

秋季养生保健 这些误区要避开

记者 刘威

一场秋雨一场寒。秋季气候多变、空气干燥,人们纷纷开始注意养生保健。秋季多吃肉贴秋膘、防秋燥猛喝水、秋高气爽锻炼忙……这是我们常常听到的秋季养生方法。然而这些养生保健方法都科学吗?来听听中医专家怎么说。

“贴秋膘” 就要吃大鱼大肉?

最近气温降低,一些市民开始“贴秋膘”,将大鱼大肉全安排上了。银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽提醒,天气转凉后,到了一年中进补的好时机,但“贴秋膘”要根据自身体质进行,合理搭配,若是大鱼大肉过量,反而可能危害健康。

很多人认为,“贴秋膘”就是猛吃大鱼大肉,其实这是误区。过多摄入肉食,不但不易消化,过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负,引起心脑血管疾病、糖尿病、高尿酸血症等疾病的产生。宋丽解释说:“其实,我们现在所说的‘贴秋膘’,并非简单地多吃肉,而是应该根据个人体质来合理进食。要从滋阴润燥、生津养阴、补益气血等多方面来‘贴’,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。还要注意营养均衡,在适量进食肉类的同时,瓜果蔬菜也不能缺。”

那么,是不是所有人都适合“贴秋膘”呢?对此,宋丽认为,对于体重较轻、体质虚弱人群和老人来说,从养生角度来讲,秋季适当进补可增强身体抵抗力。但是,原本就体型偏胖人群以及脾胃虚弱、有高血压、冠心病、心脑血管疾病、糖尿病和高尿酸血症的患者并不适合“贴秋膘”。

另外,对于不同体质人群,适合食用的食物也不同。因此,市民在“贴秋膘”之前,最好先请中医辨证论治,了解自己的体质,缺什么补什么,以便选择适合自己的饮食搭配。并且,要适当控制量,以免食用过度。



资料图片

秋天凉爽 适合猛锻炼?

熬过酷热,大家终于可以在秋天畅意运动健身了,所以会看到很多人在户外或健身房里挥汗如雨。其实,秋天天气转凉,正是锻炼身体、放松心情的好时段,但是错误的锻炼方式往往适得其反,比如空腹运动、运动前不热身、大量运动等。尤其是中老年人锻炼更要量力而行。

相比于夏季,虽然秋季可以适当增加运动量及运动时间,但也需要循序渐进,量力而行,不可突然运动过度。从养生的角度讲,秋天人体的精气都处于收敛内养阶段,不宜大量运动,以防出汗过多,阳气耗损;如果运动强度过大,还可能会出现肌肉和关节损伤,或出现头痛、头昏、胸闷、心悸等诸多不适。秋季运动时,运动量应由小到大,循序渐进;锻炼时以身体有些发热、微微出汗、锻炼后感到轻松舒适为标准。相同的环境,相同的运动强度,中老年人的承受能力要低于年轻人,受伤、心脑血管意外等发生的可能性要远远高于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目并不适合中老年人,宜选择游泳、太极拳、八段锦等比较轻缓的运动。

另外,秋天早晚温度变低,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如锻炼前不做充分的准备、热身活动,易导致肌肉拉伤。注意运动前要有5~10分钟的暖身运动,运动后也要有数分钟的调整运动。

对付秋燥 就要猛喝水?

为了对付秋燥,很多人方法就是猛喝水。但是猛喝水也不好,大量的白开水会冲淡胃液,打乱体内的电解质平衡。

中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性干燥,易耗津液,容易出现口干、唇干、鼻干及大便干结、皮肤干裂等现象。虽然为了健康推荐秋天每天多饮水,但是一次性饮用大量的水,会给肾脏带来负担,使身体受到危害。

秋燥来袭,如何缓解?银川市中医医院碧水蓝天社区医院黄煜霞医生表示:“应以养阴、润肺防燥为原则,除适当多喝温开水外,秋天也适合饮用淡茶水、果汁、豆浆、牛奶等。多吃滋阴润肺的应季新鲜水果和蔬菜,包括梨、葡萄、桃子、莲藕、萝卜、百合、银耳等。少吃辛辣刺激及生冷食物。”

老年人对气候的变化适应性较差,更应重视防燥,养阴清燥,润肺生津。

秋季输液 可以疏通血管?

不少中老年朋友都有这样一种习惯,每到秋冬季节,就会去输液“通血管”,认为这样做有助于清除血管垃圾,减少冬季心血管疾病发作风险。事实上,这种观念是误区。老人输液“通血管”输的是一些活血化瘀的药,跟急救用的溶栓药是两回事儿,如果血管已经堵上了,期待用活血化瘀的药短时间内冲开血管是不现实的。

自治区人民医院神经内科主任医师许东提醒说:“输液不能治疗高血压、糖尿病、冠心病等诱发脑卒中的慢性病,也不能使血管变软,达不到预防脑卒中的作用。老年人一般心肺肝肾功能都有所减退,过多输液反而会增加各脏器的负担。”

他建议,预防脑卒中是个长期过程,必须针对病因进行干预,做到均衡饮食,适当进行运动,控制好高血压、糖尿病等危险因素。高危人群,应定期做血管检查。