

吃樱桃可以改善睡眠和情绪吗



樱桃对改善睡眠和情绪有辅助作用

现代生活节奏快、压力大,很多朋友恢复投入到工作当中时感觉无法适应,生物钟出现紊乱,导致睡眠质量不好、焦虑抑郁等不良情绪,久而久之也会造成免疫力低下。

樱桃含有丰富的色氨酸、血清素和褪黑素,有改善睡眠、缓解压力和降低身体的炎症反应的辅助作用。

樱桃适合哪些人群食用?

1. 适合免疫力低的人

樱桃中抗氧化物质含量多,具有调节抵抗力的作用,适合免疫力低的人吃。樱桃中主要的抗炎物质是花青素和花色苷,花青素可以在一定程度上抑制炎症反应。有研究显示,吃45颗新鲜甜樱桃5小时后,受试者血浆中的C反应蛋白(一种代表性的炎症因子)会下降25%。所以,免疫力较低,存在一些炎症反应的朋友可以常吃些樱桃。

2. 糖尿病患者也能吃

樱桃热量为46kcal/100克,碳水化合物含量为10.2克/100克,比苹果还要低,约是香蕉的1/2,虽然吃起来酸甜,不过樱桃升糖指数是22,比苹果(36)、梨(36)、葡萄(43)、草莓等都要低,所以糖尿病人也可以适量吃樱桃。

3. 对高血压患者有益

适量吃樱桃对调节血压有帮助,樱桃的钾含量很丰富,达到了232毫克/100克,略低于香蕉,不过在常见水果中算是含量比较高的了。

钾和钠对血管产生的影响恰恰相反,大家都知道吃盐(钠)太多容易血压高,而钾离子有助于身体将盐分排出,同时还能平稳甚至降低血压,所以现在超市里有高钾低钠盐。

特别提醒:不过对于一些特殊人群,比如肾功能异常需要限制钾摄入的人群,或者正在服用一些影响钾离子排出的药物的人群,饮食要遵医嘱,以免出现危险。

于康

春季易缺水
如何应对干燥综合征

健康教育

阳春三月,正是阳气生发、肝气旺盛的季节,不少人出现口眼干燥、咽喉干痛、皮肤干裂等缺水症状。但如果长期反复出现此类干燥感,可能就不是简单的“春燥”,而要警惕一种自身免疫性疾病——干燥综合征。

五个典型症状要注意

按照中医理论,干燥综合征归属“燥痹”范畴,为感受燥热之邪,或湿寒内伏化燥,耗伤阴液,痹阻气血,脏腑官窍、皮肤筋骨失养所致的痹病。

干燥综合征临床表现多样化,病情轻重差异大,典型表现是口、眼、呼吸道、消化道等黏膜分泌减少引起局部症状,高达2/3患者伴随乏力、低热等全身症状以及系统损害。累及呼吸系统,可出现肺间质纤维化、肺动脉高压等;累及血液系统,可出现白细胞减少、贫血、血小板减少,甚至淋巴瘤的发生;累及骨骼肌肉系统,可出现关节疼痛、肌肉乏力等症状。因起病隐匿,缺乏特异性,开始时表现不典型,易被误诊。

专家提醒,此类疾病常有5个典型症状,大家平时应注意观察。一是眼睛干涩,好像有沙粒,持续3个月以上;二是口干,干的食物咽不下去;三是容易疲劳;四是睡眠质量差,容易失眠;五是全身出现游走性的关节痛。

60岁以上女性易发

从中医的角度来讲,干燥综合征主要与肺、脾、肝、肾阴虚燥热有关。

肺开窍于鼻,以喉为门户,如燥邪损及肺阴,燥胜则干,故见口咽鼻干、舌红少津等症。肺主皮毛,肺阴亏虚则皮干肤燥,而脾主运化,为精血津液生成之源,脾失健运则津液生成乏源,脾不升清,津不上承,则见口干、眼干等症。

肝开窍于目,在液为泪,若燥邪致肝血亏虚,则见眼干目涩,又主藏血,津血同源,津少则血枯,血行涩滞,日久则酿脓成瘀,瘀邪又可致病,闭阻经络,累及关节肌肉。

肾主水,主宰周身津液的代谢,在液为唾,肾精不足,无以上承滋口,则口中干涩,主骨,其华在发,肾阴亏虚失于濡养,则见发枯齿脱。

专家指出,老年人是干燥综合征的高发群体,发病率大约在3%-5%,以女性居多。

防治做好三点

专家介绍,我国干燥综合征患病率为0.33%-0.77%,目前该病尚无法完全根治,所以早发现、早诊断、早治疗对于改善症状、预防并发症极其重要。

生活中该如何通过日常饮食、起居调摄等起到干燥综合征的辅助预防、治疗作用呢?专家建议不妨试试以下几个方法。

★穴位按摩

为缓解眼睛干涩,可按摩睛明、攒竹、太阳、上迎、风池等穴位;为改善口干症状,可按摩太溪、水泉、阴谷、尺泽等穴位;关节肌肉疼痛,根据不同部位,取穴不同,建议咨询专业医师。各穴位顺时针或逆时针规律按压3-5分钟,以局部酸胀为度。

★饮食调理

可以多喝柠檬汁等酸性食物,促进唾液分泌,饮食清淡、戒烟戒酒,尽量避免进食过多油炸、过咸、腌制、熏蒸食物,值得注意的是清淡饮食并非完全吃素,仍要保证优质蛋白(蛋、奶、鱼、肉等)的充分摄入。

此外,可选用枸杞子、菊花、决明子、百合等滋阴、清热、润燥之品制作药膳以利于病情缓解,或者选择萝卜、梨、莲藕等食材改善相应不适。

★起居调摄

平时应注意口腔卫生,勤漱口以防龋齿。

改善用眼习惯,减少持续用眼时间,建议每用眼半小时,就闭目养神或者远眺以减轻视疲劳。此外,多眨眼、少开空调或适当使用加湿器、热毛巾湿敷眼部等方法均可改善不适症状。

王婷

中老年人是带状疱疹易感人群

50岁及以上建议接种疫苗

带状疱疹就是民间常说的“腰缠龙”,中老年人因免疫力下降,成为带状疱疹疾病的易感人群。数据显示,中国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约156万,约三分之一的人在一生中会患带状疱疹。

哪些人容易得带状疱疹?专家表示,伴有慢性病患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群,这类病患得带状疱疹后,感受到的痛感更强。糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等患者发生带状疱疹疾病的风险增加。风湿免疫性疾病造成免疫系统功能紊乱,罹患带状疱疹风险会增加,风湿免疫性疾病所接受的免疫抑制治疗也可能增加带状疱疹发生风险。带状疱疹及其相关性疼痛,不仅影响患者的睡

眠、情绪、家务等日常活动,甚至有些人在带状疱疹急性期不得不停止工作。一些老年患者罹患带状疱疹后或会永久丧失自理能力,无法回归正常生活。

据了解,接种疫苗是预防带状疱疹的有效措施,2剂重组带状疱疹疫苗可为50岁及以上老年人提供超过90%的保护效力。专家建议,在接种疫苗前应咨询专业医生,主动诉说个人健康状况,在医生指导下,选择适合的疫苗。

此外,保持良好的饮食习惯,适度进行体育锻炼,保证充足睡眠,不熬夜,及时调整精神状态,对于提高免疫力都有积极意义,必要时也可口服一些提高免疫力的药物。

徐小翔

