

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

寒露时节这样养生

寒露已至养肾忙

秋季,肾脏需要大量的温补食物,少吃寒凉食物。《饮膳正要》里说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”因此,秋季不适合吃太多阴寒食物,比如说蔬菜里面的苦瓜、茭白、竹笋等等,水果里面的梨、西瓜、柿子、猕猴桃等等,吃的时候要适量。

有几种食物具有一定的补肾效果,比如:韭菜,韭菜不仅味道鲜美,而且营养丰富,多吃韭菜具有温阳补肾的作用。

羊肉,李时珍在《本草纲目》中说:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤。”羊肉有益气补血开胃的作用,秋季正是吃羊肉的好季节,尤其是冬季胃寒的人群,可以帮助减轻怕冷的症状。

山药,《本草经读》说:“山药,能补肾填精,精足则阴强、目明、耳聪。凡上品之药,法宜久服,多则终身,少则数年,与五谷之养人相佐,以臻寿考。”所以,凡肾虚之人,宜常食之。

小米,所谓“人食五谷而化精”,就是说,五谷具有养精气,补肾气的作用。小米具有补肾壮腰之功,肾虚腰痛者,最宜食用。

虾,中医认为,虾性温,味甘、咸,入脾、肾经,具有补肾养血等功效。

凡因肾气虚弱、肾阳不足所致

寒露已至,露气重而稠,稠而将凝,再过

几天,将凝为霜降。根据中医五行理论,秋季属金,金生水,而水对应肾。如果在这个季节对肾脏进行适当的养护,这对我们肾的保养能起到事半功倍的效果。

的腰脚软弱无力,宜多食虾。

此外,适当运动,对于滋阴补肾很有好处。阳光好的天气里,应该多到户外活动。在日常生活中,还可以经常自我按摩腰部,看似不起眼的小动作,补肾的作用却不小。

寒露过后防感冒

俗话说,“吃了寒露饭,单衣汉少见”。进入寒露后,我们将彻底告别炎热,昼夜温差加大,早晚气温较低,因此要特别注意防寒保暖,稍有不慎,就容易被寒气侵袭,伤风感冒。

在这个季节,一定要把预防感冒摆在重要位置。

第一,及时添衣。这个时候,最好不要再穿短袖、短裤了,以防凉气侵入体内。俗语有云“白露身不露,寒露脚不露”。保暖最重要的部位其实是脚部,夏天和初秋的时候,很多人习惯光脚穿凉鞋,这时候可不能再这么穿了。袜子是必需品,鞋子也要选择舒适保暖的类型。有些人寒,进入秋季会有

脚底发凉的症状,这样的情况不妨试试睡前用热水泡脚,这是一条很好的养生之道。

第二,勤洗手。秋季是病毒容易传播的季节,有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3个小时,因此,勤洗手可以有效地预防感冒。

第三,勤通风。虽然这个时节天气转凉,但人也不能整天闷在屋里,关着窗户。如果空气不能顺畅流通的话,就容易滋生感冒病毒。所以勤开窗、勤通风是预防感冒的必备工作。

第四,多喝水。大量的水可以将病毒从身体中带走,但是要注意不能一次大量补水,而是要少量多次。

第五,补充维生素D。适当补充些维生素D有助防感冒。春天和夏天的日照强烈,人体可以通过阳光的照射获得充足的维生素D,但是秋冬季节,一些人的维生素D摄入量就不够了。这时候就要从食物中摄取足量维生素D,优选深海鱼类、鱼肝油等,还可以喝牛奶吃鸡蛋、动物肝脏等。

(据《北京晚报》)

嗓子冒烟疼是心梗前兆

有时还会以胃疼、牙疼、肩膀疼等症状表现出来

急性心肌梗死的发生常被认为是突然地、无声无息地。其实不然,急性心梗大多有预兆,一定要提高警惕,及时就医。

7月初,64岁的范先生像往常一样晨跑回家,突然嗓子感觉一阵冒烟似的火辣辣地疼,紧接着不舒服的感觉从嗓子往下蹿,胸前一大片都觉得压痛。范先生以为是上火了,拿起凉白开喝了几大口,但情况并未缓解。随后几天,范先生发现,每次跑步都会感觉胸口憋得慌,嗓子也跟着疼,停下来休息一会儿就好了,再跑还不行。这其实是典型的劳力型心绞痛,劳累诱发,休息缓解,但范先生根本没往这方面想,只是去药店买了一盒润喉糖,认为嗓子“冒烟”时含一粒会舒服很多。直到8月初的一天,范先生做午饭时,剧烈的嗓子疼痛再次袭来,这次跟以往不一样,就像着火似的,而且胸口像压了一块巨石,伴有全身大汗,老伴儿马上拨打了120。范先生被送到医院心脏中心,通过造影检查,确诊为急性心梗,三支血管都有严重狭窄,紧急手术开通血管后一个多月来,患者再也没出现过嗓子冒烟疼的症状。

心梗,尤其是急性心梗,绝大多数都会提前一两个月用各种各样的方式提醒人们。但人的内脏有肋骨的重重保护,所以疼痛定位不会像皮肤表面那么准确。疼痛传递的位置具有不确定性,可能是胃疼、牙疼、嗓子疼、肩膀疼。五花八门的疼痛特别容易误导患者,导致很多人自行服用止疼片、胃药、治疗嗓子疼的药,去口腔科、骨科、耳鼻喉科,就是想不到去心内科看。建议患者及家属一定要留意心梗发作前的几个征兆,及时就医。比如,出现胸痛发闷,走路爬楼梯时加重,休息后缓解,要引起高度重视;胸痛的同时频繁想上厕所,这是心梗相关的胃肠道反应;双眼出现黑■,说明心肌缺血加重,已经影响到大脑供血;出现恶心呕吐、心率加快,一定要马上就医。

(据《生命时报》)

