

立冬:朔风渐起 养藏护阳



“昨夜清霜冷絮凋,纷纷红叶满阶头。”品了橘柚香,赏过银杏黄,人们还惊诧于深秋的瑰丽时,初冬已悄然而至。

今年11月7日为立冬。此时节,天色苍苍,流岚渺渺,朔风渐起,万物沉静,大自然去繁就简,抱朴守拙。作别秋的丰美,迎接冬的深沉,万物之“藏”,自此开始。

秋意已暮 新冬将至

立冬是二十四节气中的第十九个节气,也是冬季第一个节气。公历每年11月7日前后,太阳到达黄经225度时,进入立冬节气。

《月令七十二候集解》记载:“立,建始也。冬,终也,万物收藏也。”在中国北方,此时秋季作物基本收获完毕,“粮入仓,菜入窖”,一些动物也蛰伏起来,准备开始漫长的冬眠。世间万物一点点安静下来,在潜藏蛰伏中体味冬日悠长,为来年春天的勃发养精蓄锐。

立冬是冬季的第一个节气,却并不一定意味着冬天的到来。我国幅员辽阔,南北方气候存在较大差异。气象学上认为,连续5天的日平均气温低于10摄氏度才算入冬。根据这一标准,立冬时节,我国大部分北方地区已迈入冬季的门槛,而在南方不少地区,浓郁的秋色还在延续,但气温下降趋势日益明显。立冬到小雪节气期间,虽然“秋深渐入

冬”,但每当风和日丽,南方往往会呈现出暖意融融的天气,于是人们把农历十月叫做“小阳春”,此时温暖舒适,令人心旷神怡。

立冬有三候:一候水始冰,二候地始冻,三候雉入大水为蜃。立冬后,水通常已经能结成冰,从白露、寒露、白霜,再到水始冰,水的不同形态反映了气温的变化趋势;天气越来越冷,大地也开始冻结;“雉”指野鸡一类的大鸟,“蜃”指大的蛤蜊,古人认为野鸡之类的鸟立冬后便成了大蛤,与寒露二候“雀入大水为雉”对应。为什么古人会有这样奇妙的想象?这是由于立冬后天气渐寒,野鸡一类的大鸟不太出来活动,水边却可以看见许多外壳的线条、颜色与野鸡相近的蛤,于是古人便想象出野鸡入水化为大蛤的场景,充满了天真的童趣。

秋意已暮,新冬将至,四季轮转到了最后一季,意味着一年即将结束。立冬后,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低,天气将逐渐趋于寒冷,大部分地区降水显著减少,降水的形式开始多样化,有雨、雪、雨夹雪、霰、冰粒等。当有强冷空气影响时,江南地区也会下雪。

“到了立冬节气,阳气潜藏,草木凋零,万物活动趋向于休止,人体的新陈代谢也处于一种相对缓慢的水平。此时,阴气盛极,寒为阴邪,最易伤阳。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主

任医师胡馨介绍,冬季主“收藏”,就是要养护好阳气,避免外界的阴寒之气过度消耗体内的阳气,为来年春天做好准备。

迎冬拜冬 补冬有方

立冬,与立春、立夏、立秋并称为“四立”,在古代是“四时八节”之一。在我国古代,立冬不仅是节气,还是重要的节日。立冬这天,天子会率文武百官出郊设坛祭祀,行“迎冬”之礼,并有赐群臣冬衣、矜恤孤寡之制。

在民间,部分地区有祭祖习俗,以祈求来年风调雨顺、五谷丰登。百姓还习惯在立冬时备好冬衣,准备防御接下来的冬寒。《清嘉录》记载,清代时,每逢立冬,士大夫会在家拜贺长辈尊者并出门互相拜谒,男女老少都会更换新衣,相互作揖行礼,谓之“拜冬”。

春耕夏耘,秋收冬藏,冬季是享受丰收、休养生息的季节。正所谓“立冬补冬,补嘴空”,忙碌了快一年的人们终于迎来了冬闲。立冬这天,人们以美食进补,犒劳自己的同时抵御寒意,称为“补冬”。

立冬这天,不同地区有着不同的习俗:在南京,有“一日半根葱,入冬腿带风”的俗语,老南京人认为立冬后吃生葱可以抵抗冬季湿寒,减少疾病的发生;在潮汕地区,有“立冬食蔗齿不痛”的说法,此时甘蔗已经成熟,吃了可以保护牙齿,不上火,还可以起到滋补的功效;在福建闽中地区,立冬时流行熬制草根汤,将一些“药食同源”的中药草根和鸡、鸭、兔肉或猪蹄、猪肚等熬制而成的养生汤,有补肾、健胃、强腰膝的功能;在北方,人们习惯立冬这天吃饺子,立冬正是秋冬季节之交,“交子”之时吃饺子,意在新旧交替,祈求来年好运。

