

让身体“正气”充盈 中医支招护健康

孩子爱生病,上班族易疲劳,老人反复感冒……在中医看来,这些可能都是身体正气不足的表现。在国家中医药管理局前不久举行的发布会上,专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”“虚邪贼风,避之有时”,强调通过扶正固本、顺应四时、调养起居,增强人体对外界环境变化的适应能力和恢复能力。那么,到底什么是“正气”?

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍,中医所说的正气是指人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和,涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态,以及适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面。

“正气足了,免疫力自然协调有序。”张晋说,提升正气的核心原则是“燮理阴阳、调和气血”,具体要做到:养护脾胃、顺应四时、调畅情志、劳逸适度、睡眠充足。

中医强调人体以“正气”为本、以“治未病”为先,倡导关口前移、防重于治。八段锦等中医养生保健功法正是常见的“治未病”方法。

中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉介绍,现代研究证实,长期练习八段锦可以调节神经内分泌、改善免疫状态、增强心肺功能、



新华社资料图片

缓解焦虑抑郁。

“其独特作用可以概括为:疏通经络促进气血运行,调畅气机改善脏腑功能、宁心安神调节情志。”姜泉说。

中医“扶正”护健康,针对不同人群,侧重点有所不同。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,对于儿童青少年,养成良好的生活习惯尤为重要;对于成年人,重在疏解压力,调和身心,改善亚健康状态;对于老年人,更需兼顾慢病管理与康复调护。

在天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静看来,提高儿童免疫力关键在于“养”。儿童处于生长发育阶段,免疫系统尚未成熟,免疫力相对较低,但是只要养护得当,病愈后恢复较快。

“通过推拿、食疗、合理起居让脾胃强健,气血充盈,自然正气充足,可以少生疾病。”丁文静举例说,小儿推拿是简单有效的家庭保健法,如捏脊,从尾骨沿脊柱两侧向上捏至大椎穴,每次3至5遍,能够调阴阳、理气血、和脏腑。

常处于“高耗能、低储备”状态的职场人,则易“心脾两虚”“气血不畅”。

专家建议,这一人群尽量晚上11点前入睡,午时小憩15至30分钟,以养心血;每坐40至60分钟起身活动5至10分钟;每天10分钟专注呼吸,帮助减压。

而老年人会随着年龄增长免疫力下降,容易反复发生感冒等疾病。

张晋说,老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰,脏腑功能减退”,调理的核心是“扶正固本防邪”。为此,老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精,用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气;注意保暖防寒,尤其护好头、颈、背、足等部位;每天运动30分钟,可选八段锦等功法,以微微出汗为度。

不少疾病的发生都与正气不足相关。专家介绍,中医认为过敏本质是“正气不足,伏邪外发”,过敏体质人群可以用黄芪泡水喝以补气固表;在非发作期通过中药内服、穴位贴敷等方法改善体质。

(据新华社)

我国科学家找到一个潜在的阿尔茨海默病“干预开关”

在我们的脑海中,除了神经元,还住着数量庞大的“星形胶质细胞”,它们支持着神经元的运作。但当大脑生病,它们也会“黑化”,进而加速神经元死亡。

有没有办法“驯化”星形胶质细胞,让它们继续支持神经元运作?其关键在于找到控制它们行为的开关——转录因子。中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心研究员周海波研究组牵头的联合团队,以小鼠为研究对象,绘制出一张“星形胶质细胞转录因子功能图谱”,并从中筛选出一个潜在的阿尔茨海默病“干预开关”。相关研究24日发表于国际学术期刊《科学》。

根据图谱,团队筛选出一批能阻止星形胶质细胞“黑化”的候选“总指挥”,并从中发现一个最出色的“保护师”——转录因子Ferd3l。

周海波表示,团队通过阿尔茨海默病小鼠疾病模型测试发现,Ferd3l像一个“调解员”,让星形胶质细胞变得“温和”,星形胶质细胞与其他脑细胞之间的“健康对话”也得到重建。未来,这张图谱有望助力更多脑疾病寻找潜在的“保护师”。

