

贴秋膘要警惕“吃出来的病”

专家称,营养摄取过剩易得高尿酸血症

立秋过后,气温开始逐渐降低,人们开始进补身体,民间素有“贴秋膘”一说。但省针灸医院内科副主任、副主任医师丁丽表示,贴秋膘并不是胡吃海喝,要根据自身情况选择适合自己的饮食方案,像高尿酸血症就是典型的“吃出来的疾病”。

■ 邓坤 王津淼 记者 李皖婷 文/图

高尿酸是心脑血管的“隐形炸弹”

丁丽解释说,人体每日产生约700毫克尿酸。如果出现营养摄取过剩、过度饮酒等生活习惯混乱就会打破这种平衡,体内嘌呤作用产生的尿酸就会过多,从而引起身体中尿酸的量增加,这就是高尿酸血症,是心、脑、肾等人体重要器官的发病诱因之一。

高尿酸血症首先损伤的就是肾脏,可引起急、慢性尿酸性肾病和尿酸性肾石病。长期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性的肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至衰竭。

丁丽提醒,高尿酸血症若不积极控制、治疗,还会引发或加重动脉硬化,引发心血管疾病。此外,高尿酸通常伴随“三高”一起出现,互相影响,互为因果。

高尿酸血症很容易发展成痛风

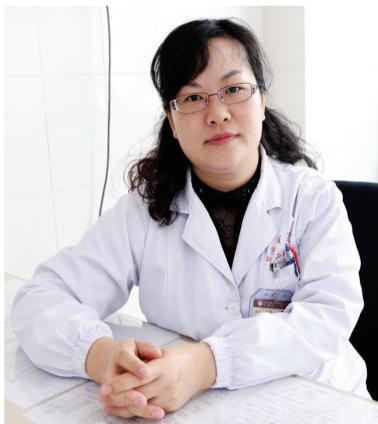
高尿酸血症发展为痛风的概率为15%,之所以需要引起足够的重视,是因为它是其他要害器官发病的诱因。

但除了痛风的发作,没有更加明显的信号会让人知晓尿酸升高,所以定期体检是非常重要的,丁丽建议,年轻人在饮酒后2~3天内到正规医院进行一次尿酸的检查,查查自己是否有痛风的风险,尤其是亲属患有高尿酸血症的,更需提高警觉性。

年轻人更需警惕高尿酸

尿酸高是有遗传倾向的。如果家里的亲属患有高尿酸血症,那么他患病的几率会大大增加。

但近年来,高尿酸血症年轻化趋势越来越明显,主要是由于不良生活方式导致,



名医简介:丁丽,副主任医师,心血管内科副主任(主持工作)。擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

夜生活多、不健康的饮食、大鱼大肉、饮酒都会使尿酸升高。就像高血糖,高尿酸也是一种“沉默”的病,它在平时没有症状,一旦发病就会引起很严重的后果。

这些人群需时刻重视

丁丽特别提醒,对于以下这些人,也需要时刻重视。

经常喝酒的人。啤酒、白酒中嘌呤含量非常高,大量饮酒会导致尿酸快速升高。

工作忙碌、压力大的人。劳累和压力也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐办公室不运动的人更需注意。

肾功能退化的人。老年人由于机体功能退化,肾功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。

运动过量的人。运动过量会消耗自身肌肉产生尿酸,所以减肥的人要循序渐进,不能急于求成。

用药不当的人。阿司匹林、维生素B等药物有可能引起高尿酸,如果用此类药物出现尿酸升高的现象,建议换药。

秋乏来袭,每天昏昏沉沉怎么破?

专家支招:这是正常现象,清淡饮食、充足睡眠和适量运动可缓解

俗话说,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。夏季天气炎热晚上休息不好,白天容易犯困不难理解;然而到了秋高气爽金秋时节,人们为什么还会出现秋乏现象呢?专家表示,这是生理机能在为盛夏“还债”,清淡饮食、充足睡眠和适量运动,将有助于缓解秋乏现象。

■ 陈小飞 记者 李皖婷

夏天过度消耗,秋天要“还债”

安徽省中医院副院长杨文明解释说,这是因为在炎热的夏天,人的身体大量出汗造成了水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人的身体处于过度消耗阶段。

夏去秋来,随着气候变化,机体水盐代谢开始恢复平衡,心血管系统的负担得到缓解,消化系统功能也日渐正常,这时人们的身体会出现一种说不出的疲惫感,这是对盛夏带给人超常消耗的一种保护性反应,

有利于机体得以恢复。

秋乏有危险,多吃果蔬可缓解

虽然秋乏是不同季节人体的自然生理反应,但在这种状态下,人的应变能力可能下降,当驾车出行、尤其是在高速公路上行驶时,由于道路条件好,公路景观单调,很容易出现昏昏沉沉的倦怠感,其危险程度不言而喻。

