

小满将至,养生需注意什么

牡丹立夏花零落,玉簪小满布庭前,小满未满,万物生气盎然。5月21日即将迎来24节气中的小满,高温多雨、闷热潮湿是小满时节的气象特征。小满时节,暑热之气可能会侵犯人体,中医讲究顺应自然,未病先防。5月的小满,我们应该怎样防暑与祛湿呢?

慎饮食 忌热避凉

小满时,天气炎热,热中带暑,暑中夹湿气,要常吃具有清利湿热、生津的食物如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜等。夏季一定要及时补充水分,如不爱喝水,可多喝一些决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

闷热潮湿的天气,为皮肤病发作提供了条件,易引发湿疹。因此,饮食上宜以清爽清淡的素食为主,尽量少吃辛辣肥腻、生湿助湿的食物,如动物脂肪、海鲜等。建议多吃一些苦味食物,如苦

瓜、莴苣、油麦菜等,苦味菜胜在“入心经而降心火,去心火而神自安”,可以清心祛暑,健脾开胃,增加食欲,促进消化。

慎起居 保证午睡

夏季要防止湿邪侵袭,在居住环境上,切忌潮湿。

家中一定要做到通风、防潮,如果室内过于潮湿,空气污浊,不仅家具、衣物因湿气发霉、长毛而损坏,还可能会损伤人体阳气。

不要长时间待在较冷的空调房,建议常备披肩或者外套,以保护肩颈。在空调房待一段时间后,一定要站起来适当活动四肢和躯体,以加速血液循环。

保证足够的睡眠,这样才能维持身体各项机能正常运转,人体要顺应夏季阳长阴消的则律,早起晚睡(但勿晚过12点),适当增加午睡时间,以保持精力充沛。小满时节,雨水较多,早晚仍会较

凉,气温日差较大。因此在晚上睡觉时要注意保暖避免着凉,入睡时建议关掉空调。

慎情绪 调理心绪

《素问》曰:“以恬愉为务,以自得为功”。我们要常保持内心的平静,不因物欲而影响心情。

夏季炎热,不适合激烈运动,出汗过多对养心不利。建议饭后一小时再运动:散步、慢跑、游泳等很适合在夏季进行。运动时,应注意衣物材质的选择,尽量穿一些透气性好、能吸汗的衣袜,以避免湿气郁积。

夏日天气炎热,情绪容易波动,导致血压上升,要有意识地调节情绪,保持自身的免疫力,才能达到防病保健的目的。建议可以多做些绘画、书法、下棋、种花等偏于安静的活动,以调养心境。

(摘自《保健时报》)

探索发现

宇宙也有“高速公路”

据国际学术期刊《科学进展》日前报道,科学家在太阳系中发现了新的星际“高速公路”。小天体可以“借道”星际高速公路,用几十年时间完成从小行星带到海王星之外的轨道迁移,此前学术界普遍认为该迁移过程需要几十万至百万年时间。

在宇宙中航行,离不开引力,也藏有“高速公路”。星际高速公路,就是太阳系中一系列相互连接的空间流形管道构成的超级运输网络。这些空间流形管道与太阳系天体的拉格朗日点密切相关。不同天体附近的流形管道在空间中可以相互连接,由此形成庞大的星际高速公路网络。在星际高速公路网络上运行的物体,无需消耗任何燃料便可从太阳系一处转移到另一处。

(刘鑫嵘)

养生保健

性格会影响健康和寿命

性格对于我们的长期健康和长寿的重要性越来越明显。有研究发现,敌视、悲痛、失落、忧愁等消极情绪都能导致人体免疫力下降,而开朗活泼的性格、愉快的情绪则会提高人体免疫力。因为精神愉快与悲伤苦恼可产生两种不同的生化过程,悲伤忧愁会使机体激素分泌发生变化,引起生理功能紊乱,减弱机体的免疫力。保持乐观情绪和乐观态度,可以维持人体于一个最佳的状态;巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭。

看起来性格不仅决定命运,还能影响寿命。了解性格与身体内部变化之间的联系,将有助于我们了解如何引导自己的生活。培养良好的责任心、保持情绪的稳定性,不仅能让我们工作和生活更顺利,还能让我们活得更久、更健康。

(范宏博)

不吃早餐或可致痴呆

不吃早餐不仅仅会影响血脂和血糖。经常不吃早餐,会损伤心血管,还可能折寿。有研究结果显示,与每天吃早餐的人相比,从不吃早餐的人的心血管死亡风险约升高87%,总死亡风险约升高19%。研究者指出,吃早餐是促进心血管健康和预防心血管发病率、死亡率的重要且简单易行的方式。

