

“黑豹保温杯”红了 人到中年 该如何养生 听听专家怎么说

“人潮人海中,又看到你,保温杯里泡着枸杞……”近日,黑豹乐队鼓手赵明义拿着保温杯的照片火了。网友们纷纷感慨,当年的摇滚老炮已变身“保温杯大叔”,还引发了中年危机的话题。人到中年,身体机能走到了一个分水岭,如果不注重养生,可能面临一系列生理和心理问题。一年四季手捧保温杯是最理想的养生方式吗?



漫画 章丽珍

人到中年必须保温杯不离手?

大热天拿着保温杯喝热水,人到中年一定要这样养生吗?夏天喝凉水还是喝热水更好呢?宁波市第二医院中医科副主任中医师王军介绍,夏天喝凉水还是热水因人而异。对于一些胃肠功能比较弱的、抵抗力差的老人和孩子,在夏天喝温水确实能够起到养生的功效,但是需长期饮用温水。

从中医角度来说,天气较热时阳气比较旺盛,体弱的人处于

“阳盛于外而虚于内”的境地。此时如果过度贪凉,很容易导致内寒过甚,阳气更衰,进而引发一系列疾病;适当饮用一些温度较高的水,则能够缓解内寒,起到养生的功效。

“如果是身体抵抗力较好的人,喝凉水也未尝不可。”王军介绍,要注意的是,长期喝温度过低或过高的水都不利于身体健康。喝冰水过多,胃肠黏膜突然遇冷,会使原来开放的毛细血管收缩、黏膜

缺血,从而减弱胃肠消化功能和杀菌力,引起胃肠不适;而喝温度过高的水容易破坏食道黏膜,长期喝滚烫的水容易诱发食道癌等疾病。医生建议,如果是喝温水,水温在30℃左右最合适。

王军建议,夏天最好喝白开水,白开水不含卡路里,在进入人体后,很容易透过细胞膜,增加血液中血红蛋白含量,增强人体自身免疫功能,提高机体抗病能力。

“保温杯大叔”的健康状况堪忧

保温杯多少折射出中年危机,而中年危机有个有趣的别称叫做“男人四十综合征”。记者从宁大附院体检中心了解到,40岁以上男性对自我健康还是比较关注的,许多人也是从这个年纪开始定期体检的。

该中心主任蒋永宝透露,近几年,40岁以上

中老年男性最舍得为体检花钱。

然而,据不完全统计,“保温杯大叔”的健康状况往往不太理想:肺小结节(包括炎性结节、增殖性结节)的发病率约为30%~40%,第一次用低剂量胸部CT筛查出来的肺小结节人群中,恶性率接近1%。此外,甲状腺结

节、胃炎、胃溃疡、肠息肉和三高的发病率也较高。

蒋永宝认为,上述情况与当事人长期抽烟喝酒、应酬较多、精神压力大、经常熬夜等因素有很大的关系,“这些行为对身体的伤害是日积月累的,不是现在天天捧个保温杯,再往保温杯里扔一把枸杞就能解决的。”

水杯中常泡枸杞能养生?

看到“黑豹保温杯”,很多网友第一感觉里面泡着的是枸杞。之后赵明义出来澄清,说当时喝的是菊花茶。枸杞也好,菊花也罢,都是中年人保温杯里常见的,用这两样东西泡茶有何讲究?

王军介绍,像常见的菊花茶,很多人都知道可以清热明目。实际上菊花分好几种,像杭菊、白菊具有平肝的作用,肝火旺的人适合喝。而小黄花菊有清热化痰的作用,胃

肠道功能好的人才能喝。如果是阳虚体质的人,要是一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶,容易损伤正气,越喝越虚。因为花茶普遍有点降压作用,如果低血压的人喝了菊花茶,可能会出现头晕眼花现象。此外,菊花性寒,孕妇最好不要喝。

枸杞是保温杯里的常客,喝枸杞泡水有何讲究?“《黄帝内经》里说,‘年四十,而阴气自半也,起居衰矣’。也就

是说中年人可能出现无力、耳鸣、腰酸等情况。枸杞是药食同源,有助阳作用。”王军介绍,中医认为,枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。长期服用枸杞能增强免疫力,具保肝、抗疲劳、抗衰老等功能,适合抵抗力低、身体虚弱者服用。用枸杞泡水或煲汤,只饮汤水并不能完全吸收枸杞的营养,最好将枸杞也一起吃掉。此外,感冒发烧、有炎症时最好别吃。

