



时令交替 养生保健

国家卫生健康委近日举办新闻发布会,介绍立秋后节气与健康相关情况。

立秋后的养生保健

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋后,因为还在伏天,除了要避凉风侵袭,还要继续防暑祛湿。推荐一款代茶饮,陈皮姜茶。陈皮有健脾祛湿兼理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,两种食材各取3-6克泡水喝。

中医认为,出现四肢乏力、头晕昏沉、口中黏腻等症,很可能是湿气困脾的表现。脾是后天之本,喜燥恶湿。平时可以食用一些药膳粥,还可以用芡实茯苓茶饮。芡实又叫“鸡头米”,具有健脾祛湿、固精气的作用,茯苓是一个利水渗湿、健脾的药物,也是食物,每种取10克加入到500毫升的水中煮水喝,可以改善上述症状,也包括下肢困乏、头脑昏沉、身体浮肿、腹泻等症状。

立秋后,可能会出现肺燥,口干、咽干等症,中医认为五色对五脏,燥邪伤肺,可以进食一些白色食物,有滋阴润燥的功效,如百合、梨、银耳等。如果出现了感冒的症状,也可以按揉缺穴,起到宣肺解表、温经通络的作用,每次揉按1-2分钟。

起居方面,立秋时节白天越来越短,夜晚越来越长,中医提倡顺应天时“早睡早起”,符合秋季收敛的特性,帮助阳气生发。

“贴秋膘”是民间的习俗,意思是到



“贴秋膘” 朱慧卿

立秋的时候,会进高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的亏空,另一方面是为了提高抵抗力抵御即将到来的寒冬,符合中医“秋收冬藏”的理念。但现在人们的生活水平提高了,整个营养状况非常充足,甚至出现营养过剩的情况,所以不建议盲目地“贴秋膘”。

“贴秋膘”不光是吃肉,还有饮食要均衡、营养结构要合理。建议立秋进补主要是清补,不要大补。可根据人的身体状况和体质进补,如果身体很虚,立秋确实是一个进补的好时节。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生介绍,患有心血管疾病的慢性病患者,节气交替之际,最好的养生就是健康生活方式。心血管强调健康八要素,其中五条能得满分,饮食、运动、体重、睡眠、不吸烟,还有三个要素,血压、血脂、血糖。如果按照医生要求把血压、

血糖、血脂控制好,危险可以大幅度减少。此外,老年人要避免久坐,可以在医生同意、指导下,充分运动。

加强心血管病的管理

秋天及冬天人体的血压波动会很大。立秋开始,到秋冬之际,有心血管病的患者,要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制:1.心血管病患者一定要按照医生的要求,把血压、血脂、血糖都控制到理想水平;2.要注意良好的生活习惯和方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠,也包括不吸烟,限制喝酒,不要久坐等。

秋季是心血管疾病多发季节,最常见的,就是脑卒中,俗称中风。中风就是血管破裂、血管出血,或者心脏血栓经过血液到脑子里。最常见的是肢体不能运动,一侧的肢体,上肢、下肢不能运动,或者嘴角歪斜、流口水,说话不利索,更严重到头痛、头晕甚至昏迷。这种脑卒中,尤其是急性的发作,极其危险。一旦怀疑发生脑卒中,要争分夺秒地去医院急诊。

心脏病危险最常见的3种情况,就是中风、心梗或冠心病加重和心衰加重。什么是急性心梗?往往是血管的病变、斑块不稳定导致心肌坏死。表现为胸口剧烈地疼痛,或者胸闷,这种情况下,要争分夺秒到医院。还有一种冠心病也叫心绞痛,不一定是疼,憋、闷都算,需要到医院加强药物治疗。

另外就是心力衰竭。得过心梗,或

者原来有高血压,会表现为心衰,夜间阵发性呼吸困难,要坐起来。或者过去一口气能爬3楼,快步走能走2000米,但现在走上300米、500米就气喘吁吁,这就是心衰加重,要加强药物治疗,缓解症状。

季节交替预防呼吸道、过敏疾病

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统最容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者、营养不良的人以及一些慢性基础性疾病患者,容易在这个时节感染包括流感在内的一些呼吸道感染病。

