

食疗保健

秋干气燥常吃梨  
百果之宗好处多

进入秋季,天气转凉且空气干燥,中医门诊中主诉口鼻干燥、干咳、咽喉肿痛、皮肤干涩等症状的患者增多,这些症状多因“燥邪”侵体所致,此时秋梨是一种非常适宜的食物。秋梨自古有“百果之宗”的美誉,在秋季食用对身体有诸多益处。

南通市第一人民医院中医科主任、主任中医师郭爱松介绍,中医认为梨性寒,味甘、微酸,入肺、胃经,对热病津伤烦渴、燥热咳嗽、痰热惊狂、肠燥便秘等疾患有较好疗效。秋季吃梨好处多多,具体如下:

清热润燥。梨性凉多汁,秋季干燥时,人们常感皮肤瘙痒、口鼻干燥,吃梨可有效缓解这些不适。

降低感冒概率。秋天昼夜温差大易感冒,吃梨有助于预防感冒发生。

润肺止咳。秋季气候干燥伤津易引起燥咳,秋梨味甘酸而平,有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌之效,对喉咙干燥、瘙痒、疼痛、音哑、痰稠等症均有良效。

护心降压。梨富含B族维生素,能保护心脏、减轻疲劳、增强心肌活力,还有辅助降压功效。

通便减肥。梨中的膳食纤维可刺激肠道蠕动,排出体内有害物质,降低胆固醇吸收量,有通便、减脂功效。

预防骨质疏松。高胆固醇是导致骨质疏松的原因之一,梨籽中的木质素是一种不可溶纤维,能在肠道中溶解形成类似胶质薄膜,与胆固醇结合并排出体外。

然而,梨并非适合所有人。因其性寒,阳虚、寒湿者不宜多吃,经常腹泻便溏、手脚冰凉者应少吃;梨糖分高,糖尿病患者需少吃;梨有利尿作用,尿频患者尤其是夜尿频者睡前不宜吃梨,以免影响睡眠。

梨的食用方式不同,功效也有所区别。生吃梨能最大限度保留营养成分,如维生素C、膳食纤维、矿物质等,有清热解毒、润肺止咳、促进消化、缓解便秘等功效,可辅助治疗感冒、咳嗽等疾病;炖秋梨是将梨切块,加水和冰糖炖煮至软烂,有滋阴润肺、止咳化痰作用,对慢性咳嗽、哮喘等疾病有一定帮助。针对不同部位的燥证,还有炖梨妙招,如燥在“咽喉”嗓子干,可用梨+陈皮;燥在“鼻”鼻出血,用百合+雪梨;燥在“眼”眼干眼涩,用菊花+雪梨;燥在“全身”,则用雪梨+银耳。总之,秋季适量食用梨对身体有益,但需根据自身情况选择合适的食用方式和量,以达到养生保健的目的。

益轩 朱颖亮

疾病防治

上了年纪要警惕  
易患老年综合征

随着年龄的增长,许多老年人会出现各种身体不适,比如总感觉腿脚无力、食量减少、爬楼梯困难、睡眠不佳且心情烦躁等情况。有人怀疑这可能是老年综合征,那究竟什么是老年综合征呢?

老年综合征并非特指某一种疾病,而是多种疾病或原因致使老年人出现同一种临床表现或问题的统称。随着年龄增长,老年人脏器组织系统逐渐退化,慢性病增多,常见的老年综合征包括跌倒、老年期痴呆、晕厥、尿失禁、帕金森综合征、失眠、抑郁、肌少症、多重用药、慢性疼痛等。其发病率和患病率随年龄增长而升高。

老年综合征的危害明显。其中跌倒问题突出。在常见老年综合征中,跌倒发病率居首。我国65岁以上老年人跌倒发生率达30%,其中至少10%的跌倒人群会受重伤,可能造成严重脑外伤和骨折等意外。肌少症也不容忽视。老年性肌少症是骨骼肌量和肌力逐渐减少的综合征,患病率随年龄增长而增加,易引发骨折、运动障碍甚至死亡。“老来瘦未必健康”,这种情况需要警惕肌少症。

除此以外,还会导致慢性疼痛,可导致活动受限、跌倒、骨折,影响血压和血糖控制,还可能引发失眠、焦虑、抑郁甚至自杀倾向;认知功能下降、谵妄、痴呆等会逐渐使老年人丧失生活自理能力。

老年人常因合并多器官疾病需在不同医院、多个科室就诊,但如今老年医学科门诊可开展老年综合评估。该评估从老年人的生理、认知、心理情绪及社会适应等多方面、多层次进行,通过多学科团队合作诊疗,查找梳理病因,筛查可干预因素,制订计划以保护和维持老年人健康功能状态,最大限度提高生活质量。以下几类老年人应及时到老年医学科门诊接受综合评估:75岁以上者;接受神经、呼吸、心脏和智能康复诊治的老龄患者;合并3种或3种以上疾病者;出现跌倒、痴呆、尿失禁、谵妄、抑郁症、慢性疼痛、睡眠障碍及压疮、便秘、营养不良或肢体残疾等常见老年综合征者;同时用药5种或5种以上者;需要长期护理者;有精神障碍或心理问题、社会和行为能力异常者;可能存在居住、社会和文化环境不良者。