如何缓解秋乏症状?杨文明建议,首先要保证充足睡眠,最好能在晚上10点至11点入睡,中午如果有条件可适当午休。饮食方面要注意清淡饮食,少吃油腻食物,多吃些水果、蔬菜,可帮助解乏,还要多喝水来预防秋燥。

此外,适量有氧运动如慢跑、游泳、瑜伽、太极拳等也能帮助缓解秋乏症状。

但如果秋乏的症状很严重,发展到成天头昏脑涨、焦虑、抑郁的情况,就要去医院脑病科寻求专业医生的帮助。

防治衰老 就来玩抖空竹吧

每天清晨或是傍晚,在合肥的一些公园里,都会有一群神采奕奕的老年人在抖空竹。只见他们时而提拉,时而抛扔,空竹一会儿高过头顶,一会儿穿梭腿间……在空中划过一道优美的弧线后,空竹总能稳稳地落在线上,看得市民眼花缭乱,大呼过瘾。

那么,练习空竹对于老年人有哪些好处呢?又应该怎么去练习呢?市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

健身好处多多

陈炜介绍,抖空竹是全身运动,靠四肢的巧妙配合才能完成。那么抖空竹对健康有哪些帮助呢?

1.增强协调能力

抖空竹要用上肢做提、拉、抖、盘、抛、接,下肢做走、跳、绕、落、蹬,眼做瞄、追,腰做扭、随,头做俯、仰、转等动作,它是一种全身运动。当双手握杆抖动空竹做花样动作时,上肢的肩关节、肘关节、腕关节,下肢的髋关节、膝关节、踝关节,加上颈椎、腰椎都在运动,并能使身体各部位的肌肉拉长到一般运动所不能达到的程度。长期反复锻炼,能增强关节的稳定性与灵活性,加强肌肉的收缩能力,提高四肢的协调能力,使骨骼更坚固并富有韧性。经常抖空竹,对腿力衰退、骨质疏松、关节僵硬、足膝痿软等机体衰老现象,能起到防治作用。

2.提高神经系统性能

抖空竹时,大脑皮层中指挥运动的神经处于高度兴奋状态,短时间内,对来自眼睛、耳朵的信息进行思考分析与综合,调动视觉、听觉各感觉器官、运动中枢及全身肌肉快速工作,长期练习,可大大提高神经系统反应速度和综合协调能力。

3.增加肺活量

抖空竹时,采用腹式呼吸,与动作自然配合,使呼吸逐渐做到深、长、细、缓、匀,保持腹实胸宽,即把胸部由于运动所引起的紧张状态转移到腹部。这对保持肺组织弹性、扩展呼吸肌、改进胸廓活动度、增加肺活量有着良好的作用。

4.促进血液循环

抖空竹时,每个动作都要舒展到位,身体各部位的骨骼、肌肉可得到周期性的收缩与舒张,能使各部分的毛细血管开放,静脉、淋巴回流加速,保证各器官、组织的供血充分。另一方面,抖空竹也能锻炼呼吸的膈肌和腹肌,使腹压不断变化,进而使心容量加大,每搏输出量增多,血管壁弹性增加,这些变化对中老年人十分有益,可减少心血管疾病的不良影响。

简单练习方法

启动让空竹在绳上转起来的方法有很多,下面陈炜给大家介绍比较简单的两种。

1.滚动提拉启动法

先将空竹一个端面(大哨孔的薄边在右)正对自己,放在右脚前,双手握竿,左手竿头高于右手竿头,把绳套垂直套在空竹轴上。启动时右手竿向左提拉,使空竹在地面上向左滚动,左手绳顺势下垂跟随。当空竹滚动有一定速度后,右手绳顺势将空竹提拉起来,以右手为主用力地不断提拉,左手为辅助放松跟随配合,上下不断抖动,空竹即可旋转起来。

2.原地提拉启动法

先将空竹一个端面(大哨孔的薄边在右)正对自己,放在双脚正前方,双手握竿将绳套垂直地套在空竹轴上,左手竿头高于右手竿头。启动时,右手用力向上提使绳套充分与空竹轴摩擦,以带动空竹向左旋转,左手放松顺势下垂跟随配合。当左手竿送到底时,右手竿迅速下落,左手竿顺势配合抽回,这时绳套不应与轴产生大的摩擦力;当右手竿落到底时,再突然加力向上抖动,左手竿顺势下垂跟随,这样反复抖动,空竹即可旋转起来。

想要让空竹发出声音或准备做花样,都需要使空竹转速加快。