首先要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。另外,应该掌握健康技能,根据温度的变化,及时调整衣物,积极接种疫苗。还要做好健康监测,出现一些发热、流涕、咽痛等一些呼吸系统症状时,要尽量保持休息的状态,根据情况及时就医。

秋季尤其是有过敏体质的人群,要特别注意。1.尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。2.生活中要保持居室的清洁卫生,尤其是卧室、客厅要定期清洁。3.饮食上要注意。秋季是海鲜丰收季节,要管住嘴,有过敏体质的人,尽可能谨慎食用容易引发过敏的食物。4.一旦出现过敏反应,像有皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医,并且就医时要及时告知。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

健康速递

如何正确使用空调

□ 何美娟

有些家长因为担心孩子着凉感冒,不敢让孩子吹空调。其实,室内温度太高,不仅会让孩子感到不舒适,影响孩子的睡眠质量,还可能使孩子长痱子或发生湿疹等。除此之外,孩子的身体对温度的适应性差,温度太高容易造成脱水,甚至引发中暑。那么,如何正确使用空调呢?

空调开多少度合适?

白天,孩子在清醒状态下,建议家长将空调温度调到26摄氏度。夜间孩子睡着后,建议家长将空调温度调到28摄氏度。这样就算睡着后没有盖被子,孩子也不容易着凉。

可以整夜开着空调睡觉吗?

可以。高温天气,如果不开空调睡觉,孩子会感到烦躁、睡不着,影响睡眠质量。夜里开空调时,家长应注意空调的温度及风向,出风口不要直接对着孩子,风速最好调到最低档。如果空调安装的位置正对着孩子睡觉的地方,没办法挪动,可以安装一个挡风板。

吹空调会得“空调病”吗?

医学上并没有“空调病”这个概念。有些孩子出现腹泻、流鼻涕、鼻塞的症状,是身体对温度快速变化的反应。此时,家长应注意调节空调温度,不要将温度调得太低。当孩子出现皮肤、鼻腔、喉咙干燥的症状时,是因为空调使空气变得干燥。家长可以使用加湿器增加室内湿度,湿度要保持在45%-65%,50%最为舒适。

此外,为了制冷效果好,家长通常会将门窗关得很严实。但这会导致房间内的空气不流通,使细菌、病毒等聚集在室内。建议每天开窗通风2次,每次15-30分钟。

吹空调会导致孩子面瘫吗?

不会。面瘫的学名叫面神经炎,幼儿和儿童患面神经炎主要是由于病毒感染,和吹不吹空调没关系。

空调能开一会儿、关一会儿吗?

不建议这么做。空调一会儿开、一会儿关,会让室温出现频繁变化。孩子新陈代谢比较快,当大人感觉到热打开空调的时候,孩子可能已经闷出一身汗了。因此,环境温度反复波动时,孩子更容易感冒。

什么情况下不建议吹空调?

孩子在外面玩得满头大汗,不建议一进屋就开空调。这是因为室内外温差过大,一冷一热会让孩子不舒服,体质稍弱一点的孩子,还可能生病。建议等孩子身上的汗退下去之后再开空调。出门前也是如此,最好在出门前10分钟关掉空调,减少室内外温差给孩子带来的不适。



徜徉花海 成林

医生提醒

晨起口苦 最好排查这些病

□ 邓玉

说到早晨起床口苦,估计很多人都会有这种烦恼,却不知道问题出在哪儿?

从中医角度讲,口苦是指未食用苦味的食物或药物,而出现口中泛苦(晨起尤其严重)。

4种病可能导致口苦

江西中医药大学附属医院主任中医师葛来安提醒,口苦不一定是生病,但晨起口苦表示可能有慢性病或处于亚健康状态,是疾病的预警信号。比如不仅有口苦,同时还有腹痛、恶心,甚至呕吐或厌食,或者体重有明显下降情况时,应到医院检查。

肝胆疾病 胆汁酸正常情况下循行于肝胆,肝胆疾病时,胆汁酸大量溢出,造成口腔唾液胆汁酸含量升高,引起口苦;如有乙肝、肝硬化等基础病引起的肝损害,胆囊的慢性炎症导致胆汁反流等。

