

送您一份“养生月历” 守护全年家庭健康

新年伊始,最适合制订健康计划。根据时节和气候变化,特别奉上“养生月历”,助你抓住每月防病保健重点,健康一整年。

一月防寒保暖 大寒、小寒是一年中寒冷的节气,此时应注意保暖,尤其是头部、颈部、脚部,午后尽量晒会儿太阳,坚持运动,让寒气无藏身之地。

二月养肝护阳 立春后阳气上升,养生要注意护阳气,除了“春捂”外,建议保持情绪平稳,早睡早起,适宜放风筝、散步等。

三月通风防潮 从惊蛰起,气温

变暖、湿度增加,建议室内多通风,并做好除湿防潮工作,不穿未干透的衣服,以防“引湿入内”。

四月品茶清浊 虽然冷天基本结束,但仍要谨防“倒春寒”。清明是清除浊气的好时节,每日一杯明前茶,有利水祛湿、通畅肝气的作用。

五月以静养心 立夏后,人易烦躁不安、食睡不佳。此时要以静养心,即通过绘画、书法、下棋、种花、钓鱼、听音乐等方式来缓解浮躁的情绪。

六月祛湿补脾 芒种后,痰湿内聚容易使人精神困倦。湿热困脾,宜吃苦瓜、冬瓜等有益气化痰功效的

食物,午饭后可小睡30分钟左右。

七月身心避暑 “小暑大暑,上蒸下煮。”除了外出时做好避暑,还要注意预防情绪“中暑”,可听听舒缓音乐,适当吃苦瓜等苦味食物。

八月润燥养肺 立秋后,暑湿未消,秋燥渐起,容易伤肺,建议多吃些银耳、梨、葡萄等润肺清燥的食物,还应早睡早起,使肺气得以舒展。

九月添衣暖足 “白露秋分夜,一夜冷一夜。”九月是一年中昼夜温差最大的时期,建议及时添加衣被,每晚泡脚,身体微微出汗即可。

十月养阴安神 寒露后日照减

少,情绪易受影响,可用读报、听音乐等转移注意力。十月燥邪之气易侵犯人体,宜吃萝卜等滋阴润燥的食物。

十一月补肾藏阳 立冬后宜“以冬寒之气养肾”。建议早睡早起,早睡以养阳气,早起以固阴精,保证充足睡眠才有益于阳气的潜藏。

十二月进补得当 大雪、冬至是进补好时节,建议吃些羊肉、桂圆、栗子等温热滋补的食物。同时保证新鲜果蔬摄入,可选择萝卜、木耳、白菜等。

上海市健康促进中心 供稿



图:IC

鸡蛋质地柔软,有弹性,是按摩皮肤的好材料,爱美的女士不妨一试。

用温水把面部洗净,擦干,将煮好的鸡蛋趁热剥去壳,在脸上滚动。

额头从两眉开始,向上滚动直到发际;眼部、嘴部是环形肌,要环形滚动。鼻部应自鼻根沿鼻翼向斜上方滚动,颊部是自里至外向斜上方滚动,直到鸡蛋完全冷下来。按摩后用冷毛巾敷面几分钟,这样可以收缩面部肌肤的毛孔。杨吉生

白煮蛋:身边的美容仪

最近,王大爷的心情很差,因为他发现脸上的“痣”越长越大,摸上去有硬结,而且表面还出现了破溃。在纠结了几天后,王大爷终于来到了皮肤科就诊。不查不知道,一查吓一跳,检查结果提示王大爷患上了基底细胞癌。王大爷顿感天旋地转,一下懵了。此时,耳边却传来医生的话:“王大爷您别急,基底细胞癌没有那么可怕。”

基底细胞癌,又称基底细胞上皮瘤,是最常见的皮肤恶性肿瘤,由

“痣”越长越大 警惕基底细胞癌

类似表皮基底层或附属器的基底样细胞构成,低度恶性、生长缓慢,极少转移。

基底细胞癌多见于中年以上肤色较浅的成人,尤其是长期户外工作的男性。好发于曝光部位,如面部、耳背、手背等,根据临床形态可分为三种类型。

结节溃疡型:这是该种癌症最常

见的类型,多位于头颈部,典型表现为初发蜡样小结节,逐渐增大,表面糜烂或破溃,边缘卷起似珍珠样,伴毛细血管扩张。

浅表型:常发生于躯干或四肢,发病年龄相对年轻,损害多为单个或数片红斑,表面鳞屑,轻度浸润,生长模式主要是水平生长。

硬斑病样型:局部皮肤硬化,轻

度萎缩,呈白色或黄白色,边界不清,边缘略高出皮面,似局限性硬斑病。

如果在皮肤表面长了一个针头至绿豆大小的结节,并且最近皮肤肿物增大的速度比较明显,颜色加深,伴有瘙痒、刺痛、破溃或出血等,就需要高度警惕。

上海长征医院皮肤科 陈天杨(副主任医师)

丹参滴丸治胃溃疡

取丹参滴丸,每次5粒,含服,每日2次。该药具有活血化瘀、理气止痛之效,对于胃溃疡所致的胃脘疼痛,经中医辨证属于气滞血瘀证者皆有效。

丹参滴丸为中药制剂,主要成分由三七、丹参、冰片组成。新近的研究认为,它具有止痛消肿、活血化瘀的功效,可抗损伤、促进血液循环、杀菌抗炎、扩张血管。当与抑制胃酸分泌的西药(奥美拉唑)配合使用时,还能加强胃溃疡患者胃部的血液循环,增强胃黏膜的抵抗力,促进受损害黏膜再生,从而保护胃部。

刘忠

“无糖”“低脂”食品更健康?

