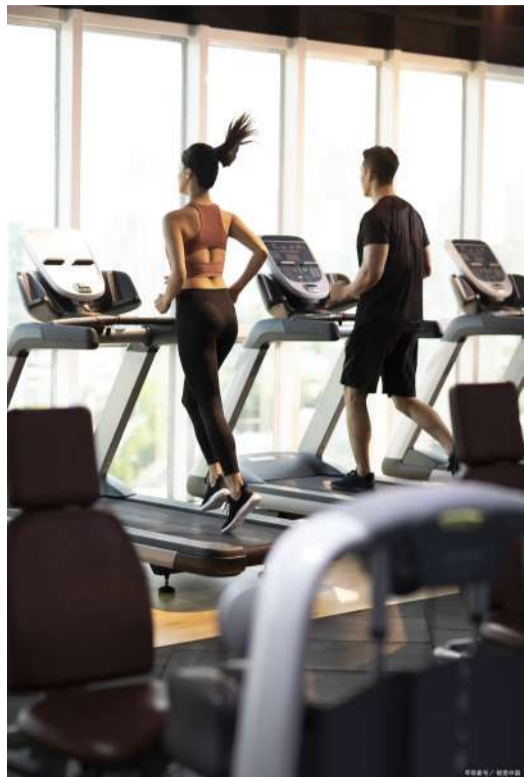




## 三暑夹立秋,中医:宜运动锻炼,温阳补肺



立秋虽然标志着秋季的开始,但此时距离三伏天结束还有几天。大家都期盼的“凉风有信秋月无边”时光,恐怕还未到来。广东省名中医、广州中医药大学第三附属医院骨质疏松研究所所长黄宏兴教授提醒:三暑夹立秋,不急贴秋膘。

处于小暑、大暑和处暑之中的立秋,仍有三伏暑热猖狂。此时养生,有2宜2忌:宜滋阴敛阳,忌大补贴秋膘;宜运动补阳,忌耗散受凉。简单地说,就是既不能急着大补贴秋膘,也不能完全“收敛”起来,要适当运动晒太阳温阳补肺。

### 苦夏仍未完,勿急贴秋膘

三伏未过,苦夏未完。虽是立秋,连日高温仍有暑热发威。所谓“三暑夹立秋”,黄宏兴教授提醒,立秋时节仍处三伏暑热,即便面临夏秋换季,也要防止暑热猖狂,此时一方面要注意滋阴敛阳防秋燥,另一方面,也不可急于秋冬进补“贴秋膘”。

中医理论认为,立秋开始,阳气渐收,万物内敛,因此人也容易倦怠乏力。此时养生时要注意滋阴敛阳、清热祛湿,同时调补肺脾胃。

即便暑热,也不要因贪凉而多吃寒凉食物,或生食大量瓜果,而应多吃熟食和温软之

物,可以少食多餐,适当多吃些酸性食物,如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等以滋阴敛肺,少吃辛辣刺激油腻类食物;可以常吃银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米等养阴生津。最简单的方法是,时不时在粳米粥中轮换搭配山楂、鸭梨、杏仁或橘皮等来健脾养胃。

### 锻炼好时机,运动防大汗

黄宏兴表示,立秋时适当多晒太阳多运动,不仅能运动补阳,还能预防骨质疏松。因此三伏晒背或每日晒太阳仍可坚持,但要注意时间段,预防中暑和晒伤。

立秋后是运动锻炼的大好时机,只是暑热天气下运动,要合理安排运动时间,控制运动强度,及时科学补水。推荐散步、快走、慢跑、瑜伽、游泳、骑自行车等有氧运动,不仅能帮助减重,缓解压力,还能提高心肺功能与身体协调性,预防骨质疏松。但要注意避免过于剧烈运动带来大汗淋漓,耗散元气。

运动后的“冷身”与运动前“热身”同样重要。谨记高强度运动后,不要立即洗澡,或不擦汗就钻进空调房,以免在皮肤腠理大开时,被风寒入侵。此时的正确做法是通过拉伸帮助身体慢慢降温,肌肉恢复弹性,待身体冷却后再洗澡。

(来源:羊城晚报)

## 暑期近距离用眼时间增加 警惕孩子患上干眼症



看书、看电视、看手机……最近,不少儿童在暑期得到了放松和快乐,但有些儿童的眼部健康却亮起了红灯。河南省儿童医院眼科主任医师卢跃兵在接受采访时提示,如果孩子频繁眨眼、揉眼,有眼睛干涩等情况,很可能是干眼症作祟。

卢跃兵介绍,干眼症是由于各种原因导致泪液质和量的异常而出现的一系列症状。患者除了感觉到眼睛干涩,还会有异物感、烧灼感、流泪及视力忽好忽坏等表现。干眼症的患者多集中在中老年人群,其中女性更为常见。但随着生活方式和用眼习惯的改变,干眼症在儿童中已不少见,且呈增加趋势。

“多种因素都可能诱发干眼症,儿童患上干眼症多是由于结膜过敏、长时间使用电子产品、屈光不正(近视、远视、散光)、戴接触镜等原因。”卢跃兵指出,因为儿童干眼的症状并不典型,主诉也不清,所以常被忽视。家长要

经常关注孩子眼睛的不适症状,不可擅自使用滴眼液,并及时到专业眼科机构进行咨询及检查。

如何帮助孩子预防干眼症的发生?卢跃兵提出以下几点建议:

一是保持良好的生活习惯。保证充足的睡眠,避免熬夜,让眼睛得到充分休息。鼓励孩子到户外活动,“目”浴阳光。

二是注意饮食营养均衡。多吃新鲜的水果和蔬菜,补充身体所需要的蛋白质,保证维生素的摄入,足量饮水。

三是做好眼部清洁与保湿工作。夏季在空调房时可适当使用加湿器,提升室内湿度。

四是科学用眼,减少近距离用眼时间,使用手机、平板、电脑等电子产品,应每隔30分钟让眼睛休息一会儿,可通过远眺、闭目养神、做眼保健操等方式来放松眼睛。不要在黑暗环境中,特别是关灯后使用电子产品。

(来源:人民网)

## 为什么压力大时会长白头发?白发拔一根长十根?

有人生活中遇到重大变故时,有过“一夜愁白头”的经历。黑发到白发都经历了什么?少白头又是怎么回事?今天就来一起探究白发的秘密。

### 白头发是怎么长出来的?

我们的头发髓质和皮质里均含有大量黑色素颗粒,当这种物质减少时或头发被空气填充时,就会导致全部或部分头发变白。

具体点说就是正常头发的毛囊内富含营养毛发的血管,可为毛囊提供充足的营养成分,促使黑色素颗粒顺利合成。

当黑色素颗粒在毛囊的形成发生障碍,或由于各种不利因素使之无法顺利地运送到毛发中去时,会导致毛发髓质、皮质等缺乏足够的黑色素颗粒,从而出现白头发。

### 为什么会长白头发?

导致出现白头发的因素可分为先天性和后天性。

#### 先天性

白化病:一种先天遗传疾病,基因缺陷导致身体缺乏黑色素。

斑驳病:以先天性色素减少为特征的皮肤病。

常染色体隐性遗传的苯丙酮尿症也会导致色素脱失而引起白发。

肾脏的近端肾小管功能缺陷的

范可尼综合征。

#### 后天性

后天色素脱失引起的白癜风。

自身免疫性恶性贫血。

部分药物所引起的毛发色素减退。

#### 早年白发症

多种慢性消耗性疾病所引起:

由结核杆菌引起的结核病;由代谢性障碍导致的糖尿病;由于甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足或缺少的甲状腺功能减退等疾病。

营养缺乏性毛发色素减退:全身营养不良;身体所需的蛋白质的缺乏;缺乏微量元素铁、铜等。

#### 精神因素

“一夜愁白头”是怎么回事?中国古话有云“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”。

经过众多科学家的研究发现,超负荷的压力确实会催生白发的发生,一夜间冒出些白头发是存在的,当压力缓解后白头发有可能再恢复原状。

有报道称:压力确实会加速黑发变白发,并发现当压力变小后黑发有可能再生。

英国布拉德福德大学研究人员对长白头发原因另有见解,他们认为人的身体会随着时间的推移而不断地出现损耗,会导致过氧化氢大量地聚集在发根,从而阻止了色素的产生。

### 头发变白是自然规律

人的头发为什么会变白?头发变白是人衰老过程中的一种正常生理现象,通常是因为人体内产生黑色素的细胞随着年龄的增长而发生一定程度的衰退,从而导致头发变白。

有些人在年岁还小的时候就出现部分白发,这种情况多与体内黑色素的分泌有关。一部分人会出现“少白头”现象,这种情况多数是由家族遗传而引起的;如果人体内缺少一些微量元素,比如缺少了钾和铜元素,也有可能过早出现白发。

### 拔一根长十根?

很多人听说过白头发“拔一根长十根”的说法,但这个说法并无科学依据。

每根头发都有其相应的毛囊,每个毛囊中的黑色素会作用于这个毛囊产生的头发;即使把这根变白的头发拔掉,退化的毛囊仍缺少黑色素,再长出来可能还是白发,且数量不会增多。

有人觉得:通过拔白头发,能让头皮和毛囊得到“锻炼”,从而让新长出来的头发重新变黑。这种说法也站不住脚,因为拔白头发的行为并不能够引起局部的毛囊黑色素细胞的功能恢复,使其重新合成黑色素,反而会因频繁伤害毛囊,而让局



部出现斑秃,甚至出现更大面积的脱发现象。

实际上偶尔拔白头发问题不大,但如果频次过高,每次拔的量又比较大时,头部的毛囊和头皮都会受到伤害。武汉大学中南医院皮肤科主任医师吴剑波表示:拔白头发会对局部毛囊造成损伤,而毛囊一旦受损,外界细菌或真菌可能会趁虚而入进入毛囊,引起感染性毛囊炎,这种炎症有时还会扩散并加重。另外,频繁拔白头发还可能对头皮造成损伤,引起头皮皮肤松弛。

(来源:工人日报)

## 少糖饮食能使身体更年轻

美国加州大学旧金山分校的研究人员发现,遵循富含维生素和矿物质的饮食,尤其是不添加太多糖的饮食,与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文近日发表于《美国医学杂志》网络公开版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一,也是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。

参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316.5克不等,平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖,而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成

年人每天摄入的添加糖不超过50克。

研究人员研究了三种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”(一种可以估算健康和寿命的生化测试)。他们发现,人们吃得越健康,细胞看起来就越年轻。其中,坚持地中海饮食与较低的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现,即使饮食健康,人们摄入的每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对糖与健康之间关系的理解。研究人员表示,表观遗传模式似乎是可逆的,如果坚持每天减少摄入10克添加糖,可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。

(来源:科技日报)



我就是你的双腿  
帮助他人快乐自己