消化系统疾病 反流性食管炎、慢性胃炎、幽门螺杆菌感染引起胆汁反流,可诱发口苦;肠胃功能呆滞,食物在胃肠停留时间过长,也会引起口苦。

口腔局部疾病 牙龈炎、牙龈出

血等是引起口苦的常见原因。

神经官能症及不明原因 工作压力大、过度吸烟酗酒、生活不规律、睡眠休息不足、缺乏运动、打呼噜、张口睡觉等人群也易出口苦。

如果既往体检合格,自我感觉状况良好,仅仅只有口苦,绝大多数人经过调节饮食、调整作息,是可以把口苦的症状调整过来的。

晨起口苦与肝有关

口苦与脏腑“肝”关系密切。肝主疏泄,有疏通气机、畅达全身、促进津液运行输布、脾胃之气升降、胆汁分泌排泄及舒畅情志的作用。如果肝火旺,就会导致这一系列功能受到影响,进而诱发口苦症状。

同时,口苦与情绪也相关。肝喜条达而恶抑郁,情志不遂、肝气郁结,就会导致横逆犯胃,使胃失和降,胆汁上溢而出现口苦。

肝疏泄好不好要看3个部位

甘肃省名中医、甘肃省第二人民

医院主任医师王世彪表示,肝胆不通、好不好,可以从3个部位鉴别。

看眼睛 肝气不通、肝火太旺时,眼睛容易发干、发涩。常伴有急躁易怒、失眠多梦、头晕胀痛、耳鸣如潮、便秘尿黄等症状。

平时不要过度喝酒、滥用药物,保持睡眠充足,心情愉悦。每天睡觉前,可敲打肝经。具体方法是:双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿根部,稍用力向前推到膝盖,操作时先左后右,反复推50遍。

看嘴巴 闭住嘴巴,如果感觉嘴唇内侧发干,应是肝火太旺导致。可用蒲公英泡茶喝,也可用浮小麦30克、大枣6克、甘草3克泡茶喝,有助疏肝解郁减压。

看虎口 在手掌反射区里,虎口对应的是肝区。正常情况下,这个位置是粉红色、红润的。如果虎口处发青,一般代表肝气不通,是肝火肝郁、气滞血瘀的表现。

饮食上,适当食用淮山药、扁豆、莲子、赤小豆、薏米、葛根等“甘味”食物健脾疏肝。

防治颈椎病 中医有良方

□ 刘勇

颈椎病不仅会给患者带来颈部疼痛、僵硬、头晕、上肢麻木等不适症状,严重时还可能影响正常的工作和生活。在颈椎病的防治领域,中医骨科凭借其独特的理论体系和丰富的治疗经验,为广大患者提供了行之有效的良方。

中医对颈椎病的认识源远流长,将其归属于“项痹”“眩暈”等范畴。中医认为,颈椎病的发生与人体的气血、经络、脏腑等功能失调密切相关。

外感风寒湿邪 风、寒、湿等外邪侵袭人体,痹阻颈部经络,导致气血运行不畅,从而引发疼痛、麻木等症状。

劳损内伤 长期低头工作、坐姿不当、过度劳累等,会损伤颈部筋骨肌肉,导致经络阻滞,气血瘀滞。

肝肾亏虚 肝主筋、肾主骨,随着年龄的增长或久病体虚,肝肾不足,筋骨失养,易引发颈椎退变。

气血不足 气血亏虚,不能滋养颈部筋骨,导致颈部肌肉无力,关节失稳。

基于以上发病原因,中医骨科在颈椎病的防治方面有着独特的方法和策略。

预防是防治颈椎病的重要环节。中医强调“治未病”,在日常生活中,应注意以下几点。

保持正确的姿势 无论是坐姿还是站姿,都应保持颈部正直,避免长时间低头或仰头。工作时,电脑屏幕应与眼睛平视,每隔一段时间要活动颈部,缓解颈部肌肉的紧张。

适度运动 选择适合自己的运动方式,如游泳、放风筝、打羽毛球等,可以锻炼颈部肌肉,增强颈椎的稳定性。此外,传统的中医功法(如太极拳、八段锦等),通过舒缓的动作和呼吸调节,能够调和气血,疏通经络。