不过,从基础研究的前沿成果,到真正赋能人们生命健康,还有很长一段路要走。“该研究仅在小鼠疾病模型中获得初步验证,距离临床应用有很大差距。”周海波表示,此次发现能否发展为安全有效的治疗手段仍待进一步研究。

(新华社)

为何运动不宜过量

近日,重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地,送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险?北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示,有些跑者可能存在潜在的的心脏问题。常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动,难以发现隐匿病症,因此建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验,以全面筛查隐患。其中,心肺功能运动试验不仅能测量最大摄氧量,还可评估心、肺功能状态。

不少人认为,跑得越多,身体越好。但从心脏运动、心脏病学角度来看,运动过量会造成心肌劳损、动脉硬化等。尤其是45岁以上的跑者,如果运动过量,更易造成动脉硬化,或者产生动脉斑块。

在运动时要了解身体发出的“警报”。关注心率,将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步:心率突然飙升且不受控制,胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛,头晕、恶心、眼前发黑,突如其来的极度疲劳感、冒冷汗、心慌,丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天体感、状态,动态调整比赛目标,不要固守既定配速。少量多次补给,包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等,高温天气需额外补充电解质。接近终点时,身体十分疲劳,冲刺要量力而行。

(光明网)

顿顿清淡、跑到出汗,却越减越肥…… “元凶”可能是它

你是否曾陷入过这样的减肥困境:少油少糖顿顿清淡,跑步跳操累到出汗,可体重秤上的数字纹丝不动,甚至悄悄上涨……这背后的“真凶”,可能是一种被称为皮质醇的激素。

什么是皮质醇?

皮质醇是一种由大脑刺激肾上腺分泌的激素,通俗讲,它的工作就是帮我们来对抗压力。

在急性应激状态下,皮质醇短期升高有助于动员能量、维持血糖稳定、调节免疫反应,是机体的一种正常保护机制。

然而,熬夜加班、情绪焦虑、家庭琐事、精神内耗、睡眠不足……这些压力持续不断,让身体一直误以为“处于危险中”,于是皮质醇长期居高不下,而这也就是“压力肥”的开始。

皮质醇增多可以通过多种作用机制影响体重。

提升食欲:皮质醇可以作用于大脑的食欲调节中枢,刺激食欲,使人们进食高热量、高脂肪和高糖食物。

促进血糖转化为脂肪:皮质醇会提高糖原、脂类、蛋白质的分解,间接增加血液中葡萄糖的含量,为了“消灭”血糖,胰岛素含量就会随之升高,将血糖转化成脂肪储存在我们的身体里。

影响其他激素:长期的皮质醇偏高会让我们的面部、腰腹及后背等部位的脂肪更容易堆积,也会通过影响其他相关激素水平来增加我们内脏脂肪的囤积。

如何降低皮质醇?

越减越肥不是意志力问题,而是

压力下的生理反应。当皮质醇水平回归正常,自然会轻松瘦下来。正确的顺序是先减压,再减重;先睡好,再吃好:

缓解压力:睡前泡脚,压力大时深呼吸,做一些自己喜欢的事,听舒缓的音乐使身体放松下来。

避免熬夜:皮质醇分泌有昼夜规律,养成良好的睡眠习惯,早睡早起有助于调节皮质醇水平,让减肥事半功倍。

健康饮食:不要不吃早餐,在膳食指南推荐的饮食框架下,适当增加优质碳水化合物的摄入,可以降低静息状态下的皮质醇水平。

适当运动:多做一些低强度的户外有氧运动,例如慢跑、骑车、打羽毛球;这会促使身体分泌内啡肽,让人感到愉悦和舒缓,从而降低皮质醇水平。

(半月谈)