

健康提示

早晨醒来别急着起床 伸展肢体再慢慢起身

一到寒冷的冬天,每天早上起床都是一件有挑战性的事。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁介绍,从养生角度来说,人醒来后慢慢起床,其实是有养生依据的。

唐梁介绍,除了睡眠有很多学问外,起床也是很关键的,特别是某些人群,如果不注意有可能引发很多疾病。

他指出,人在醒来后如果立即起身,全身血流相对较慢,可能导致大脑突然缺血缺氧而出现头晕、眼花等症状。中老年人还容易发生心脑血管意外。因此,在床上先不要急着马上起身,而是要先伸展下肢体,让心跳慢慢加速,然后慢慢起身。建议在床上可以先反复握拳,按摩劳宫穴,踮踮脚尖,通过刺激四肢末梢以促进血液循环。

但是,也不主张赖床或者睡回笼觉,因为早上人体阳气开始生发,该起不起会影响人体阳气的运行,所谓“久卧耗气”,如果已经醒了,就不要老是在床上翻来覆去。因为赖床会导致尿液在体内长时间的滞留,尿液当中的有毒物质就会损害身体健康。

另外,长时间的赖床会减缓人体的血液循环,导致营养在体内不能很好地传送,于是肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。如果经常赖床,就会打乱人体这种正常的生物钟规律。

此外,赖床的人经常会不吃早餐,于是打乱了人体正常的生理规律,对肠胃功能也产生了不利的影响。并且赖床还会影响人体的排泄功能,也容易造成便秘。

(新华网)

冬季熬夜比夏季更伤身



广东省中西医结合学会会长、国务院政府特殊津贴专家吴伟康教授指出,冬季居室环境和作息与健康关系密切。

“天气再冷也要保持室内通风,室内空气不流通是百病之源,尤其是容易招惹流感等呼吸道疾病。正确的做法是每天早晨和临睡前把窗户打开半小时再关上。如果特别干燥,睡觉时可在室内放盆水,增加湿度。”

作息方面,吴伟康提醒,冬季熬夜比夏季更伤身。“这是因为冬天人体的阳气本来就弱,而深夜到凌晨这段时间又是一天中阳气最弱、最寒冷的时段,早睡本来就是顺应季节变换的做法。如果这个时候不睡觉,即使穿再多的衣服在身上,人体都很难抵挡寒邪的入侵。”吴伟康建议,冬季最佳的上床时间是晚上10时左右,“可以靠在床上看看书,听听舒缓的音乐,争取晚上11时之前入睡。”早上最好能在6~7时起床,“我不主张冬季太早外出运动。”(人民网)



本报记者 檀亚楠

寒冬时节 这样熬制美味营养粥

古往今来,粥一直为人们喜爱并百吃不厌。粥可调节胃口,增进食欲,补充身体需要的能量和水分。它味道鲜美、润喉易食,营养丰富又易于消化,是养生保健的佳品。对此,河北医科大学第四医院营养科主管营养师刘方芳提醒,熬制一碗精致的养生粥要注意以下方面。

首先,食物多样是王道。《中国居民膳食指南(2016)》推荐食物多样,谷类为主。食物多样是平衡膳食模式的基本原则,要求我们平均每天摄入12种以上的食物。谷类为主是平衡膳食的基础,它是提供人体所需能量的最经济、最重要的食物来源。

其次,优选粗杂粮。现代科学研究表明,增加全谷物(燕麦、糙米、全麦等)和杂豆类(红豆、绿豆、芸豆等)的摄入,有利于降低Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌等疾病的发病风险。《中国居民膳食指南(2016)》中推荐,每日的全谷物和杂豆类50~150g,您可以根据日常的饮食情况酌情加减。

第三,豆类要适量。在粥中可以增加一些大豆类(黄豆、黑豆和青豆),丰富粥的内容。从营养上来说,谷类和豆类搭配是很科学的,谷类蛋白质中缺乏赖氨酸,大豆则富含赖氨酸,谷类和豆类搭配,可以取长补短,提高蛋白质的利用率。另外豆类的表皮中含有植酸、单宁等成分,在一定程度上可以降低血糖上升的速度。但是大豆类过多食用会在肠道产生大量气体,引起腹胀。

最后,坚果浅尝辄止。坚果是一类营养价值较高的食品。可分为油脂类坚果和淀粉类坚果,前者富含油脂,如核桃、榛子、杏仁、花生、腰果、瓜子、松子等;后者淀粉含量高,如栗子、莲子、银杏等。其共同特点是富含各种矿物质和B族维生素。但是由于油脂类坚果含有较高的能量,在熬制粥品的过程中不宜放得过多,以免造成能量摄入超标。

因此,粥品还是应以谷类为主,全谷物和杂豆类为辅,适量加入大豆类和油脂类坚果。

健康贴士:

糖尿病友喝粥有讲究

许多糖尿病友都知道,喝粥会导致血糖升高。那么,粥真的不能喝了吗?有没有什么解决办法呢?

首先,食材选择有技巧,尽量不放江米和黄米。刘方芳表示,谷类是富含淀粉的食物,如大米、江米、玉米、小麦等。但是,食物中淀粉的类型及含量与血糖升高的速度密切相关。淀粉根据聚合方式的不同,可分为直链淀粉和支链淀粉两类。支链淀粉较直链淀粉更容易被消化,谷类中支链淀粉含量越高,糯性越大,血糖升高的速度就越快。江米和黄米中绝大部分为支链淀粉,较其他谷类都高。所以,在熬制粥时,糖尿病人就不要选择江米和黄米了。

另一方面,烹饪调理有妙招。食物加工过程中,减少水分含量可以减少淀粉颗粒的膨胀、破解,减少淀粉糊化,从而降低淀粉的可消化性;粥较干饭而言,在胃中停留时间短,进入肠道吸收快,故在熬制过程中,时间短一些,水分少一些,以粥不干,无汤为宜。此外,喝粥时不宜放糖,可适量添加一些木糖醇甜味剂。

乐享健康大讲堂

乐享健康大讲堂 精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为更好地帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

1月26日下午 医大三院有讲座

1月26日(星期五)下午2:30,河北医科大学第三医院将在医院本门诊三楼学术报告厅举办“健康直通车”公益讲座。急诊科副主任秦延军将为大家带来《中老年心血管急症的识别与处理》主题讲座。

1月27日上午 省中医院有讲座

1月27日(星期六)上午9:00—11:00,河北省中医院将在综合门诊楼5层会议室举办《正确应对流感》公益讲座。由该院呼吸二科主任武蕾教授主讲。届时,参加讲座的人将免费获得小礼品、科室相关资料等,广大朋友还可以携带以往病历资料和检查结果,讲座结束后向专家现场咨询相关问题。

业界动态

石家庄市第一医院 成立心脏康复俱乐部

本报讯(记者檀亚楠)2月2日上午9:00,石家庄市第一医院将在门诊二楼心脏康复中心举行心脏康复俱乐部成立启动仪式。仪式当天,前10名到场的市民朋友可免费体验运动心肺整体功能测定、运动疗法一次。另外,在石家庄市第一医院行冠状动脉搭桥术、瓣膜置换术后患者可享受首次运动心肺整体功能测定免费体验活动。

据悉,心脏康复俱乐部成立后,每周五下午15:00举行患者交流会,第一名到场的患者可免费体验运动心肺整体功能测定一次,前5名到场的患者可免费体验运动疗法,欢迎广大患者参加。