

生活百科

体内湿气多
中医来帮忙

夏日炎炎,天气闷热潮湿,突如其来的暴雨更是让空气湿度直线上升。在这样的环境中,大家很容易受到湿气的侵扰。淋雨后,感觉身体变得沉甸甸的,四肢乏力,甚至还会有些怕冷、不舒服,这很可能就是湿气在作祟。不过别担心,中医在祛湿方面有着独特且有效的妙招,能帮助大家快速“祛湿”,恢复往日的活力。

中医理论中有“六淫”邪气的说法,分别是风、寒、暑、湿、燥、火。在这“六淫”之中,湿邪最为难缠。我们身体内本身就存在一定的湿气,当外界环境中的湿气,比如夏日的雨水,大量侵入人体后,就如同雪上加霜,会给身体带来诸多不适。湿气重可能会引发疲劳、困倦、食欲缺乏、关节酸痛等症状,长期湿气积聚,还可能诱发更严重的健康问题,所以祛湿刻不容缓。

为了帮助大家轻松应对湿气,海安市中医院中医护理门诊推出了一套专业的祛湿特护方案,包括火疗、虎符铜砭刮痧以及平衡火罐。

火疗是一种历史悠久的中医疗法,其所用中药为“瘦腹泄浊汤”,通过将中药方剂与火疗的经络热效应原理相结合,让药气经过经络当中的穴位渗透到全身。这种疗法可以起到健脾祛湿化痰、减重等作用。

虎符铜砭刮痧则与传统刮痧有所不同。它是通过在皮肤表面反复刮拭,调动人体气血,从而深层疏通经络,将体内的“热毒”“暑气”和“湿邪”通过皮肤散发出来。尤其适合长期待在空调房的工作者,很多人在刮痧完后,瞬间感觉神清气爽,连呼吸都更加顺畅了。平衡火罐包含了闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐等5个步骤,每一步都有着不同的功效。经过这5个步骤后,背部会变得柔软,脸部出油减少,头脑也更加清醒,真正实现了一罐祛湿毒,经络得疏通。

除了借助专业的中医祛湿疗法,大家在日常生活中也可以通过一些简单的方法来辅助祛湿。一是每天一杯姜枣茶;二是每天23点前入睡,养肝血;三是每天清晨练八段锦,傍晚快走微出汗;四是避开冷饮、低温空调及出汗后洗澡。

在湿气容易入侵的夏日,大家要重视身体发出的信号,当察觉到湿气过重时,不妨尝试海安市中医院的祛湿特护方案,同时配合日常的祛湿小妙招,双管齐下,让湿气无处遁形。

徐婷婷 朱颖亮 贾冯翔

烹调多放盐 或可致骨质疏松

一说到骨质疏松,很多人首先想到的就是要补钙,大家也确实比较注意在平时通过补钙预防骨质疏松。钙对于预防骨质疏松确实有益,不过,大家或许还忽略了家里的一个烹调习惯,它也可能让全家人骨质疏松——多放盐!



骨质疏松有多大危害?

我们的骨头外面是一层坚硬的壳,包裹着里面的骨小梁(一种海绵状的骨组织)。健康骨骼的内部结构类似海绵,支持身体和保护重要器官。在骨头的代谢过程中,每天都有一定量的骨组织被溶解吸收,又有相当数量的骨组织生成,两者的平衡维持骨的稳定。一旦骨头的生成小于其溶解吸收,骨头组织就会慢慢变细、变稀甚至断裂,造成骨质疏松。

“骨质疏松”是一种严重威胁老年人健康的常见病,中老年女性骨质疏松问题尤为严重。

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%;65岁以上人群达到32.0%,其中男性为10.7%,女性则高达51.6%。更严峻的是,国人的骨骼健康水平也令人担忧,且有年轻化的趋势。

调查发现,我国低骨量人群庞大,是骨质疏松症的高危人群。我国40~49岁人群低骨量率达到32.9%,其中男性为34.4%,女性为31.4%。

骨质流失通常悄悄地发生,没有明显症状;但随着骨质疏松的加重,会有背部疼痛、驼背、变矮等症状,还很容易发生跌倒、骨折。

骨质疏松导致的跌倒和骨折,对老年人来说是个很致命的问题。其中,股骨骨折尤其危险。

高盐增加骨质疏松风险

盐除了提供咸味,还是负责调和味道的最佳主角。不少人习惯在炒菜时多放两勺盐。

不过,盐吃多了要通过尿液排出体外,在排出的同时还会把一部分的钙给带出来,有增加骨量丢失的风险。

肾脏每排出2300毫克钠(相当于6克盐),同时就会损失40~60毫克的钙。摄入过量的盐意味着会带走更多的钙。如果需要排出的钠太多,钙又“不够用”了,就只能从骨骼中“抢”。久而久之就会造成钙流失,增加骨质疏松风险。有不少研究显示,钠盐的摄入与髌部或椎体骨密度降低相关。

而现实情况是,我国居民钙的摄入量本就存在很大不足(人均约330毫克/天,90%以上的人都不足)。正因如此,建议骨质疏松症患者低盐饮食,成人每天食盐不超过6克,老年人不超过5克。

我们吃了多少盐?