注意颈部保暖 避免颈部受寒,尤其是在夏季,空调温度不宜过低,避免冷风直吹颈部。

合理饮食 多食用一些具有补肝肾、强筋骨作用的食物,如黑豆、核桃、枸杞子等。

在治疗方面,中医骨科方法多样,疗效显著。

针灸治疗 通过针刺颈部及相关穴位,如天柱、风池、大椎、颈夹脊等,调节经络气血,达到疏通经络、止痛解痉的作用。电针、温针等不同的针灸方法,可根据患者的具体病情进行选择。

牵引治疗 适用于颈椎间盘突出、颈椎生理曲度改变等患者。通过牵引装置,牵拉颈椎,增大椎间隙和椎间孔,减轻对神经根的压迫。

小针刀治疗 对于颈部肌肉粘连、硬结等情况,小针刀可以松解粘连,缓解疼痛。

寻医问药

腰腿痛的症状和处理方法

□ 宋龙强

生活中,有些人时常腰腿痛,但没有及时就医,久而久之产生了更严重的症状。腰腿痛需要及时治疗吗?

腰椎周边分布着大量的韧带、肌肉等软组织。这些软组织保持身体姿势,对提高脊柱的稳定性、平衡性、柔韧性具有关键作用。当这些软组织出现损伤时,就会出现腰疼的问题。马尾神经在椎管和脊髓之间游动,如果这些神经受到某种疾病的干扰,就会出现如腰腿疼痛、麻木、无力、大小便困难等症状,严重的还会导致下肢瘫痪,这种病症在医学上被称为腰腿痛。腰腿痛不是小问题,应当尽早干预、尽早治疗。

腰腿疼痛时有什么症状呢?一般情况下,首先是腰疼或腰部疼痛,一边疼或者两边疼。有时咳嗽、打喷嚏、伸个腰或者举手等活动的时候疼得更厉害。这种疼痛时而剧烈,时而轻微。有些患者还出现了复发性疼痛。

腰疼逐渐牵引大腿后侧,小腿外侧,足缘外侧,足背,并向远处辐射,使人无法弯腰,行走困难。时间长了,就会导致肌肉枯萎,行动受到限制。

除了腰腿疼痛,身体其他部位也会受到一定的损伤,症状表现为脸色发青、发白、精神萎靡、乏力、走路瘸等。中医上看,脉象或轻或重,舌红或淡。

治疗腰腿疼痛的方法有很多种,临床上要视具体情况选用相应的方法。

急性发作时的处理 卧床休息,内服中西药,也可以外用缓解疼痛的药物。疼痛的地方可以用冷敷,也可以用局部封闭;采用正骨法对椎间盘、椎间、骶部等关节进行整复,以消除卡顿的椎间小关节,达到内、外平衡的目的;以舒筋、化痰、通络为主要治疗方法,以减轻患者的疼痛。

慢性腰腿痛的处理 通过口服药物,外用针灸、按摩等;强身健体,强筋、强骨法等物理疗法;祛风、除湿、祛寒的方法,口服相关治疗药物,配合针灸及各种温热疗法;通过各种牵引、手法复位,以矫正腰椎的脱位,打开椎间隙,增大腰椎孔径,以减轻或消除对神经根的压力;对椎管内、外有炎症粘连的病灶,可以进行骶疗、针刀治疗辅助防护,佩戴不同的腰带或使用宽大的腰带;腰椎间盘切除术及髓核溶解术,用于严重的腰椎间盘突出症,长期保守治疗,疗效不佳的患者。

如何预防腰腿疼呢? 长期伏案工作的人,应注意连续工作时间,适当站起来活动。腰部受伤的患者,寒冷的天气里,往往会出现腰疼的症状,这是因为低温天气导致患者的血液循环发生变化所致。因此,尽量不要站在比较冷的地方,也不要进行剧烈的运动,以免对腰部造成二次伤害。此外,腰肌劳损重在预防,避免做易引起腰部损伤的动作,一旦腰部扭伤,务必及时休息,避免活动。