家有老人是一宝,无论是患者本人还是家属,都应高度重视老年综合征。及时干预不仅能治疗疾病、延长生命,还能大幅提升老年患者的生活质量和幸福指数。

益轩 朱颖亮

你以为的早睡都太晚了  
到底几点睡算熬夜

俗话说,早睡早起身体好。然而,随着现在生活节奏加快、压力增大,熬夜似乎成了家常便饭。有人认为11点后睡觉是熬夜,还有的人认为12点后才是,那么到底几点睡觉算熬夜呢?最新的来自中国医学科学院阜外心血管病医院的研究揭示了谜底,答案超出很多人的意料!



晚上10点后睡觉就算熬夜

这项研究的参与者平均年龄为51岁,其中30%属于全身肥胖,27%存在腹型肥胖,进一步的数据分析发现:与晚上10点前睡觉(早睡)的人相比,晚上10点后睡觉(晚睡)的人相对更年轻,往往是受教育程度较高且居住在城市的男性。

此外,晚睡的人夜间睡眠时长相对较短,更容易起得晚。更悲剧的是,这些人每天摄入的总能量偏高,而身体活动偏少,就容易造成肥胖,尤其是腹型肥胖。早睡的人BMI平均为25.2kg/m<sup>2</sup>,腰围为83.3cm,而晚睡的人平均BMI为28.9kg/m<sup>2</sup>,腰围更是达到92.9cm。

更致命的是,晚上10点后睡觉,睡得越晚肥胖的风险就会越高。与早睡的人相比,晚睡会导致全身肥胖和腹型肥胖的发生率急剧上升,入睡每延迟2小时,风险就会陡增。具体来说,晚上10点到12点、12点到凌晨2点、凌晨2点到4点入睡的人,全身肥胖的风险分别增加8%、19%和35%,腹型肥胖的风险更是分别增加9%、21%和38%。此外,研究还发现了一个小小的规律:睡眠时间每延迟一小时,全身肥胖和腹型肥胖风险就会增加5%。

这项研究充分建立了晚睡和肥胖之间的关系,提示我们晚上10点后入睡会带来健康隐患,就算是熬夜了。

晚上10点就睡觉有什么好处?

1. 睡眠时间更充足——防癌避免炎症

晚上10点就上床睡觉的人,最明显的改变就是睡眠时间更充足了,至少比平时能多睡1~2个小时。而每天睡眠不足的人会哈欠连天、头晕目眩、提不起精神……其实,除了这些“表面”的危害外,更可怕的是“看不见”的危害。

2023年一项刊登在美国科学期刊Cell(细胞)上的研究发现:睡眠不足会引发全身炎症风暴。睡眠不足会增加脑内前列腺素D2产生和经血脑屏障的外流,并在外周引发细胞因子风暴。

睡眠不足会导致非特异性炎症标志物C反应蛋白的含量明显增高。这种蛋白也是心血管疾病、卒中、癌症、抑

郁症等多种疾病问题的一个预测因子。研究人员推测,细胞因子风暴表现为促炎细胞因子的过度释放,并引起器官损伤。

2. 第二天起床更早——告别负面情绪

“情绪低落,对任何事情都提不起兴趣”“心情不好,看什么都想生气”……这是当下不少人的生活状态。其实,这很有可能和你的作息不规律有关。美国麻省理工学院和哈佛大学的研究人员2021年发表在《美国医学会精神病学期刊》上的一篇研究发现:只要每天早睡早起1小时,患重度抑郁症风险降低23%。

研究人员分析了近84万个成年人数据发现:他们的平均睡眠时间是在晚上11点入睡,在早晨6点起床。那他们的“睡眠时间中点”(入睡时间和起床时间的中间点)为凌晨3点。而如果将“睡眠中点”每提前1小时,罹患重度抑郁症风险将会降低23%。

换言之,当你将整个睡眠周期提前1小时,比如从平时习惯的“晚上11点入睡早上7点起床”,调整到“晚上10点入睡早上6点起床”,能够显著减少患抑郁症的风险,减少你的不良情绪和负面情绪。

3. 早餐可以早点吃——抗衰老又防病

2024年6月《食品与功能》期刊上发表的一项研究显示,早餐吃得太晚,会加速衰老。早餐吃得晚的人表现出更大的身体生物年龄,加速衰老的发生率也更高。

研究分析了16531名参与者,平均年龄为46.5岁,并计算他们的表型年龄,以反映他们身体的实际年龄。

研究发现,早餐吃得较晚的人,会加速生物衰老。其中,与早上6点吃早餐的人相比,10点才开始吃第一餐的人表现出更大的生物年龄,加速衰老的发生率增加25%。

不仅如此,早餐提早1小时吃,糖尿病风险会降低! 2023年《国际流行病学杂志》刊发的一项涵盖超10万人的研究发现:与习惯早晨8点前吃早餐的人相比,9点之后吃早餐的人患上2型糖尿病的概率更高,高出59%!

宗禾