

科学进社区
KE PU YI QU XING
栏目:四川省民族科普服务中心
协办:凉山州科协

端午节习俗 蕴含的养生知识

李诗敏

戴香囊、挂艾草菖蒲、喝雄黄酒……这些都是端午节的传统习俗。可是您知道吗,这些习俗中蕴含着不少养生知识,端午节将至,成都市第三人民医院中医科主任陈敏博士来跟大家聊聊端午节习俗中蕴含了哪些养生知识?

戴香囊

药材功效不一,佩戴宜量身定做。
端午时节空气潮湿,潮湿中带着暑气。以中医角度来讲,湿毒气容易困阻人的阳气,让人出现疲倦、乏力、发热、腹泻等状况,因此,所佩戴的香囊应当针对这些节气特点进行特别搭配。不同体质的



人群适宜的香囊不一样,可以找正规的药店或中医专家进行量身配置。此外,要注意甄别劣质香囊和香精油制出来的香囊,避免引发过敏等不良反应。虽然香囊佩戴对人体有一定益处,但并非所有人都适宜。其中,禁忌人群主要包括孕妇、哮喘病患者、热性体质儿童等。此外,香囊可能引发过敏症状,因此不宜与皮肤直接接触。

挂艾草、菖蒲

的确可以驱虫灭菌。
端午前后天气炎热,多雨潮湿,蚊虫滋生,蛇虫易咬伤人。艾草散发的芳香可以驱蚊蝇、虫蚁,净化空气;菖蒲发出的气味则具有提神醒脑、健胃消滞、杀虫灭菌功效。

喝雄黄酒

不建议用雄黄兑酒饮用。
有民间传说,雄黄倒入酒中饮用或把雄黄酒涂在身上,能够使孩子们不受蛇虫的伤害。的确,雄黄外用具有杀虫、解毒、治疗湿疹疥癣及蛇虫咬伤等作用,不过,其主要化学成分是有毒的二硫化砷,在加

热后经化学反应后可变成剧毒的砒霜,因此,不建议市民自行配制饮用。

沐浴兰汤

可以止痒,改善皮肤血液循环。
过去人们以佩兰煎水洗浴,这一习俗称为沐浴兰汤,现在多以艾叶、菖蒲取代佩兰。艾叶浴对毛囊炎、湿疹有一定疗效;菖蒲芳香化湿,外用能改善局部血液循环,清热解暑,对皮肤瘙痒的效果较好。

吃粽子

一天最好不超过2个。
端午时节气候炎热,雨水充沛,湿热熏蒸易让人出现疲倦乏力、不思饮食的亚健康状态。因此,夏季饮食应选择清淡易消化食物,不宜过吃辛辣油腻、寒凉之品。可适当多食用绿豆、红豆、薏苡仁、杨梅、山楂、绿豆芽、芹菜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、鱼腥草、藿香、荷叶、陈皮等。端午节必备的粽子不宜多食,一天最好不要超过2个,吃过多可能引起消化不良、胀气。

(作者单位:成都市第三人民医院)

破除谣言 以示



提到“抗糖化”“戒糖”,很多人可能会不知所云,但对于爱美人士,这可是竞相追捧的大热产品。在各大线上销售平台搜索“抗氧化”,各种口服液、胶囊、蛋白粉真是让人眼花缭乱,产品宣传上大多写着“抗衰老”“亮白”“抵御自由基”……“抗糖化”产品真的能抗衰老,带来冻龄美肌吗?

“戒糖”真能永葆青春?

“糖化反应”的由来和美味食物密不可分。最早人们发现,甘氨酸和葡萄糖混合液共热时会形成褐色的化合物,并可以闻到香气。后来研究发现,这是羰基化合物和氨基化合物间的反应,是广泛存在于食品工业的一种非酶褐变,称为美拉德反应。这种反应成就了我们熟悉的烘焙蛋糕的美味、加工咖啡的香气、巧克力口味的浓郁、吱吱冒油烤肉的诱惑。

人们可以用美拉德反应制作出各种你想要的色泽和味道。但是,在品尝美好味道的时候,美拉德反应也形成了丙烯酰胺、呋喃、杂环胺、晚期糖基化终产物,这些是可能导致癌症、慢性病,以及加速衰老的物质。

管住嘴也难青春永驻

于是人们开始思考:是不是不吃这些过度加工的食品,我们就可以实现青春永驻呢?遗憾的是,不能!食品中的丙烯酰胺主要由高淀粉含量的食品原料经油炸、焙烤发生美拉德反应而产生。烧烤、煎炸的肉类还会形成杂环胺。减少高温烹调,不吃烧焦的食物,避免过多食用烧烤、煎炸的食物,的确可以在一定程度上帮助我们减少可能致癌物的摄入。

爱美女性最担心的是晚期糖基化

终末产物,其在体内有两个来源:一是过量的糖和蛋白质在体内合成,二是通过进食摄入。部分研究认为,这些物质对皮肤的损伤会使胶原蛋白的脆性增加,容易断裂,进而产生皱纹,其本身的颜色使我们脸色发黄、暗沉。其实晚期糖基化终末产物加速人体衰老还体现在导致很多慢性病的发生,比如糖尿病、阿尔茨海默病、动脉粥样硬化等。研究发现,上述患者体内的晚期糖基化终末产物水平明显高于正常人群。

完全“戒糖”不现实

那么,是不是“戒糖”,完全不吃碳水化合物就可以远离晚期糖基化终末产物了呢?遗憾的是,这基本也没有可能!