学会“活在当下”,设定心理边界

在宁波市心理咨询治疗中心,也时常可以看到“保温杯大叔”的身影。

该中心心理科负责人、国家二级心理咨询师张子霁表示,男人四十是一个非常特殊的年龄,当事人对自己身体的关注会明显增加,表现为日常保养的加强,比如保温杯不离手,比如对于各种养生话题和养生活动的热衷,同时对身体上种种不适的敏感度也会上升,小部分人甚至会出现疑病倾向。

对于中年危机,张子

霁提出以下建议。

学会活在当下。“接受自己不再是20岁这个事实,对现状能够理解和接纳。”张子霁说,“永恒少年”只是人们的美好希望,人会老、会病、会死,这是自然规律,却也需要每个人好好学习,用心体会。

设定心理边界。不要将身边人发生的事都往自己身上套。亲友中有人患了某种重大疾病,并不等于你也会得这个病,不要一个劲想自己如果得了这个病会多痛苦多绝望,与

其成为“戏精”杞人忧天,还不如以豁达、乐观的心态面对每一天的生活。

给自己一点时间自省。人到中年各种忙,忙到没有自己的时间,对于情绪管理特别是压力管理是非常不利的。再忙,也要和自己对话,倾听内心真实的声音。

承担有限的责任。不要把所有重担都往自己身上揽,所谓的“劳碌命”,更多的是当事人不懂放手所致。

记者 孙美星 童程红
通讯员 郑轲 郭军

市疾控中心发布9月健康防病提示:

注意防蚊灭蚊、食品卫生和预防流感

商报讯(记者 童程红)昨天,市疾控中心发布9月健康防病提示。疾控专家表示,9月我市进入秋季,天气由热转凉,冷热交替、昼夜温差变化较大,时值大、中、小学校和幼儿园开学,要注意预防肠道传染病、食源性疾病及媒介生物传播的疾病。

9月仍是蚊子活动的高峰季节,蚊子可以传播许多传染病,包括乙脑、

疟疾、登革热等。针对蚊媒传播的传染源和传播途径,有效的预防措施包括:对病人进行及时治疗,做好家畜、家禽的管理;利用好蚊帐和驱蚊剂、灭蚊剂,同时搞好动物圈棚的卫生,消除积水,填平洼地,消灭蚊子的孳生地。

此外,乙脑等相关疫苗的免疫接种是保护易感人群的好办法,本市适龄

儿童应根据计划免疫程序按时接种乙脑疫苗,外来人口也应到所在地社区服务中心进行补种以降低乙脑发病。即将要到东南亚国家去旅游的市民,在旅游期间要做好防蚊措施,如穿长袖衣裤,暴露皮肤涂抹驱蚊剂等防止蚊子叮咬,避免感染登革热。

9月是食源性疾病和肠道传染病发病高峰期,肠道传染病是借助食物传

播的疾病,痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等是常见的病原菌。临床主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,可伴有发热,严重者可出现脱水。该病具有发病突然、家庭呈多例感染、学校、幼托等集体单位表现集体性食物中毒的特征。

因此,各学校食堂经营单位、送餐单位在这一

季节应加强食品卫生管理,防止食品污染,预防集体性食源性疾病发生;家庭尤其是农村家庭自办酒席应注意食品安全,注意生熟分开。市民应做到不喝生水,不吃腐败变质、无证食品,饭前便后要洗手,预防细菌性痢疾。

我市的流感呈现冬春季和夏季两个流行高峰,因此,9月大家还要提防流感。日常生活中要

注意个人卫生,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时,用手帕或纸巾轻掩口鼻。尽量避免接触流感样病例患者,必须接触时,应佩戴口罩。若出现流感样症状,应立即停课或离开工作岗位,避免接触他人,同时及时就医,并佩戴口罩。目前正是每年接种流感疫苗的最佳时期,广大市民最好及时去接种流感疫苗,预防流感感染。