

10月29日(农历九月初九)是我国传统节日——重阳节。自古以来,重阳节便承载着丰富的文化内涵,有登高远眺、赏菊品香、饮酒赋诗、佩戴茱萸等一系列传统习俗。这些民俗活动,不仅是古人对美好生活的祈愿,更凝聚着古人在健身养生方面的科学观念与智慧结晶。

与此同时,重阳至,气候逐渐转凉,也进入了心脑血管等疾病的高发期,尤其对于老年人而言,需注重养生保健,做到内养精气神、外防寒邪侵,方能健康度过秋冬季节。

重阳节的养生智慧

民俗活动中的养生智慧

唐代诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》中写道“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”汉代的《西京杂记》中记载:“九月九日佩茱萸,食蓬饵,饮菊花酒,令人长寿。”从这两则记载,可以看出在我国古代,重阳节有登高聚会、佩戴茱萸、饮菊花酒等民俗活动,其中凝聚的健身与养生观念,对今天仍有借鉴意义。

例如登高远眺,古人认为,两九相重是一个由盛转衰、趋利避害的日子。这个季节登高爬山可以锻炼身体魄,远望可以心旷神怡,达到健身祛病的目的。因此,“重阳登高畅享清气”便成了重阳节的重要民俗活动。

再如佩茱萸,茱萸是一种药草,香气浓烈。《神农本草经》里讲茱萸“逐风邪,开腠理”,具有明目、醒脑、祛火、驱虫、祛湿、逐风邪的作用。于是,重阳节时人们把茱萸佩戴在手臂上或磨碎放在香袋里,有的妇女还把茱萸插在头上,达到避除恶气、以御初寒的目的。

菊花酒被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”,在唐代,重阳节饮用

菊花酒就已经很普遍了。也因为菊花具有清热解毒的功效,饮用后可使人明目醒脑。

此外,秋天还有秋燥一说,尤其容易出现各种呼吸道疾病,菊花和茱萸等植物在应对季节性疾病方面有一定功效,所以逐渐固定成了重阳节民俗活动中的“主角”,目的就是追求长寿和健身强体。

重阳养生“四部曲”

重阳至,气候逐渐转凉,阳气由升浮逐渐趋于沉降,这个时期老年人要做好养生保健工作,特别要注意以下4件事。

防秋燥

秋季以“燥”为主,除了多饮开水、淡茶外,饮食上也要注意预防秋燥。一是适当多吃能够滋润润燥的食物,如蜂蜜、梨、百合、银耳、萝卜、豆制品等。二是多吃一些带酸味的水果、蔬菜和食品,如葡萄、苹果、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等,以养肝气。三是少吃一些辛辣食物,如葱、姜、蒜、椒等。秋天尤其提倡喝粥,喝粥不但可以减轻胃肠道负担,对消化也有帮助,粥里可加一些上述养胃健脾、滋阴润燥之品,可起到养肺润燥的效果。



此外,秋季气候干燥、风力大,汗液蒸发快,容易使人出现口干、咽燥、便秘、皮肤干裂、毛发脱落等症状。因此,老年人在日常生活中要注意保持室内的湿度,可以用湿毛巾擦拭室内家具,用湿拖布拖地,室内还可养鱼、养花,或者使用加湿器等。另外,由于老年人皮脂分泌少,应适当减少洗澡次数,以免过频洗澡把皮肤表面上的油脂给清除掉,从而破坏皮肤的水油平衡,诱发或加重老年皮肤瘙痒症。

调起居

秋季养生应早卧早起。早卧,以顺应阴精的收藏,以养收气;早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。秋季适当早起,可减少或缩短血栓形成的机会,对预防脑血栓等疾病有一定意义。

另外,秋季仍然昼长夜短,除了提高夜间睡眠质量外,还要通过适当的午睡来补充。午睡不仅能让大脑和全身各个系统都

好好休息一下,还可以有效地使心血管系统得到舒缓,使人体紧张度降低,帮助人们保持心理平衡,预防心肌梗死等疾病的发生。据调查,每天午睡15分钟至半小时,可减少冠心病的发病率。

动有度

“一场秋雨一场寒”,天气渐凉,老年人可坚持适宜的体育锻炼。中医认为,体育锻炼不仅可以调养肺气,提高肺脏器官功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

