

白露身不露,滋阴防秋燥

“白露秋分夜,一夜冷一夜”,也就意味着,从白露开始夏季风逐渐为冬季风所代替,气温下降速度将持续加快。白露时节,降温的同时,把空气中的水分也吹干了,这种干燥的气候特点在中医上称为“秋燥”,很多人会出现口干、咽干、眼干、皮肤干等症状。

■ 日夜温差大,需适时添衣

虽有春捂秋冻的习俗,但是也要根据自身健康状况选择冻的程度。尤其是免疫力低下的儿童和身体机能减退的老年人,一旦寒气入体,则会有支气管炎、冠心病、中风病等找上门来,此时就得不偿失了。

秋风何冽冽,白露为朝霜。白露节气后,早晚温差变大,要注意温度的变化,不能贪凉,最好随身带件衣服。夏秋季节变化,易导致血压升高,会诱发脑血管事件,轻则头痛头晕,重则引起脑梗死、脑出血等疾病。中风病患者应每天监测血压,注意保暖,在医生的指导下用药,防止中风病的发作。

■ 11味中药制成药枕,可助眠

“春困秋乏夏打盹”,等人秋之后,容易倦怠、乏力、纳呆,需要注意调整好日常起居,养精蓄锐,从而更好地应对“秋乏”。静安区中医医院脑病科研制了多款中药药枕,其中醒神止眩方由天麻、石菖蒲、决明子等11味中药组成,具有平肝熄风,醒脑止眩,对头目胀痛、眩晕耳鸣、面红目赤、失眠多梦等症极有功效。既能在生活上作为枕头辅助睡眠,同时对于中风病的发作也有一定的预防保健作用。

■ 秋季可自制养生药膳

秋季气候干燥,西风萧瑟,在五行学说里,金有肃和收敛的特性,而肺主呼吸,主肃降,故肺属金。因此白露需要注意养肺润燥,在家可以做些食疗养生药膳。比如党参老鸭汤,鸭肉滋阴,党参补脾肺气;川贝炖雪梨,川贝润肺化痰,雪梨祛痰止咳;另外,还有莲子百合煲、麦冬小米粥等,既饱口福又能养身润肺,对润燥养阴很有帮助。

(来源:静安区中医医院)

癌症并非从天而降 这六个习惯可致癌

“我究竟为什么会得癌?”这是许多癌症病人忍不住反复琢磨的问题。癌症显然不是从天而降的,它的发病有其内在的逻辑。面对日趋凶猛的“癌情”,要想远离癌症,还得从一些看似习以为常的细节入手。

日前,上海市癌症康复俱乐部与上海市第十人民医院共同举办了志愿服务基地签约仪式。签约仪式后,上海十院范理宏教授从整合医学(细胞线粒体的能量代谢)角度,提出了防癌抗癌的实用建议,以下六个习惯要尽早改掉。

■ 嗜甜如命

慢性炎症与肿瘤的发生密切相关,而炎症的诱因之一就是 unhealthy 的食物。研究发现,健康的人在进食高脂、高糖食品4到6小时后,一系列炎症反应就会在体内启动,炎症因子进入血液后,会随血液循环至全身,日积月累,有毒有害食品在人体内就会刺激肿瘤的产生。

最值得警惕的不健康食物就是重油、高糖的食品。范理宏教授建议,年轻人要少吃那些看似精美的甜点,它们的危害不仅仅是导致肥胖,还会对身体造成长远的影响,要知道肿瘤细胞最喜欢吃葡萄糖。

除了上述这些不健康的食物之外,外界的环境因子、毒素、压力、肠道菌群紊乱也会导致体内的炎症水平升高,诱发过敏、自身免疫疾病和恶性肿瘤。

■ 黑暗料理停不下来

现代食品中大都含有化学品的食品添加剂,这些添加剂会直接影响甲状腺功能,随着甲状腺功能的低下,食物转化为能量的能力也会下降,多余的食物就被机体转化为脂肪,发胖和免疫功能的下降,都有可能给肿瘤以可乘之机。

尽管日常饮食中的添加剂难以完全避免,但为了健康,应该尽量少吃那些没有食品



安全保障的“黑暗料理”,其中很可能会超量添加色素、味素与防腐剂。

食品添加剂的滥用还会造成肠黏膜的损害,影响肠道功能,引起肠漏症。肠漏症会导致肠道中的大分子物质、病原体进入血液,产生自身免疫性疾病以及恶性肿瘤。

■ 不把二手烟当回事

吸烟是公认的致癌因素,而二手烟的危害常常被忽视。研究证明,二手烟不仅会影响呼吸系统健康,对全身都有危害,连女性的卵巢癌都与烟草有关。

■ 经常失眠

褪黑素是人体最强大的抗氧化剂,是最强的内源性氧自由基清除剂,具有抗肿瘤的作用。睡眠质量变差则提示人体内的褪黑素减少。范理宏教授指出,不少肿瘤患者在发病之前都曾经经历过持续的睡眠问题。

■ 乱吃补品

尤其要警惕那些含有隐性雌激素的所谓

补品,它会导致细胞增殖,诱发乳腺癌、子宫内膜癌等妇科肿瘤。真正有抗癌作用的营养素是以下这些,癌症病人尤其应当适当补充:精氨酸是构成蛋白质的基本单位,通过刺激淋巴细胞和局势细胞可以大大增强免疫系统;谷胱甘肽,作为中枢解毒因子可以恢复线粒体功能,降低癌症风险;辅酶 Q10 是身体最强的脂溶性抗氧化剂;维生素 D3 可以平衡细胞分裂。

■ 不重视病毒感染

大约15%的女性肿瘤与10%的男性肿瘤是由病毒引起的。最常见的有肝炎病毒、EB病毒、幽门螺杆菌。

乙肝与丙肝看似离肝癌很远,但其实如果病毒性肝炎不及时治疗,有一部分病人会慢慢进展为肝硬化,最终发展为肝癌。EB病毒则与霍奇金淋巴瘤、鼻咽癌等密切相关。中国人感染率较高的幽门螺杆菌也与胃癌息息相关,一定要重视幽门螺杆菌的治疗。

(来源:第十人民医院)

周到
大宁

大宁周到

文化生活
格调+10

交通出行
方便+10

便民服务
实用+10

社区信息
及时+10

扫码关注
大宁周到