过去40年间,中国各年龄段人群的食盐摄入量保持在较高的水平,大约是世界卫生组织推荐量(5克)的两倍。

2016年的评估数据显示,中国人均每日食盐摄入量是9.2克,最多的地方是河南,其次北京、辽宁、陕西并列。

2019年,《柳叶刀》发布了全球195个国家和地区饮食结构造成的死亡率和疾病负担分析,结果显示,中国因饮食问题引发的死亡率在全球处于第二档,其中一个原因是盐吃得太多了。

随着国民营养计划、健康中国行动的推进,我们开始了“三减”行动,减盐是其中一项。到了2020年已经有了一些效果。但是,我们距离“每人每天盐的摄入量不超过5克”的目标还很远。

如何少吃盐?

中国居民钠摄入约80%来自家庭厨房。日常生活中,建议从几个方面做起:

1. 用限盐罐或限盐勺。日常做饭菜时可以使用限盐罐和限盐勺来提示自己用了多少盐,限盐勺有2克、3克的,这样能更精准地控制自己的用盐量。

2. 巧用烹饪技巧减少用盐。平时烹调食物时不用或者少用盐、酱油或鱼露等含盐的调味料,并等到食物快出锅再加盐调味。

3. 利用食物本身味道来丰富口味。一些食物天然的味道也能让菜肴的口味变得更好,比如,做某些菜时可以放醋、柠檬汁,或者辣椒来替代盐的咸味。

4. 限制咸味零食和快餐,当心“隐形盐”。很多零食、快餐含钠量都很高,比如薯片、一些汉堡包和披萨。此外,豆瓣酱、辣酱、榨菜、酸泡菜、酱黄瓜、黄酱、大酱、腐乳、咸鸭蛋等食物中的“隐形盐”也不容忽视。

5. 看营养标签,选择含钠较低的食品。购买包装食品时,注意看营养标签,主要看钠的含量,优先选择钠含量低的食物。

6. 购买食盐时,可选择低钠盐。低钠盐含有70%左右的氯化钠和30%左右的氯化钾,如果你选择摄入等同重量的低钠盐,无形中就减少了30%左右的钠离子摄入。

7. 不咸≠不含盐。比如,话梅、番茄酱、面包、夹心饼干等食品,吃起来感觉好像不咸,但是也有不少“隐藏钠”,相当于过多摄入了“盐”,吃的量也要适当。

据人民日报微信

食疗保健

饭前喝杯水 降糖又减肥

2024年一项研究显示,多喝水不仅能辅助减肥,还能降低肾结石风险,甚至可能改善头痛和糖尿病,而且,“饭前喝水”更有效!

饭前喝杯水降糖又减肥?

1. 饭前喝水有助于减肥

研究显示,与对照组相比,超重、肥胖参与者持续12周~12月在饭前喝水1500毫升,体重减轻幅度更大。

饭前喝点水,首先会因为增加饱腹感而减少进食;其次对食物的渴望会改变,因为足够的水,身体会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。

2. 饭前喝水调节血糖

研究还评估了增加饮水量对空腹血糖水平的影响,结果显示,与对照组相比,干预组的平均空腹血糖水平有显著的下降。

虽然多喝水不能直接治愈糖尿病,但作为一种简单的生活方式调整,可以对血糖管理产生积极影响。通过这种方式,可以更好地管理血糖,预防糖尿病的发生和发展。

吃饭时喝水会稀释胃液?

我们经常会听到一种说法,“吃饭的时候不能够喝水,会稀释胃液”,这种说法准确吗?

北京大学公共卫生学院副研究员张娜介绍,我们平常吃饭时,吃进去的蔬菜或汤类本身也含有水分,因此正常的饮水并不会稀释胃液,不会导致我们对食物消化吸收能力降低。

健康喝水要记住这4点

1. 别等口渴再喝

不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%~2%。当水分丢失2%~4%时,机体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,尿少、颜色呈现深黄色,这时工作和认知能力会有所降低。

2. 饮用温水最佳

专家介绍,对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水最为适宜,与人体内的温度相接近,让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不高于50℃。

3. 小口慢一点喝

建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。平时没事时也随手喝一点,吃饭的时候也可以适当喝点水。

4. 别用饮料代替

很多人喝白开水总觉得“没有味道”,喜欢喝饮料,用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。

据健康时报