

赶走“秋乏” 补充正能量

俗语有云,春困、秋乏、夏打盹。告别炎夏,迎来天清气爽的秋天,但一些人却会有困倦疲乏的感觉,被“秋乏”困扰着。养生专家指出,“秋乏”不是病,消除秋乏不仅要从饮食方面入手,还要加强锻炼,保持充足睡眠。

“秋乏”是什么?

医生称,“秋乏”是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应,仅是在不同季节人体的一种自然生理反应。经过一段时间调整,“秋乏”会自然消除。据了解,在炎热夏季,人体因大量出汗导致水电代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,处于过度消耗阶段。秋季天气由炎热变得凉爽,人体出汗也明显减少,人的机体进入到了一个周期性的休整阶段,水、电解质代谢开始恢复平衡,心血管系统的负担得到缓解,消化系统功能也日渐正常,然而,此时人们的身体却有一种说不出的疲惫感,这就是“秋乏”。

食用帮助克服疲倦的蔬果

营养专家特别提醒,秋季应通过饮食迅速补充机体在夏季消耗的气血、津液,处暑后应调整饮食,以清淡为主。首先应多补水,可以喝绿茶等生津止渴的液体,补充津液;其次,多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、葡

萄等;还应多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、木耳等;以及多吃含钾的食物,能帮助人体克服疲倦。

多吃蔬菜水果、多喝水有利于提神醒脑,这是因为果蔬中的维生素作为辅酶,能协助肝脏把人体疲劳时积存的代谢物尽快排除掉,同时蔬菜和水果为碱性食物,其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质。

适量运动,选对饮品

养生专家介绍,“秋乏”与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,消除疲劳;不应吃油腻食物,因为油腻食物易产生使人困倦的酸性物质。

他还告诫道,秋季也要进行适当的体育锻炼,如散步、爬山等,开始时强度不宜过大,随后逐渐增加运动量,但也要注意,过度运动会增加身体的疲惫感,不利于身体恢复。

此外,人体经过剧烈或大量运动之后,体内便会积累较多的乳酸,此时若大量喝酸性饮料,体内酸性代谢产物积聚,会使人疲劳感加重,所以运动过后不宜喝碳酸饮料,而应饮用含钾、钠、钙、镁等碱性的电解质饮品,补充汗液中丢失的钠、钾、钙、镁等元素,维持体液正常平衡,迅速补充能量。

(黄芳芳)



成天看电脑,别戴隐形眼镜

刘小姐做会计工作,需要成天看电脑。和很多爱美的女孩一样,尽管眼睛近视,但她不喜欢鼻上架副眼镜,平时总戴着隐形眼镜。每到下班,刘小姐总觉得两眼发花、头昏脑涨,一开始以为是工作累的,后来医生告诉她,这些症状和她成天戴着隐形眼镜看电脑有很大关系。

眼科专家李莹介绍说,近视眼患者由于眼睛里的晶状体变凸了,看远处不清楚,需要眼镜帮忙;看近处的时候,比如看电脑、看书、写字,眼睛和物体的距离刚好能让成像投射到视网膜上,因此裸眼感觉最舒服。近视眼患者配眼镜,是为了适应生活和工作中看远处的需要,眼镜能起到辅助调节的作用。可是如果看

近处时也戴着眼镜,人的眼肌必须进行调节才能看清,比起裸眼来说累多了。并且,近视的度数越小,戴眼镜看近处就越累。戴框架眼镜的人,如果觉得看近处不舒服,可以随时把眼镜摘掉,等需要看远处时再戴上;可是佩戴隐形眼镜的人,不可能随时摘戴隐形眼镜,这样一来,如果成天对着电脑,日积月累,视疲劳会导致头痛、头晕、眼酸甚至神经衰弱等症状。

为此,专家建议,如果你的工作需要整天和电脑或书本近距离接触,最好戴框架眼镜,这样能更好地保护眼睛。隐形眼镜留到下班后、周末外出游玩的时候戴更合适。

(张彤)

总睡不好,换床羊毛被

如果你每夜辗转反侧很难入睡,不妨查看一下,是不是被子惹的祸。据英国《每日邮报》近日报道,羊毛被最有利于睡眠。

澳大利亚悉尼大学的研究人员测试了8名志愿者的睡眠情况,他们分别睡在羊毛、纯棉和合成纤维三种材质的被褥中。结果发现,睡在合成纤维材质中的人,睡眠质量很不好,而睡在羊毛被下的人,处于深度睡眠状态的时间更长。这是因为,一般情况

下,平均每人每晚会出现一升左右的汗,如果被褥不吸汗,就会使人感到闷热,不利于睡眠。羊毛的吸水及透气性良好,有助于调节体温,让人睡得更舒适。入睡困难的人,可以试着将被子换成羊毛制品,这种材质的被褥不仅适合一年四季使用,还能够根据个人体温进行温度调节,因此不必担心夫妻二人同盖一床被带来的过于闷热或冰凉的问题。

(李方路)

怎么选止咳中成药

急症别喝糖浆,咳黄痰用枇杷膏

秋季早晚温差大,易感冒,且天气干燥,因此有很多人容易咳嗽。不少人青睐用中成药止咳,但在面对糖浆、药片(丸)、含片等不同种类的药物时却很茫然。其实,这些药物适合不同的人群,大家可根据以下几点选择。