“各地”补冬”的食物各不相同,但基本都是为了增强体质,抵御寒冬。”胡馨介绍,冬季对应人体的肾,冬季进补的关键是补肾。此时,可适当多吃一些黑色补肾的食材,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、黑枣等;日常不宜吃过咸的食物,以防止耗伤肾精,也要少吃性味寒凉的食物,如螃蟹、海虾、西瓜等。

补冬是否意味着大口吃肉?并不是。冬季进补要先辨明自身体质,根据自身需要,有针对性地滋润和护藏五脏的正气,避免盲目进补、过度进补。”胡馨介绍,中医认为“虚则补之,实则泻之”,虚证分为气虚、血虚、阳虚、阴虚4种基本类型:气虚的人平素气短懒言、容易疲乏、平时汗多,容易感冒,冬补应以健脾补气为主,可以多吃一些山药;血虚的人常头晕、面色偏白,可以多食用阿胶、大枣等;阳虚的人通常比较怕冷,冬天常手脚冰凉,这类人在冬季可以通过多吃些牛羊肉、喝汤等方法温阳散寒;阴

虚体质的人大部分体型偏瘦,容易上火,这类人不适合吃羊肉或者其他辛辣燥热的食物来进补,可适当多吃一些鸭肉、百合等来生津滋阴。

不周风至 天寒人暖

“枫叶欲残看愈好,梅花未动意先香。”尽管气温下降,天气日渐寒凉,秋冬交会之时的景色却堪称绚丽,橙黄橘绿,霜叶缤纷,各种色彩碰撞交织,惹人迷醉。

“落水荷塘满眼枯,西风渐作北风呼。”立冬拉开了冬天的序幕,西北风开始登场了。西北风是朔风,朔是北,朔方是北方;朔又是初、始,朔日就是每月初一。西北风也称“不周风”,“西北不周,方潜藏也”,在潜藏中初始,西北风是对春风的孕育。

从立冬到来年立春这段时间,俗称“冬三月”。胡馨介绍,《黄帝内经》认为,“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”也就是说,冬季养生要避寒保暖,适当早睡晚起,争取在子时(23时到1时)前入睡,此时是阳气最弱、阴气最盛之时,此时睡觉最能养阴,人体潜藏的阳气不受干扰。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右,体弱多病者应适当增加睡眠时间。同时,尽量避免过早外出晨练,最好等到天亮之后再起床。

“寒邪是冬季主要的致病因素,立冬后一定要注意预防寒邪。”胡馨介绍,立冬时节,常伴随大范围降温,加之北方陆续供暖,室内外温差加大,中老年人本身血管弹性欠佳,对环境温度耐受性差,遇到冷热交替刺激,全身血管收缩,加重心脏负担,容易诱发冠状动脉粥样硬化、心肌梗死等疾病,因此一定要注意保暖防寒。

立冬后万物收藏,是否就不再适宜运动?“不是,冬季运动也要注意‘藏’。由于气温降低,人体新陈代谢的速度放缓,此时运动不宜太激烈,除了要重视热身与拉伸之外,还要有3个变化。”胡馨介绍,立冬时节,运动时间要变一变,冬季早晚气温较低,低温容易诱发心脑血管疾病,建议冬季晨练时间推迟到9时以后;运动类型要变一变,建议选择幅度较小的室内运动,例如室内跳绳、爬楼梯、做瑜伽、练太极拳等,有助于提高身体的柔韧性和平衡能力;运动目标要变一变,不追求大汗淋漓,只要感觉身体微微发热,就达到了运动目标。

春生,夏长,秋收,冬藏,时节不居,万物有序。冬是贮藏,也是蛰伏,是蓄势,也是希望,一岁一枯荣的物候变化里,包含着对美好未来的无限憧憬。让我们张开双臂拥抱冬日暖阳吧。

中国人不适合喝牛奶? 脱脂奶比全脂奶更健康? 真相是……



中国人不适合喝牛奶? 脱脂奶比全脂奶更健康? 牛奶和很多食物相克,尤其是不能和橙汁一起食用? 这些说法都是真的吗? 近日,国家食品安全风险评估中心相关专家作出回应。

谣言一: 缺乏乳糖酶 中国人不适合喝奶

很多人喝了牛奶或乳制品后有不舒服的感觉,于是网络上就有一种说法,中国人不适合喝奶,这是真的吗?

