月7日国务院令第六八七号修订)

植物产品,交通运输部门和邮政部门一律凭植物检疫证书承运或寄递。植物检疫证书应随货运寄。具体办法由国务院农业主管部门、林业主管部门会同铁道、交通、民航、邮政部门制定。

第十条 省、自治区、直辖市间调运本条例第七条规定必须经过检疫的植物和植物产品的,调入单位必须事先征得所在地的省、自治区、直辖市植物检疫机构同意,并向调出单位提出检疫要求;调出单位必须根据该检疫要求向所在地的省、自治区、直辖市植物检疫机构申请检疫。对调入的植物和植物产品,调入单位所在地的省、自治区、直辖市的植物检疫机构应当查验检疫证书,必要时可以复检。

省、自治区、直辖市内调运植物和植物产品的检疫办法,由省、自治区、直辖市人民政府规定。

第十一条 种子、苗木和其他繁殖材料的繁育单位,必须有计划地建立无植物检疫对象的种苗繁育基地、母树林基地。试验、推广的种子、苗木和其他繁殖材料,不得带有植物检疫对象。植物检疫机构应实施产地检疫。

第十二条 从国外引进种子、苗木,引进单位应当向所在地的省、自治区、直辖市植物检疫机构提出申请,办理检

疫审批手续,但是,国务院有关部门所属的在京单位从国外引进种子、苗木,应当向国务院农业主管部门、林业主管部门所属的植物检疫机构提出申请,办理检疫审批手续。具体办法由国务院农业主管部门、林业主管部门制定。

从国外引进,可能潜伏有危险性病、虫的种子、苗木和其他繁殖材料,必须隔离试种,植物检疫机构应进行调查、观察和检疫,证明确实不带危险性病、虫的,方可分散发种。

第十三条 农林院校和试验研究单位对植物检疫对象的研究,不得在检疫对象的非疫区进行。因教学、科研确需在非疫区进行时,应当遵守国务院农业主管部门、林业主管部门的规定。

第十八条 有下列行为之一的,植物检疫机构应当责令纠正,可以处以罚款;造成损失的,应当负责赔偿;构成犯罪的,由司法机关依法追究刑事责任:

(一)未依照本条例规定办理植物检疫证书或者在报检过程中弄虚作假的;

(二)伪造、涂改、买卖、转让植物检疫单、印章、标志、封识的;

(三)未依照本条例规定调运、隔离试种或者生产应施