

热点

## 总是睡不醒? 或是“秋乏”作祟

秋冬交接之时,天气一转凉,很多人常会出现倦怠疲乏、昏昏欲睡的表现,有些严重的还会有注意力不集中、失眠多汗等症状。即使睡眠时间并不少,但是仍然感觉睡不醒,身体有种说不出的疲惫感。这就是人们常说的“秋乏”。



资料配图

## 为什么会“秋乏”?

广州市第一人民医院南沙医院(广州市南沙中心医院)、副主任中医师邓聪介绍,经过炎热的夏季,人体大量出汗,导致水电解质代谢失调、肠胃功能减弱、心血管系统负担加重,提高了神经活动的紧张度,从而使能量消耗相对增加;入秋后,气候逐渐变凉,人体出汗减少,水电解质代谢、胃肠及心血管功能也逐渐恢复到原有的平衡,人体处于相对松弛的状态,随之会有一种莫名的疲惫感。

简而言之,“秋乏”是对盛夏季节人体超常消耗补偿的保护性反应,是机体内外环境进入新的平衡的过渡现象。

## 如何缓解“秋乏”?

对于身体条件较好、没有慢性基础疾病的人说,顺时养生,通过适当调整生活方式后,秋乏可自然缓解。广州医科大学

附属中医医院治未病主治中医师唐瑾秋提醒,做好以下三点有助缓解秋乏。

**保证休息,早睡多睡** 入秋后,晚上应该尽量提前1小时上床休息,适当午睡也有利于化解困顿疲劳,特别是睡眠相对不足的上班族。中医提倡睡子午觉,即每天于子时、午时要睡觉。要注意的是,午睡时间一般不宜超过1小时,过度深睡往往不利于午后觉醒,反而影响下午的工作状态。

**增加营养,调理脾胃** 适当增加营养摄入,可纠正身体的虚损、不足,改善秋乏。建议适量增加优质蛋白质的摄入,即鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等,但不宜吃太油腻的食物。油腻的食物不仅会影响肠胃消化吸收功能,而且会在人体内产生易使人困倦的酸性物质;多食蔬菜水果可以协助人体将积存的代谢废物尽快清除掉,使人消除疲劳。南方在深秋时节湿热气候仍然明显,“秋乏”的相应临床辨

证又往往湿热证候突出,此时饮食调理重在脾胃,此时饮食调理重在脾胃,宜清热、健脾、祛湿。饮食上要多用莲子、百合、淮山、薏米等健脾利湿的食材煲汤煮粥。另外还要少喝冷饮,少吃辛辣。

**运动消困,伸腰醒神** 南方地区进入深秋时节后湿热仍盛,中医建议,在早上和午后清凉之时可以适当运动出汗,能够有效消除体内湿热之困,让人一身轻松,困乏全消。上班族不便外出锻炼时,也可在办公室里多伸懒腰,同样有消除疲劳的效果。经常伸懒腰,可以让肌肉得到放松,也有利于心脏收缩,将更多的血液输送到身体的各个部位。伸懒腰时,身体要尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力,可以起到伸展腰部、舒展筋骨、放松脊柱的作用。同时,由于四肢躯干的肌肉收缩、韧带伸展,循环血量重新分配,使更多的血液供给大脑,让人顿感清爽,疲劳全消。(来源:广州日报)

## 秋季如何食补养生?

秋季气候日渐干燥,温度也不断下降。秋季应当如何食补养生?

“秋季气候干燥,人体易出现咽干、口燥、皮肤干燥等症状。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说,中医养生讲究顺应自然,秋季养生应以“收”为主,重点在于养肺润燥、调理脾胃,适当增加一些清润性质和入肺经的食物可以帮助预防“秋燥”,养护肺脏。例如,可多食用白萝卜、大部分绿色蔬菜、水果以及菱角、薏苡仁等具有凉润特性的食物。具体如何选用,需要根据个人体质及外界气候的寒热情况而定。

专家表示,在使用食补的方法进行秋季养生之前,还需要调理脾胃。只有脾胃的运化功能正常,才能保证吃进去的食物更好地被消化吸收。

如何兼顾调理脾胃和预防秋燥?魏帼表示,不能只关注吃什么,还要关注怎么吃。首先,要少量多次进食。利用口腔牙齿的咀嚼功能,细嚼慢咽,能够减轻胃肠的消化负担。其次,要选择合理的烹调方式,最大限度保留食物中的营养成分。大多数食物经过蒸煮后,会更容易被人体吸收。急火快炒蔬菜可能更符合大部分人群的饮食习惯,牙口不好或者脾胃功能较弱的人群,可以将蔬菜切碎一些,更有利于消化吸收。在享受美食的同时,也要注意保持饮食的平衡和多样性。

(来源:人民日报)