乳糖不耐受是由于小肠中乳糖酶产生不足,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,从而出现腹胀、肠鸣、腹泻等症状,这种不耐受现象与种族、年龄和遗传等因素密切相关。

相对而言,北欧、北美及澳大利亚人群发病率较低,而亚洲和非洲地区超过一半人口乳糖酶缺乏。

在年龄方面,新生儿乳糖酶活性高,自婴儿断乳后,随年龄增长,乳糖酶分泌量随着年龄增长而逐渐下降,最终部分人会出现“乳糖不耐受”的症状。

国家食品安全风险评估中心营养室副主任方海琴认为,“中国人不适合喝奶”的说法是不对的。

方海琴介绍,有数据表明约65%全球人口存在不同程度的乳糖不耐受。乳糖不耐受通常被认为是无害的,但其引发的症状可能给患者带来不适和困扰。很多其他原因也可能引发腹胀等胃肠道不适症状,需要与乳糖不耐受区分。

方海琴表示,即使出现了乳糖不耐受的症状,也不必盲目回避乳和乳制品。我们可以根据自身的情况选择低乳糖的乳制品,比如低乳糖奶、无乳糖奶,还可以选择酸奶、奶酪等经过发酵的乳制品。

此外,大量事实证明,通过少量多次使用乳和乳制品,可以提高我们乳糖的消化能力,改善乳糖的不耐受现象。因此,不是中国人不适合喝奶,而是需要我们每个人找到正确的饮水方式来科学饮水。

谣言二: 牛奶遇橙汁会沉淀 二者相克

网络上还有关于牛奶和食物相克的谣言,尤其是橙汁,因为细心的网友发现牛奶和橙汁混合后会出现沉淀,那么,二者到底是不是相克呢?

将牛奶加入橙汁中,会发生絮凝反应,出现一些絮状物的沉淀,这是因为牛奶中的蛋白质在酸性条件下发生了变性反应。牛奶中的蛋白质具有一定的空间结构,遇到酸性的条件,空间结构被破坏,导致它生物活性降低,溶解度下降,因此,出现了絮凝的沉淀物。

日常饮用牛奶以后,我们胃里消化的第一步是胃液,首先将牛奶里的蛋白质酸化变性变成乳块状,有利于小肠的消化和吸收。胃液的酸度远远高于果汁的酸度,就算牛奶不搭配果汁一起喝,进到胃里遇到胃酸依然会沉淀。

在变性之后,蛋白质的溶解度会降低,但是它的表面积会相应扩大,更容易被人体内的蛋白酶分解,从而被人体吸收,而且蛋白质的变性只是空间结构发生了改变,它的氨基酸组成没有发生

任何改变,所以说营养价值不会降低。

专家介绍,食物相克的理论是流传很久的养生谣言之一,没有科学依据。一些人在吃了所谓相克的食物之后,确实会出现身体的不适,这通常是由季节性原因、食物本身有毒、食物变质等因素引起的,和食物相克无关。

方海琴解释,《中国居民膳食指南》指出,在营养学和食品安全理论中并没有食物相克之说。迄今在现实生活中也没有看到,真正由食物相克导致的食物中毒案例以及相关报道,某些食物的营养素或者化学成分,在人体的消化吸收或者代谢过程中可能会相互影响,但离开剂量受影响,甚至谈毒性只是危言耸听。

谣言三: 常温奶保质期长是加了防腐剂

随着大家对牛奶品质与食品安全关注度的不断提升,关于乳制品的新鲜程度也受到普遍关注。于是,网上就出现一种声音称,保质期长的牛奶加了防腐剂不要喝,常温奶不如巴氏奶等。真相到底是什么?

采用巴氏杀菌法的牛奶被称为巴氏奶。它是在规定的时间内,采用72摄氏度~85摄氏度的恒温杀菌,在杀灭牛奶中有害菌的同时,能完好保存牛奶的营养物质和纯正口感,保质期一般为2~7天,需要冷链运输,冷藏保存。

采用超高温灭菌法的牛奶是常温奶,也称为UHT奶,即采用超高温瞬时灭菌技术(UHT)生产加工,并灌装入无菌包装内的牛奶。其生产工艺是在135摄氏度~150摄氏度下加热2~3秒,并迅速回落到室温,瞬间灭菌。保质期能够达到6个月以上,而且可以常温储存。因此常温牛奶是因为经过灭菌处理,其保质期长与添加防腐剂不相关。

方海琴表示,奶最主要的营养是乳蛋白和乳钙,而巴氏奶和常温奶在这两个指标上并不存在绝对的高低。总的来说,巴氏奶和常温奶在营养上并没有什么显著差异,只要产品合格,都是好奶。不同的产品定位,满足不同的消费需求。

谣言四: 脱脂奶比全脂奶更健康

此外,关于牛奶营养成分也是大家越来越关注的问题,有人认为,喝脱脂奶比全脂奶更健康。真的是这样吗?