长期不吃早餐的人,血中高敏C反应蛋白水平明显升高,说明不吃早餐可能与全身慢性炎症有关。研究人员介绍,C反应蛋白是体内反应炎症水平的指标。慢性炎症也可以说是一种沉默的“杀手”,可在体内潜伏数十年,没有任何症状。但一旦发作,就可能发生致命性后果,比如冠心病就是一种慢性炎症性疾病。此外,糖尿病、老年痴呆、中风和癌症都与慢性炎症有着千丝万缕的联系。

此外,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级。

(董超)

微科普

故宫如何做到六百年屹立不倒



故宫建成于1420年,至今已有600多年的历史。寻常房屋,使用寿命往往只有50年到80年,而故宫是如何做好防灾工作,在经历这么长时间的风风雨雨后,依然屹立至今的呢?

这是因为故宫的木质结构,本身就具有较好的防震功能。发生地震时,木材能很好地吸收和消耗地震波的能量,并且具有较强的恢复变形能力,在水平地震作用下可以产生较大的侧向变形而不致断裂破坏。

王超

流言粉碎机

坚果能量高,吃完会发胖?

流言:瓜子、花生、核桃、腰果……这些几乎都是家家必不可少的零食,聊天、看电视的时候,不知不觉就会吃不少。据说,吃坚果会发胖,能量奇高。

真相:适量吃坚果并不会导致发胖。坚果属于高能量食品,其中含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和B族维生素,适量摄入有益健康。《中国居民膳食指南》建议,成人每周吃坚果50~70g,平均每天约

10g,相当于10~12粒水煮花生、7~8个腰果、2个碧根果、一把半带壳瓜子、1个纸皮核桃。《美国临床营养杂志》发表的一篇有关坚果消费与体重及肥胖长期关系的研究发现,食用坚果不会引起体重增加,反而有益于体重控制。研究还指出,在不增加能量摄入的前提下,坚持长期适量食用坚果可作为预防肥胖的健康饮食的一部分。

(摘自《科普时报》)

吃碘盐导致甲状腺癌多发?

流言:近期有人在网上发言称,食用大量碘盐或导致甲状腺癌多发,这是真的吗?

真相:目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。相反,人体内的碘完全依赖自然环境的供应,一旦摄入不足就会对身体健康造成一系列的危害。特别是那些碘缺乏的高危人群

更得注意。

实际上,人体的碘完全依赖自然环境的供应,一旦缺乏,就会造成机体甲状腺激素合成不足,导致一些临床或亚临床症状。如:精神不集中、易疲劳、工作效率下降等;处于生长发育期的儿童,如果甲状腺激素不足,会导致体格和脑发育落后或迟滞。

(摘自《北京青年报》)

套塑料袋泡脚 有害健康

近些年,不少人都会将泡脚作为养生方式。有些人在家里准备了多功能的各式泡脚桶,而有些人选择去外面专门的足浴店。由于担心沐足时“光溜溜”的脚与脚之间不必要的交叉感染风险,不少店家都会选择给足桶先套上一层塑料袋,再注入泡脚水。这样既可以避免顾客们直接在同一个桶泡脚,也便于商家清洗。

但实际上,塑料袋遇到高温可能会释放毒性物质。而且塑料物质并不透气,也不利于气血的循环。一般泡足养生最好还是用比较卫生的木桶是最适宜的。

(马书玖)

生活新知

孩子热性惊厥 别掐人中

热性惊厥又称高热惊厥,以6月龄~5岁的儿童最为多见。热性惊厥多在儿童发烧的第一个24小时内发生。发病时,儿童的体温常常超过38摄氏度,病毒感染是热性惊厥的最常见诱因。单纯的热性惊厥不会引起孩子神经系统的后遗症,孩子今后的认知和行为发育跟同龄儿童比,也不会有显著差异。

孩子出现热性惊厥时,应将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上。周围不要有尖锐的东西,要防止孩子在抽风发作的时候发生跌落而造成继发伤害。松开孩子的衣领,保持呼吸道通畅。让孩子的头部偏向右侧,或让孩子保持右侧卧位。如果孩子的口鼻有分泌物,要及时擦拭掉。

大多数儿童热性惊厥发作时间较短,常常在3~5分钟停止。可以在孩子惊厥停止后,再送去医院。如果孩子以前有过惊厥持续状态,或者本次惊厥时间超过5分钟还没有停止,那么孩子自行停止的可能性就很小,此时应立即前往医院。

(王荃)