我们知道人体本身就是一个蛋白质本体,血液中流淌着葡萄糖,不论你怎么“戒糖”,你的身体都会想方设法为挑剔的红细胞、神经细胞和肌细胞提供葡萄糖作为能量原料。所以在人体中,始终存在着缓慢的美拉德反应,进而使我们慢慢变老。此外,碳水化合物是提供人体能量的三大供能物质之一,如果摄入不足,自然会导致机体功能下降,或部分缺失,比如易疲劳、情绪易怒、注意力不集中、免疫力下降等。虽然目前有很多关于生酮、低碳饮食模式的临床应用,但这些都是基于治疗的饮食模式,不能等同于一种

种生理状态下的日常饮食,长期使用的安全性仍有待进一步研究。

抗衰老不能只靠“戒糖”

那不是“戒糖”根本就没有用呢?答案是,并非如此。

我们首先要明确的是戒什么糖?人体虽然需要葡萄糖,并不意味着你就要直接摄入糖。所以我们强调,要尽量戒掉添加糖,比如蔗糖、白砂糖、绵白糖等。通过摄入复杂的碳水化合物,比如谷薯类、杂豆类、新鲜的蔬菜和水果都可以获得健康的碳水化合物。同时配合蛋白质和脂肪的合理摄入比例,才可以发挥综合的饮食优势,加之适宜的运动和规律的作息,从而真正达到减缓衰老和预防疾病的目的。

至于市场上那些价格不菲的“抗糖化”产品,是否真的有用呢?

这些产品中很多含有美白、抗氧化成分。还有一些产品中使用的是抗氧化成分,比如神经酰胺、VC、锌,尽管这不影响我们同样获得美白、抗衰老的作用,但它们不是“抗糖化”作用的机制。而且,这些成分目前并没有指南性的推荐剂量,也没有更多“抗糖化”作用的研究支持。

我们需要了解的是,对于皮肤而言,最大的损伤并不是美拉德反应,而是日



晒、熬夜、不均衡饮食、压力等,单纯的“抗糖化”产品并不能抵抗所有危害带来的损伤。要想延缓我们身体的衰老,保持健康,还要从平时一点一滴做起。

1. 采用一些能够减少可能致癌物生成的烹饪方式,如蒸、煮、炖、余等。
2. 适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量。膳食纤维有吸附可能致癌物并降低其活性的作用。
3. 可以“戒掉”不必要的添加糖。《中国居民膳食指南2016》中建议成年人每天摄入不超过50克添加糖。值得注意的是,根据含糖量不同,一瓶500毫升的饮料中就含有40~70克糖。
4. “抗糖化”产品在经济允许的情况下可以自愿选择,但防晒、健康饮食、规律生活会发挥更大的抗衰老作用。

(健康)



地震的防范措施

(四)

家中不要存放汽油等易燃物品。

家中不要存放鞭炮等易爆物品。

地震时关闭电源。

家中不要存放易燃、易爆、易腐蚀、有毒等危险品;妥善放置家庭生活需要的、带有一定危险性物品,如少量煤油、汽油、酒精、油漆、煤气罐、氧气包、杀虫剂、农药等物品。平时应注意水电气的使用安全,撤离时,应关好开关,防止火灾、有毒气体泄露等地震次生灾害发生。

篮球架底座要稳固。

路边树木要加固支撑。

定期检修阳台、栏杆的牢固性。

城市房屋及周边环境的安全

一要防止房屋烟囱、女儿墙、护栏、外墙瓷砖及装饰物等建筑部件出现倒塌、脱落等情况;二要做好周边堤坎、围墙等建筑部件的除险、加固工作;三要类似旗杆等高大构件和悬挂物件的重要部位进行抗震加固;四要及时清除、加固周边高大树木、枯树,避免倒塌或掉落砸伤人员。

新冠肺炎疫情期间 老年人群营养健康 指导建议

老年人免疫功能弱,容易受到传染病的侵害。较长时间的居家生活极大影响本就脆弱的老年群体身心健康。合理膳食是维护老年人免疫功能的有效手段,然而老年人身体功能衰退、咀嚼和消化功能下降,同时多患有慢性疾病,对膳食营养有更多且特殊的需求。因此,针对老年人群提出以下营养健康指导建议。

1 拓展食物供应,丰富食物来源

在严格遵守防疫要求的前提下,积极疏通、拓展食物供应渠道,丰富食物来源。在目前米/面、蛋类和肉类食物供给得到较好保障的基础上,努力增加奶类、大豆类、新鲜蔬菜水果、粗杂粮和薯类的供应。



2 坚持食物多样,保持均衡膳食

力争每天食用的食物种类在12种以上,每周在25种以上。多吃新鲜蔬果,每天至少300克蔬菜,200克水果,且深色蔬菜占到一半以上。增加水产品的摄入,做到每周至少食用3次水产品,每周摄入5-7个鸡蛋,平均每天摄入的鱼、禽、蛋、瘦肉总量120-200克。增加食用奶和豆类食物,每天摄入300克液体奶或相当量的奶制品,乳糖不耐受者可选酸奶或低乳糖奶产品,避免空腹喝奶,少量多饮,或与其他谷物搭配同食;大豆制品每天达到25克;适量吃坚果。

3 保持清淡饮食,主动足量饮水

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油,每人每天烹调用油不超过30克,食盐不超过5克。保证每天7-8杯水(1500-1700毫升),不推荐饮酒。



4 保持健康体重,重视慢病管理

争取做到每周称一次体重,避免长时间久坐,每小时起身活动一次。尽可能利用家中条件进行太极拳、八段锦等适宜的身体活动;鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动,每周中等强度身体活动150分钟以上。每三个月监测一次血糖、血脂、血压等慢病危险因素,提高慢病自我管理能力和

5 提倡分餐饮食,鼓励智慧选择

提倡分餐制,多使用公筷、公勺。学会阅读食品标签,选择安全、营养的食品。



制作:中国疾病预防控制中心

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。