杨女士近来体检发现血脂异常,医生在了解她的饮食习惯后建议她少吃零食。她感到很困惑:自己虽然爱吃零食,但一直选择的都是“无糖”“低脂”的,吃再多也不应该给身体带来负担,好不容易找到既健康又满足口腹之欲两全其美的解决方案,难道也不行不通了吗?

我国标准对“无糖”“低脂”等表述有明确规定:每100克固体或100毫升液体糖含量小于等于0.5克称为“无糖”食品,每100克固体脂肪含量超过0.5克但小于等于3克,每

100毫升液体脂肪含量超过0.5克但小于等于1.5克,称为“低脂”食品。

食品包装上标注的“糖”包括所有单糖(葡萄糖、果糖)和双糖(蔗糖和麦芽糖)。这与大家生活中常说的“糖”(即蔗糖,如白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖、黑糖、方糖等)不是一个概念。

事实上,“无糖”“低脂”不等于“低能量”。比如,一些宣称“无糖”的糕点、饼干等,虽然未额外添加单糖和双糖,但其主要原料是小麦粉,富含淀粉(多糖)。而这类糕点为保持口感,往往会添加较多油脂,属于高脂、



图:IC

高能量食品。

专家表示,健康人群也需少食此类食品。而有减肥需求,有糖尿病、高血脂的患者,应多选择天然新鲜的食物,减少膳食中加工食品的比例。

上海市食品学会 供稿



图:IC

近日,英国纽卡斯尔大学的一项研究报告显示,胡萝卜的摄入量与癌症风险降低之间存在密切关

每周5根胡萝卜,降低患癌风险

系。每周吃400克(大约5根)胡萝卜,可将癌症风险降低20%,建议人们每天吃一根胡萝卜,以降低患癌风险。

数据显示,胡萝卜中的胡萝卜素含量高达4170微克/100克,在食物中遥遥领先,这种生物活性物质不但让胡萝卜呈现表里如一的橙黄色,还带来了多种健康益处。

根据结构不同,胡萝卜素又分为α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、γ-胡萝卜素等,它们都具有很强的抗氧化功效,有助消除身体炎症。

此外,胡萝卜素还能在人体内转化为维生素A,有助于缓解视力疲劳、预防夜盲症、滋润皮肤、调节免疫力。

中国注册营养师 韩冬梅

“过度通气”也是病

情绪激动喘不过气?小心患上“过度通气综合征”。该病征也叫做“呼吸性碱中毒”,是由于过度通气,超过正常生理代谢所需而引起头晕、胸闷、呼吸困难等一系列症状。正常的呼吸频率在每分钟12~20次,而过度通气可达到每分钟40次,同时出现过快或过深的呼吸。

如何控制过度通气症状呢?需要采用行为疗法、药物治疗以及呼吸训练等方法,来调整呼吸习惯,控制住自己的呼吸频率和呼吸深度,最重要是平静下来,使得情绪平稳,呼吸变慢一点,从而慢慢让呼吸缓和。

黄冰

如何预防“冬季抑郁症”

天气越来越冷,人也容易没精神,小心陷入冬季抑郁症。冬季抑郁症主要表现为持续地悲伤、焦虑、疲惫、食欲和睡眠改变等症状。进入冬季后,昼短夜长,日照时间减少,在这种光照变化下,人脑内松果体分泌的褪黑素增多。褪黑素是一种调节睡眠

的激素,分泌过多,可能导致抑郁、疲劳等状况。

如何改善冬季抑郁症?专家建议,保持规律的作息,尽量在白天进行户外活动,增加阳光照射时长。多吃富含维生素D和氨基酸的食物,如蛋黄、坚果、牛奶、瘦肉、动物

内脏、海鲜等。经常到室外空气清新、场地宽敞的地方散步、跑步、打太极拳、跳健身舞等,能很好地帮助转移注意力,提升愉悦感,缓解抑郁情绪。此外,要多与家人、朋友交流,保持良好的社交习惯。

孙洁净

“辟谷”养生不靠谱

近些年来,“辟谷养生”受消费者追捧,不吃谷物、肉、蛋等,仅依靠喝水、打葡萄糖来代替三餐,称能“清理肠胃”。其实,“辟谷养生”并没有中医的理论基础,也不符合人体的生理规律。

北京友谊医院消化内科主任诸葛君杰表示,从现代循证医学的角度来看,目前并没有证据直接证明“辟谷”对身体有好处。而且,断食、“辟谷”会打乱胃肠道的正常运行,使营养物质的吸收等受到影响,易引起身体代谢紊乱,造成胃炎、胃溃疡等疾病。

摘自《生命时报》



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办