但老年人运动保健也要注意要点,要“动”得健康,“动”得安全。首先,秋日清晨气温低,不可穿着过于单薄去户外活动,以防着凉。其次,秋天是锻炼的好季节,但运动量不宜过大,以防出汗过多,耗损阳气,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。再次,由于老年人骨质疏松明显,是骨关节病高发人群,应尽量避免长时间剧烈运动,注意保护骨关节健康,以免加重关节损伤。

畅情志

重阳节正值深秋之际,日照减少,气温渐降,花木凋零,在这样的环境里很容易产生忧郁、烦躁、凄凉、垂暮之感,即所谓的“悲秋”。老年人情

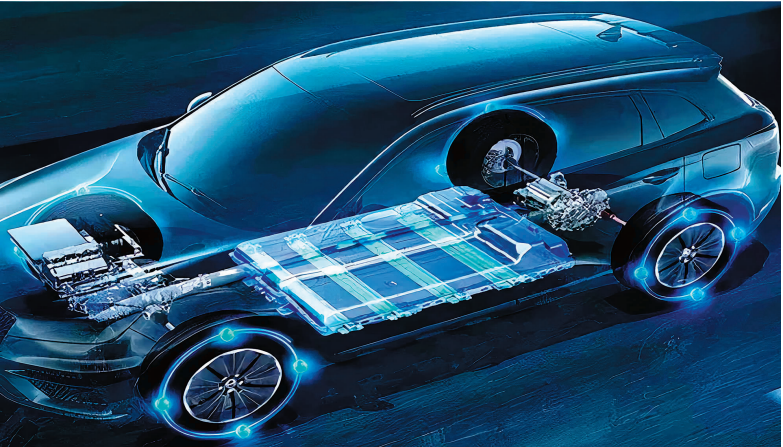
绪不畅,会加速生理上的衰老速度,同时,它还是许多疾病的重要诱因。因此,老年人的心理健康也是重中之重,做子女的应多跟父母交流,减少老年人的孤独感。此外,老年人也可约上三五好友,登高赏菊、下棋品茗,达到心旷神怡、提神醒脑、健身祛病的目的。

(综合自《科普时报》、澎湃新闻、华声在线等)



科普进行时

废旧新能源汽车电池怎样回收利用



随着新能源汽车普及提速,不少首代车主陆续进入换车周期,大量废旧的新能源汽车电池该如何回收利用?

天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠表示,废旧新能源汽车电池并非废物,科学规范地回收利用,不仅能变废为宝,还能规避污染风险。

陈亚楠介绍,回收的废旧电池会先做“体检”,容量高于80%的优先梯次利用,能直接在储能系统、电动工具、路灯等场景发光发热,实现二次价值。容量50%~80%的废旧电池,拆解重组后也能应用于家庭储能、通信基站等场景。

“如果电池容量衰减到40%以下,就轮到再生利用登场了。”陈亚楠

说,专业回收企业会通过拆解、打粉、湿法冶炼等工艺,提取锂、镍、钴等有价值金属,可直接用于新电池制造。

据报道,当前,国家正在加紧修订《新能源汽车动力蓄电池回收利用管理暂行办法》,通过源头管控确保退役电池进入正规途径,并明确各行政单位、执法机构在推动行业规范发展中的分工,破解“九龙治水而水不治”的难题,推动行业形成良性驱逐劣币的发展格局。

不过,新能源汽车电池回收仍存在挑战。“不同厂家电池构造差异大,拆解难度高;稳定回收渠道和应用场景还需拓展。”陈亚楠表示,随着技术攻关和监管加强,这些“退役”的新能源汽车电池终将形成“回收—利用—再生”的闭环。(陈杰)



不管是为了追逐潮流发色,还是为了遮盖白发,“染发”是很多人每隔几个月就要进行的项目。同时,也有很多人关心,染发剂里到底有什么?频繁染发存在哪些健康风险?相关专家对此进行了解答。