找准病因。咳嗽只是一种症状,其严重程度与病情的轻重没有直接关系。治疗咳嗽最重要的查找咳嗽的原因。例如降压药卡托普利等服用后也可能引起干咳,此时不建议用止咳药,而应在医生指导下停用或更换降压药。

干咳无痰,别急着用药。秋季干燥引起的咳嗽,大多无痰或只有很少的痰。此时应当宣肺、散病邪,不建议过早用止咳药,以免将病邪留在体内,甚至造成病情加重。必要时可遵医嘱服用苏黄止咳胶囊。

急性咳嗽,不宜用糖浆。川贝枇杷膏、咳嗽糖浆、百部止咳糖浆中的川贝、桔梗、甘草成分相对安全温和,对慢性、轻微的咳嗽有一定效果。但急性和严重的咳嗽,用这类药

物的效果并不明显。

咳嗽时,根据痰色选药。治疗咳嗽,应分清是热咳还是寒咳,再对症治疗。风热咳嗽多咳出黄痰,此时可用鲜竹沥液、川贝枇杷膏、银黄颗粒等治疗。有白痰时多为风寒咳嗽,此时应当重点温肺,可用金荞麦片、止嗽化痰颗粒等治疗,并在平时注意保暖,多喝水。

许多医院根据当地患者的身体情况,配制了用于止咳的院内制剂,如杏桔合剂、桑杏合剂等,大家应注意它们在用法上的区别。杏桔合剂多用于咳嗽、咽痛、咳嗽不爽等寒咳。桑杏以桑叶、苦杏仁为主方,多用于祛风解热,治疗外感风热引起的咳嗽。

过敏性咳嗽,加用抗过敏药。有的人容易过敏咳嗽,如果在发作期,可以服用苏黄止咳胶囊,但同时也要遵医嘱服用氯雷他定等抗过敏药。

需要提醒的是,咳嗽期间在用药的同时,还应重视饮食调理,可适当吃些银耳、莲藕等。

(据《生命时报》)

年轻人脱发补维 B

脱发不仅影响外貌,还给患者的心理带来压力。与遗传和体质有关的脱发在临床上占70%左右,此时可以通过补充B族维生素改善。

此类脱发多表现为脂溢性脱发。由于皮脂分泌旺盛,部分人头发油腻,长期发展下去则毛发干枯无光泽。其病情进展缓慢,多在20~30岁开始发生,表现为毛发的逐渐稀

疏和脱落。男性多从前额两侧开始,逐渐向头顶延伸。

维生素B₆、维生素B₂和胱氨酸对调节脂肪及脂肪酸的合成、抑制皮脂分泌、刺激毛发再生有重要作用,年轻人脱发可适量补充。此外,中医认为脱发属“血虚”,治疗以滋阴养血、祛风润燥为主,可在中医师或药师的指导下服用当归、地黄、山萸肉等。

(陈翔)

美国研究发现:14%的肇事司机存在“药驾”

开车前吃药等于喝酒

大家都清楚酒驾严重威胁交通安全,而据近日美国“健康日”网站报道,美国哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院的研究发现,致命交通事故中,约14%的司机查出近期服用了可能影响驾驶的药物。临床的急诊医生也多接诊过因“药驾”导致交通事故的案例,大家应当引起注意。

隐匿的“交通杀手”。与酒驾相比,由于在交通法规中没有明确的规定,很多人也不注意看药物说明书,知道药物对驾驶影响的人并不多。但“药驾”一旦发生,后果将十分严重。

常用药的影响最大。镇静安眠药虽然容易让人困倦,但一般在夜间睡眠前服用,多数司机不会在开车前吃。但如果用药后第二天仍感到头晕,最好不要开车。苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏(扑尔敏)等第一代抗过敏药可引

起困倦、视力模糊等症状,说明书中一般会提示开车前慎用,只要认真阅读并遵照此建议,就能避免发生危险。医生遇到的大多“药驾”是因为司机服用含有抗过敏成分的感冒药发生意外。解热镇痛药物对神经系统功能有一定影响,服用后最好不要马上开车。

降压药、贴膏对驾驶的影响容易被忽略。曾有一位高血压患者在开车途中突感不适,出现短暂的头晕、眼前发黑,出了车祸。询问家人后得知,患者近期刚换了降压药,出现了短暂的低血压,又没有注意休息,因此引发事故。服降压药在换药调整剂量期间,容易出现意外。降糖药也可能发生类似问题。一些外用贴膏为了预防过敏,添加了苯海拉明等成分,如果长期大面积用,可能造成此成分在体内蓄积,引发嗜睡、倦怠等症状。建议常开车者咨询医生后再用这类药。

开车前要“醒醒药”。司机都知道,开车前不能饮酒,但生病需要吃药时,不可能为了开车停药。此时建议错开时间,避免发生危险。服用含抗过敏成分的感冒药后4~6个小时内不建议开车。抗过敏药物应遵医嘱睡前服用,以减少嗜睡等副作用的影响。刚开始吃降压药、降糖药和调整用量期间最好不要开车。

在美国等国家,为了减小药物对交通安全的影响,酒驾的法规同样适用于“药驾”。在告诫患者合理安排服药和驾驶的同时,也希望有关部门能重视此问题,或出台相关的法律法规,共同维护生命健康和交通安全。

(盛慧球)

