

# 秋季养生,“收”好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。秋季养生重在一个“收”字。

## 饮食:收敛肺气

饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨

子、银耳等甘凉濡润之品。老年人往往易气阴亏虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

## 运动:收敛强度

秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过

多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

## 心情:收敛情绪

中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,因而秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气,调节情绪。

## 作息:收敛睡眠

应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳

有余而阴不足”,因而一定要早睡觉,这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量

不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上7-9点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。

(人民网)



## 压力太大,头发早白

中医认为,精神情志与头发变化有着密切关系。七情中的“怒”“忧”“思”均可导致肝气

失于条达,气机不畅,血液运行受阻,发根失去濡养,而使头发脱落、早白。



西医的解释则是,毛囊不断经历着生长期、退行期、休止期的周期循环,且受到多种神经介质调控。皮质醇是一种“压力荷尔蒙”,当压力过大时,血液中的皮质醇含量增高,诱导神经内分泌系统释放神经生长因子、促肾上腺皮质激素释放激素,进而抑制毛囊生长,使毛囊进入退行期。精神压力过大还会使头发变白,可从两方面解释:一方面造成供应毛发营养的血管发生痉挛,使毛乳头、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障

碍;另一方面使体内神经内分泌紊乱,褪黑素合成增多。

无论是脱发还是白头,其影响因素远不止压力过大这一点。遗传、环境污染、营养失衡、生活习惯不健康以及患有自身免疫性疾病等,都可能成为诱因。因此,积极就医,寻求有针对性的治疗方案尤为重要。日常生活中,要保持良好情绪,避免焦虑、紧张,进行适当的体育锻炼,可将适量绿豆、荞麦、薏米、黑豆打成豆浆或熬粥喝,利于养发。

(生命时报)

## 女性拔牙 要避免四个时间点

拔牙是口腔颌面外科的常见手术,但仍有不少人会对此感到紧张。专家表示,如果不注意选择拔牙时间或拔牙后护理不当,可能影响拔牙效果。尤其是女性,要避免以下4个时间点。

**经期** 经期女性体内激素水平发生变化,凝血状态与平时有所不同,此时拔牙会导致出血较多。再加上应激能力下降,唾液中含有的溶酶原激活物质增多,会让伤口愈合减慢,增加细菌感染风险。

**服避孕药期间** 服用避孕药期间,体内纤维蛋白分解有所增加,会让伤口不能形成很好的血凝块,对愈合不利,给病菌提供可趁之机。

**孕期** 女性在怀孕的前3个月及后3个月不能拔牙,否则容易受到刺激,引发流产。若孕妇在中间3个月身体状况良好,且口腔问题严重,可酌情考虑拔牙。有些患者要在拔牙后服用消炎药,这些药物可能对胎儿不利,因此要谨慎用药。

**哺乳期** 患者拔牙后所服用的抗菌类药物,可通过代谢进入乳汁,对宝宝造成影响,因而哺乳期女性最好不要拔牙。

普通人群拔牙也该注意以下几点:1.身体状况良好;2.没有服用明确不适合拔牙的药物,例如双膦酸盐,虽为骨质疏松用药,但可能影响伤口愈合;3.避免在身体疲乏、精神波动剧烈时拔牙。年纪较大、全身性疾病比较多的患者,还需综合评估各项指标,若血糖特别高,可能造成拔牙术后创口感染;若血压很高,止血药可能造成局限性血压升高。

(生命时报)



## 这三种觉千万别睡

人的一生有1/3的时间在睡。俗话说“宁可食无肉,不可睡不寐”“吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道3种觉不能睡。

### 莫在醉酒后入睡

有人称“少量饮酒有助于睡眠”,这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下降过程中会产生镇静作用,确实会诱发睡眠,但同时也严重干扰正常的睡眠节律,中断睡眠的进程,让大脑无法进入深度睡眠,睡醒后疲劳感消除并不明显。

醉酒后,由于酒精刺激胰岛素大量分泌,需警惕酒精性低血糖。这往往比普通低血糖更严重,如果不及时救治,可导致脑水肿、颅内压增高,病死率达10%。此

外,人的吞咽反射、动作变迟钝,咽喉部肌肉更松弛,呼吸道更容易阻塞。如果仰卧入睡,呕吐物可能难以吐出,堆积或反流到气管中,发生误吸,轻者出现吸入性肺炎,重者窒息造成严重的大脑缺氧,突发猝死。

### 莫在生气时入睡

常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。犯怒时,会影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结,表现出胸膈满闷、两肋胀满;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛、口苦口干、烦躁易怒。如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行错乱,可导致睡眠失调,出现失眠;严重情况下,可引起内分泌紊乱,损伤肝脏。

### 莫要黑白颠倒地睡

中医讲究“日出而作,日落而息”,这种“昼夜节律”主要体现在睡眠周期上,最佳睡眠时段是22点到清晨6点。夜间睡眠时,肾上腺皮质激素、生长激素才会分泌。前者在黎明前分泌,促进人体糖类代谢、保障肌肉发育;后者在入睡后产生。即使白天能达到充足睡眠,也不能替代夜间睡眠。

中医认为,人体中十二条经脉对应着十二个时辰,如果把脏腑和十二个时辰的兴衰联系起来,肝胆经在23:00到

第二天凌晨3:00最为旺盛,有助于胆储藏、排泄胆汁,以及消化。如果长时间熬夜,肝胆必然受到影响,从而出现一系列亚健康状况,比如易疲劳、免疫力下降、胃肠消化不好、内分泌失调等,还会导致睡眠障碍,并发焦虑、健忘等精神症状。

人们通过经验总结出“不想短命,莫睡三觉”。为了健康的睡眠,大家一定要调整好自己的心情,保证不熬夜、不酗酒,以更充沛的精力投入美好的生活和工作中。 (人民网)

