

秋冬之交 顺时养生

秋冬之交处于“阳消阴长”的过渡阶段。如何健康度过秋冬之交?在加强锻炼、讲究卫生的同时,顺应天气、科学养生也很关键。

秋季,天高气爽,草木凋零;冬季,万物闭藏,天冷气燥。秋冬之交气候处于“阳消阴长”的过渡阶段。深秋过后,雨稀气燥,冷暖空气骤然进退,昼夜温差较大,天气变幻莫测,稍有不慎,容易杂病缠身,被称为“多事的季节”。

顺时养生健身防病

如何健康度过天气多变的秋冬之交?在加强锻炼、讲究卫生的同时,顺应天气、科学养生也很关键。俗话说:“人法自然,人顺四时。”其实就是要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律来

养生。早在周秦时期,人们就已注意到自然环境因素与人的健康、疾病都存在着密切的关系,认为四时气候变化、昼夜更替、地理环境等,均可影响人体健康,可导致疾病与折寿。这是有关顺应自然养生的思想萌芽,及至《内经》,这种思想得到了系统总结。按照中医养生理论,秋冬之交在保健方面最重要的是顺时养生。顺时就是顺四时而适寒暑,这是中医养生一条极其重要的原则。人体只有适应四时阴阳变化的规律,才能与外界环境保持协调平衡,从而达到健康长寿之目的。顺时养生,即按一年四季气

候阴阳变化的规律和特点调节人体,健身防病,从而达到健康长寿的目的,它是养生保健的重要环节。

秋冬为何易患感冒

中医博大精深,中医养生理念坚持以预防为主,养生为核心,注重“未病先防”、“既病防变”、“病盛防危”、“新愈防复”。历代医家、养生学家均把顺应自然列在防病保健的重要位置,强调顺应四时变化来养生。

顺四时为养生的第一条,顺四时则生,逆四时则亡。人就像树一样,春天树要发芽了,它所有的营养从根部向枝干调动,它的力量是从内部向外走;而外面呢,又给了它一种阻力。所以中医讲,春天的脉是弦脉。什么叫弦脉呀?那就是里面的力量要往外走,而外面还没准备好条件,所以你春天的脉一按就是弦脉,跟那个刚发芽的芽尖一样。到了夏天,树叶非常繁茂,因为所有的营养都从根部调动起来,集中到枝叶上去了。所以夏天容易闹肚子,原因不完全是细菌和病毒,因为你的阳气都跑到外面来了,你里面是最弱的。中医说至虚之处必是致病之所。秋风一起,人的血开始从外向里走。到冬天,人的气血都藏到里面了,而外面不足,就容易外感(感冒)了。

很多人吃膏滋药。为什么膏

滋在冬天吃而不在夏天吃呢?因为夏天你的气血都跑外面去了,内里是空的,别说吃膏滋药了,就是多吃点涮羊肉都吸收不了。而冬天由于你的气血都藏到里面去了,吃进去能够运化,这运化是为了明年春天做准备。

冬令进补调和气血

冬者,天地闭藏,水冰地坼。从自然界万物生长规律来看,冬季是万物闭藏的季节,自然界是阴盛阳衰,各物都潜藏阳气,以待来春。“寒”是冬季气候变化的重要特点。冬令进补,是我国传统的防病强身、扶持虚弱的自我保健方法之一。祖国医学认为,冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系,应顺应自然,注意养阳,以滋补为主。根据中医“虚则补之,寒则温之”的原则进行调理,可以改善营养状况,增强机体免疫功能,促进病体康复等方面,更能显示出药物所不能替代的效果。

现代医学认为,冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发,为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,就是这个道理。

(珊珊)

自闭症与患儿大脑内神经元数量过多有关



本报综合消息 美国研究人员8日公布的一项小型研究结果显示,与普通儿童相比,自闭症患儿大脑前额叶皮层的神经元数量过多。这项发现有助解释自闭症的病因。

前额叶皮层是大脑中最重要的区域之一,参与人体的语言、交流、社会行为、情绪以及注意力等高级功能。自闭症患儿的这些高级功能通常有所欠缺。

美国加利福尼亚州圣迭戈大学的研究人员对7名自闭症患儿及6名普通男孩的前额叶皮层进行了检查,这些男孩的年龄在2至16岁之间。结果发现,自闭症患儿前额叶的神经元数量比普通儿童多67%,其平均脑重量也更重。

这项研究成果9日将发表在新一期《美国医学会杂志》上。研究人员表示,由于皮层神经元在患儿出生前而不是出生后产生,这表明自闭症的出现可能与患儿胎儿期的神经细胞生长或维持出现错误有关,另一个导致患儿神经元过多的可能因素是其细胞凋亡机制出现紊乱。

自闭症是一种严重的精神发育障碍。自闭症症状一般在3岁以前就会表现出来,主要特征是漠视情感、拒绝交流、语言发育迟滞、行为重复刻板以及活动和兴趣范围的显著局限性等。目前,全球有近7000万名自闭症患者,男孩患自闭症的比例是女孩的4倍。

(新华)



GE128层螺旋CT



GE1.5T核磁共振

周口首台 GE128 层螺旋 CT 落户西华县人民医院

为落实国务院“加强县级医院建设”文件精神,提高县级医院诊疗水平,确保当地群众就医“大病不出县”,有效解决群众看病难的问题,西华县人民医院投资2000余万元,引进GE128层螺旋CT和GE1.5T核磁共振等高端大型设备,并于11月8日正式运行。该设备的引进标志着我市县级医院技术水平步入全省同级医院先进行列。

(李晓东 摄)

秋冬防病需注意

秋冬季节,天气渐凉,气候干燥,冷暖多变,极易发病或引发旧病,应多加防范。

一、**呼吸道疾病**:秋冬时节,天气多变,早晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到冷热的刺激,抵抗力减弱,病原微生物侵入,易使人感冒并引起扁桃体炎、气管炎和肺炎,患有慢性支气管炎和哮喘的病人,也易加重病情。因此,人们应注意天气变化,及时增减衣服,加强户外活动,多饮开水,多吃水果、蔬菜,增强肌体抵抗力。

二、**心血管疾病**:由于天气变凉,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,致血压升高。寒冷还

会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗死。因此,心血管病人除坚持服药外,应适当锻炼防治感冒。

三、**胃肠道疾病**:秋冬季节,人们食欲大增,易暴饮暴食,增加胃肠负担,导致胃肠道功能混乱。昼夜温差大,腹部易着凉,易导致腹泻。因此,预防秋冬季腹泻重在保养脾胃,防治胃病复发。

四、**便秘**:因秋冬季节天气干燥,易伤津液,肠道干涩,易便秘,人们应常吃些含纤维素的青菜、水果,少吃辛辣干涩之品。避免情绪激动,并养成定时排便的习惯。

(王春生)

致力医药健康领域40年

77k

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康