频繁染发,小心伤肾

专家建议一年最好不超过4次

对苯二胺加重肾脏负担

天津市第一中心医院皮肤科主任医师奚丹说,染发确实有可能引发肾病。大部分染发剂中都含有一种名为对苯二胺的化学物质,这是染发剂中的主要着色剂,能够让头发持久上色。在染发的时候,这类化学物质可能通过头皮毛囊和皮肤,进入血液循环。

肾脏是人体主要的解毒器官,负责过滤血液中的废物和毒素。当大量对苯二胺及其代谢产物等进入血液后,肾脏需加倍运转以完成过滤与排出工作,这无疑会加重肾脏负担。“长期或高浓度的化学物质暴露可能直接损伤肾小管和肾小球细胞,导致炎症反应,进而影响肾功能。”奚丹解释道。

此外,一些不合格的染发剂中可能含有铅、铁、铜、汞等重金属,会在染发时容易被人体吸收。其中,铅需经肾脏代谢,频繁使用此类染发剂也会对肾脏造成损伤。奚丹特别提醒:“有些人可能存在未知的轻度肾功能不全,频繁接触染发剂中的化学物质可能加速肾病进程,导致急性肾损伤或慢性肾病加重。对于健康人群来说,频繁染发也有可能可能会导致化学物质在体内累积,逐步造成慢性肾脏损伤。”

“染发烫发还有可能带来其他健康风险,比如脱发、头皮发炎、皮肤过敏等。”天津市泰达医院皮肤科主任医师陈保疆说。

有些人染发后会出现头皮发红、瘙痒、脱屑等症状,更有甚者头皮和面部还会出现水肿、水泡等严重过敏反应。“染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏,哪怕是天然植物染发产品或无氨、无对苯二胺的产品,也可能会使人过敏。”陈保疆举例说,“比如天然染料海娜花,其核心成分散沫花素就容易致敏。对本身就是过敏体质的人群来说,



染发时更要谨慎。”

染发剂属于化学药水,频繁使用可能会对发干及头皮产生损伤——让头发变得干枯脆弱、失去光泽,更容易断裂分叉,同时影响毛囊健康。

此外,染发剂还有可能对呼吸系统产生影响。一些染发剂中含有氨水和其他较易挥发的有机物,可能会在

染发过程中使人喉咙灼热、轻微咳嗽或者流泪。“平常在家染发时,要做好通风工作。”陈保疆提醒道。

科学染发降低伤害

那么,喜欢烫发染发的人该如何在美丽和健康之间找到平衡点呢?奚丹建

议,只要掌握正确的方法,还是可以在追求美的同时,减少对健康的损害。

首先是控制染发频率。奚丹建议,每年染发不要超过4次,而且染发和烫发不要同时进行。这两者对发质的损害都很大,应相隔两周以上,给头发一个缓冲恢复的时间。

在选择染发剂时,避免使用“三无”产品。特别需要提醒的是,市场上所谓的“纯天然”“植物性”染发产品并非完全无害。这些产品可能仍含有某些化学物质,只是相对传统染发剂含量较低。消费者应保持理性态度,不要被营销话术误导。同时,不要混合使用不同品牌的染发剂,因为染发剂之间可能会发生化学反应,产生有毒物质,增加过敏风险。

染发前一定要先做过敏测试。可以先将染发剂用水稀释后涂抹在手腕内侧、耳后,观察48小时内是否有过敏反应,如果出现红肿、瘙痒等症状,就不要使用该染发剂。

涂抹染发剂时要尽量避开头皮。头部皮肤较敏感的人群,可以在染发前,在额前、耳后沿着发际或在头皮上薄涂一层清爽乳液或凡士林,这样能避免染发剂直接接触头皮。染发后清洗时也要多按揉头皮,避免制剂残留,还可以使用一些有修复功效的护发产品,帮助受损发质恢复。

陈保疆特别提醒,有过敏史、头皮有破损、年老体弱、肝肾功能不全、妊娠或哺乳期女性,最好不要染发。如果有特别需要,建议在染发前咨询医生,评估自身健康状况是否适合染发。

“美丽固然重要,但健康永远应当放在首位。”二位专家强调,对于那些喜欢频繁变换发色的人群来说,或许可以考虑使用一次性临时染发产品或佩戴假发,这样既能满足追求多变的心理,又能最大限度降低健康风险。(陈曦)