饮食

## 适当吃辣有助预防高血压

有些人爱吃辣,顿顿离不开辣;有人则是一点辣都吃不了,吃辣多了出汗、脸红,感觉血压也升高了。事实上,适当吃辣反而有助于降压、预防高血压。最新的《中国高血压防治指南(2024年修订版)》就把辣膳食作为一种日常建议的饮食模式。

## 经常吃辣可预防高血压

中国慢性病前瞻性研究项目的数据分析发现,经常吃辣食物的人群,可以预防高血压。

研究表明,辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素,通过作用于其特异性靶点辣椒素受体,促进血管内皮一氧化氮生成,从而扩张血管及降低血压,为辣膳食预防心血管代谢病提供了重要科学依据。

2022年的一项荟萃分析发现,爱吃辣

还可降低心血管疾病和癌症等疾病的死亡风险。

北京积水潭医院内科主任刘巍表示,吃辣椒的保护作用和每个人的心血管病风险息息相关,比如经常抽烟、酗酒的人,只靠多吃辣椒来规避风险是不可行的。对于已经患有心血管病的人来说,最重要的还是做好以下几点:保持良好的生活习惯,睡眠充足,规律运动,饮食健康均衡。遵医嘱服用药物,不擅自停药、减药。控制好血压、血糖和体重。保持良好心态。

## 吃辣的5个好处

现代研究证实,适量吃辣椒能带来多种健康好处,而辣椒之所以对人体健康如此有益,归功于它所含有的辣椒素。

**开胃消食** 人在吃辣椒时,辣椒素和痛觉会刺激大脑分泌多巴胺,让人产生“食欲增加”的感觉。

**补充多种维生素** 辣椒富含多种维生素,如维生素A、C、E和B族维生素等。每100克鲜青尖辣椒维生素C含量为58毫克,鲜小红尖辣椒含量为86毫克,分别是番茄的4倍和6倍。干辣椒富含胡萝卜素和钾。

**止痛** 辣椒素具有多种药理作用,如镇痛、消炎、止痒、杀菌、治疗冻伤和祛风湿等。临床上有一些止痛药,主要成分就

是辣椒素。

**辅助降血压** 食盐摄入过多是高血压的危险因素。吃了辣味食物,大脑会对味觉的欲望减弱。

**纾解压力** “辣”并不是一种味道,而是身体灼烧的刺激感。这种刺激感会促使身体分泌大量内啡肽,让人产生愉悦感。

## 科学吃辣才保健康

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,新鲜辣椒才是最合适的,不建议多吃调味类的干辣椒。至于到底该吃多少,目前没有明确的推荐量。

一般来说,四川、江西、湖南、湖北等省份的人喜辣,几乎每天都会吃辣椒,无需推荐;其他地区居民可按照国家膳食指南推荐,每人每天吃300—500克蔬菜的标准,将新鲜辣椒摄入量控制在50—100克左右,以尖椒为例,每天一两棵即可。但要注意量力而为,不能为吃辣椒而吃。

此外,吃辣椒时最好少油少盐少糖,保证每日油摄入量少于25—30克,盐少于6克,糖少于25克,像小炒肉这种高油的菜就应少吃。

中国注册营养师谷传玲提醒,营养学上,建议胃溃疡、肠炎、痔疮急性发作期应以温和饮食为主,不宜食用刺激性食物包括辣椒、胡椒、咖啡等,以免加重病情。

(来源:生命时报)



知多D

## 脚气反复发作怎么办?

许多人生活中会被脚气的问题困扰,用药治疗也治不好,反反复复。据临床数据显示,约有50%—60%的人群患有脚气,而且还会反复发作,其中大约84%的患者每年可发作2次以上。

脚气,学名为足癣,主要由红色毛癣菌等皮肤癣菌感染所引起的足部真菌感染。表现为趾间、足底、足侧缘等部位出现水疱、脱屑等,严重者可出现糜烂、渗液并继发细菌感染。传染性很强,有些多年不愈。

为什么脚气总是反反复复?很多患者治疗脚气的目的只是为了止痒,涂了药之后一旦感觉不痒了,就会自行停药,实际真菌只是被暂时压制了,并没有根除。再加上平常鞋袜不透气等,也会诱使脚气复发。

想要彻底杀灭脚气真菌,必须持续用药,如外用特比萘芬、硝酸咪康唑,一般每天涂抹1—2次,而且不能只涂在看到皮疹的地方,要把涂抹药物范围扩大一些,疗程至少4周。对于症状严重的,或者外用药物效果不佳的,可遵医嘱口服抗真菌药物。

除了使用药物治疗外,还要养成良好的生活习惯如保证足部干燥,穿透气性好的鞋袜;避免共用拖鞋、擦脚巾等,从而避免脚气的家庭内部传播。

(来源:南方医院白云分院)



资料配图