

处暑养生重在
“和顺静心”

8月23日迎来二十四节气中的处暑。处暑时节健康养生,应当以“收敛阳气、润肺生津、顾护脾胃”为总纲,顺应时节调摄,和顺静心,平安向秋季过渡。

收敛阳气,固护一身气机

“养收之道”第一要义在于收敛阳气,避免阳气过度耗泄。处暑时节起居应恪守“早卧早起,与鸡俱兴”,早卧助阳气归藏,早起舒展肺气。处暑昼夜温差悬殊,日间尚有秋老虎燥热,早晚凉气渐生,需防范虚邪贼风侵袭,夜晚不可久吹空调,睡觉时护住肩颈、腰腹关节;早晚外出要常备薄衫,切莫贪凉露体。

居家可按揉太渊穴补益肺气,稳固气机;按揉足三里扶助阳气固本,每次3至5分钟,以酸胀为度,脾胃虚寒者可适度温和艾灸,助力阳气内敛。

润肺生津,化解初秋温燥

食养应遵循“少辛增酸”的原则,减少姜、葱、辣椒等辛散之品,因为辛主发散,易耗伤津液;适当进食乌梅、葡萄等酸味食材,借酸味敛阴生津。

食疗可选用银耳、玉竹、百合、雪梨、莲藕,熬制银耳百合羹,清润而不寒凉,滋养肺津。若燥热咽痛明显,可多按揉鱼际穴,每次3到5分钟,清泻肺热,缓解口鼻咽喉上火的症状。暑热余气未尽,可少量饮用温酸梅汤以生津除烦,切忌冰镇,避免寒凉伤正。

傅容容

张文宏“定义”长寿——

100岁能自理才是真健康

“100岁能走路、能吃饭、能自理才是真健康,高温天随身带瓶水……”全国政协委员、国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任、复旦大学感染与健康研究院院长张文宏教授深度解读气候变局下健康防护与百岁康养要点。

2 随身一瓶水能救命

张文宏给出一条简单的防中暑建议:“你如果随身带瓶水,我就保证你死不掉了。”他明确地画了一条线:“这么热的天气,如果出去超过半个小时的,就必须有一瓶水。”

他进一步解释:“喝点水、走走是

不要紧的。有时候大家觉得没多久,其实也会中暑。”他还提醒,“热射病是中暑里面最严重的。”不要觉得只是走几步路,高温之下,危险随时可能发生。出门带瓶水,花不了几块钱,但关键时候能救命。

3 张文宏亲授“护牙经”

张文宏分享了自己的护牙经验:“2021年去过一次牙科,现在已经5年没去找牙科医生了。从那个时候就特别重视,以前也就是刷刷牙,现在除了刷牙以外,我还漱口,漱口以后还有牙线。”他笑称:“只要你跟人站在一起,你只要觉得他说话是有口

气的,牙齿都是有问题的。”

他反复强调老年人的营养问题:“老年人一定是要有多种营养的摄入,胃口一定要好。”至于怎么吃,他建议:“营养的多样性和量很重要。尽量多吃,但是以不肥胖为标准,保证充足的蛋白和大量蔬菜。”

4 一日三餐老年人别凑合

三餐到底该怎么吃?张文宏详细拆解了自己的一日三餐:“如果晚上有一顿应酬,早餐中餐量是有限的。早上就是一个鸡蛋,喝点牛奶,还有少量的麦片。中午再加一个苹果、酸奶,在食堂专门盯着蔬菜拼命吃一点,再吃点鱼,量不多,碳水很少。晚上基本回家吃,尽量保证营养多样性。”

他的核心原则是:“一天三顿里面,必须有一顿是充分的。还有两顿量,不同情况不一样。像我这个年

龄,其他两顿量要减少。但像你的话,你可以其他两顿要增加一点,年纪更轻的人,其他两顿更要增加。”标准是什么?“以不能维持肥胖作为一个标准。”他还补充:“最好的办法是在有时间的情况下练练肌肉。”

关于吃什么,他的建议很明确:“高糖的东西要降低,纤维素跟维生素这类的蔬果类的粗粮要增加,但一定要保证鱼蛋奶的充分供应。”一顿饭的学问很大,关键不是吃得少,而是吃得对、吃得多样。

周颖

慢性病长期吃药,如何保护肝肾

高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病,大多需要长期甚至终身服药,这些患者最担心的问题就是如何保护肝肾功能。

想要保护肝肾,最基础也最关键的就是严格遵医嘱用药,不得擅自停药、换药、加减剂量。如果需要同时服用多种药物,一定提前告知医生全部用药清单,方便医生搭配药物、规避相互作用。切忌自行购买各类保健补品及不明中

成药,以免加重肝肾代谢负担。

长期服药的慢病患者,肝肾功能的定期筛查必不可少。普通慢病患者建议每半年做一次肝肾基础筛查;服药超过5年、年龄偏大,或本身患有肝肾基础疾病者,需3个月筛查一次。一旦指标出现轻微异常,要及时就医。

慢病患者的饮食应清淡、营养均衡,减少油炸、肥肉、腌制、加

工食品的摄入;多吃新鲜蔬果、优质蛋白和粗粮;少饮或不饮酒,酒精本身会损伤肝细胞,与慢病药物叠加,会造成双重肝损伤。

人体肝肾具备强大的自我修复能力,而修复过程大多是在休息状态下完成的,因此,日常应规律作息,避免熬夜,每晚11点前入睡,给肝脏充足的修复时间。平稳的生活状态,是养护肝肾最有效的方式。

张雪琴

1 100岁能自理
才是真健康

张文宏给出了自己的长寿定义:“100岁能够基本生活自理,不失去个人意志,不是躺在床上被人喂、吊营养液,这才是健康状态。”他举了两个令人信服的榜样——“我觉得杨振宁先生那个状态就不错,100岁还能讲话、能表达。钟南山院士状态也非常好,我跟他一起吃饭,他吃得挺多的。老年人胃口一定要好。”

健康长寿路上最大的威胁是什么?张文宏直言:“人最怕的就是摔跤。摔跤以后卧床,卧床以后感染,感染就不行了。”防摔跤,关键在于防肌少症——而防肌少症,关键在于吃够蛋白质、练肌肉。张文宏鼓励大家:“以你为目标,100岁生活能自理,我觉得大家都应该努力,而且努力是可以做到的。”