方海琴表示,相较脱脂奶,全脂奶口感更为浓郁,香气更为丰富,还保留了更多的脂溶性维生素,如维生素A、D、E、K,这些维生素对健康有益,尤其有助于钙等矿物质的吸收利用。

此外,全脂奶中富含磷脂,这种成分对婴幼儿脑部及智力发育有重要作用,对青少年及成年人也具有改善记忆力、减轻压力的作用。

全脂乳制品在心血管健康方面没有明显的不良影响,反而在某些方面可能优于脱脂乳制品。研究发现,虽然全脂乳制品中含有较高的饱和脂肪,但它们能提高高密度脂蛋白胆固醇水平,对身体有益。当然,对于肥胖、高血脂或心血管疾病风险较高的人群,建议选择低脂或脱脂奶来减少脂肪摄入,对于其他人则可根据喜好选择。

世卫组织公布十七种致命病原体清单

据物理学家组织网5日报道,世界卫生组织(以下简称“世卫组织”)公布了一份清单,列出了17种能致人患严重疾病甚至死亡的病原体。世卫组织强调,人类亟须新冠疫苗抗击这些病原体。

世卫组织称,这是该机构首次根据疾病负担、抗菌素耐药性风险,以及社会经济影响等标准,系统地列出需要优先应对的病原体。

在这份清单中,艾滋病、疟疾和结核病再次被确认为疫苗研发的长期重点,这三种疾病每年导致近250万人死亡。同时,一些鲜为人知的病原体也被列为疫苗研发的重点,这凸显了在抗生素耐药性日益加剧的背景下,研发新疫苗的紧迫性。例如,A型链球菌会引起严重感染,主要发生于低收入国家,每年导致约28万人死于风湿性心脏病。

世卫组织疫苗负责人凯特·奥布赖恩表示,开发出针对这些病原体的疫苗,“不仅能有效控制部分地区产生重大影响的疾病,还能降低家庭和卫生系统的医疗成本”。

世卫组织表示,针对这17种病原体的疫苗正处于不同研发阶段,其中一些针对艾滋病毒、A型链球菌和丙型肝炎病毒的疫苗仍在研究之中。

世卫组织解释说,这17种病原体在低收入国家造成的破坏最为严重,这也解释了为什么以前针对这些病原体的疫苗研发进展缓慢,因为研发进度受到其盈利能力的限制。世卫组织希望扭转这一趋势,将疫苗研发的重点从商业回报转向地区和全球公共卫生需求。

“护眼”学习机真能防近视吗? 如何保护孩子视力?

专家支招



近期有媒体报道称,广东5岁男童每天沉迷于学习机,出现高度近视。记者调查发现,一些家庭存在让孩子过早使用电子产品,且在假期时密集使用的现象。

很多家长也意识到了这个问题,于是选择为孩子优先购买标有“预防近视”“防蓝光”等有护眼效果的学习机等教育智能硬件。这些配有护眼屏幕的学习机真的能保护眼睛,预防近视吗?

导致近视的罪魁祸首究竟是什么?

记者在网购平台上发现,标有“预防近视”“护眼”“防蓝光”等字样的学习机种类繁多,价格从几百元到近万元不等。有的配有防蓝光护眼屏,有的配有类纸护眼屏,还有的宣称配有“比液晶屏护眼3倍”的墨水屏。

那么,蓝光是否对视力有损害?

类纸屏、墨水屏类儿童护眼产品是否真有效果呢?

专家介绍,蓝光是一种可见光,是进入人眼后在视觉上引起蓝色视觉效果电磁波。电磁波谱中,波长越短的光,光子能量越高。当445纳米以下波段的蓝光高强度、长时间进入人眼的时候,可能对视网膜产生不可逆的光学损伤。但学习机、电脑等电子屏幕中发出的蓝光,总亮度相对较低,不足以对人眼产生伤害。

针对其它护眼学习机,专家介绍,墨水屏和类纸护眼屏都接近于纸张,是色彩对比度不那么鲜明的屏幕,可以减少视觉疲劳。但长时间、近距离用眼才是导致近视的罪魁祸首,保护孩子视力健康是一项综合工程,并非单一的屏幕选择问题。

如何保护孩子视力?

专家指出,儿童青少年预防近视

首先要坚持户外运动,坚持每天户外活动时间不少于2小时。

0—3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品。

3—6岁婴幼儿尽量避免接触和使用视屏类电子产品。

中小学生学习每天累计时长不宜超过1小时。

另外,要保持与屏幕适宜的观看距离。电子屏幕的大小不同,观看观看的距离就不同。应根据房间大小、观看距离来选择屏幕尺寸。如果家里没有足够宽阔的空间,盲目选择太大的屏幕反而会造近距离用眼负担。

缓解眼睛疲劳,可使用“202020法则”:近距离用眼20分钟,应该远眺20英尺(约6米),不少于20秒。

读写姿势要做到“三个一”:手离笔尖一寸,眼离书本一尺,还有前胸离桌缘一拳。