



健康关注

# 处暑时节如何养生



冲浪 周秀鱼春

处暑是二十四节气中的第十四个节气,也是秋季的第二个节气,处暑即为“出暑”,表示炎热即将过去,暑气即将结束。

8月21日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”新闻发布会。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,处暑后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,此时正是润养的好时节。同时,白天暑热盛行,但昼夜温差逐渐增大,容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等,应保持良好卫生习惯,保持室内外空气流通,加强身体锻炼,提高免疫力,维护健康。

## 保护脾胃运化

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,处暑节气,是寒和热的一个交替阶段。暑热的消退是一个渐进的过程,容易把热转化成燥,还有可能突然出现很热的状态,俗语叫“秋老虎”。暑热过程中,人体脾胃功能都会处于相对弱的状态,吃一些寒凉的食品进行消暑,会造成脾胃受损伤,再加上秋燥、温燥的来袭,容易出现呼吸道的症状,比如咽喉不适、咽干、咽痛等。

应以清淡饮食为主,保护脾胃的运化。比如多吃莲子、芡实、薏米、冬瓜等。推荐两个食谱:莲藕炖排骨,藕是偏凉性的,排骨偏补性的,炖完以后,达到健脾的作用,也可以提升营养。百合莲子老鸭炖汤,这种汤是保护脾胃的,百合莲子又是健脾运脾的。这几个食材可以交替使用。

穴位按摩。保护脾胃的穴位,第一是极泉穴,把上臂抬起来,露出腋窝,腋窝正中间是极泉穴,用拇指按住极泉穴,按到疼痛为准,按压30-50次。用右手拍打左边的极泉穴也可以。第二是按压手三里穴。肘曲起来,肘横纹往下2寸,是手三里穴,可以连续按压30-50次,缓解脾胃的虚弱而导致的一些症状,比如健脾化燥,调节胃肠功能。

## 滋阴润燥有良方

刘清泉说,滋阴润燥的食材比较多,比如

银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹。除了润之外,必然带来秋燥的热,可以用菊花、金银花来清解毒,同时滋润肌肤。气温适宜的情况下做一些适量的运动,运动量不宜过大,可以选择平缓的项目,比如八段锦,在办公室坐超过一个小时以后,可以打一段八段锦或者练几手太极拳,晚上或者早起可以快走、慢跑,也可以通过绘画、书法、听音乐等缓解情绪。推荐几个代茶饮或者食疗的方子,比如桑菊饮等,也可以用雪梨、银耳、冰糖适量,炖水。

## 防范鼻出血

北京大学第一医院主任医师王全桂说,到了秋冬季节,鼻出血的病人大幅度增加,主要有以下几个原因:第一,干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜,使鼻腔黏膜处于干燥状态。第二,患者有不良习惯,比如抠鼻孔,用力擤鼻涕,或者把鼻毛剃得很干净。第三,过敏性鼻炎导致鼻痒,从而揉搓鼻子,可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。还有其他原因,比如鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病都可以诱发鼻出血。对于反复发生鼻出血的患者,一定要到专科医院检查,排除其他原因引起的鼻出血。

预防鼻出血,第一,室内要保持湿润。第二,保持鼻腔的湿润,临床上常用的是含有凡士林的油膏涂抹,也可以用油性的滴鼻剂,比如石蜡油、复方薄荷油来保持鼻腔湿润、润滑的状态。第三,要戒除不良生活习惯。第四,

饮食上多吃一些清淡的、富含维生素的新鲜蔬菜,可以缓解鼻出血的发生率。

## 预防慢性咽炎

王全桂说,秋冬季节,咽炎发病率比较高,主要原因是干燥空气会刺激咽部黏膜,防御功能降低。同时,过敏性鼻炎发作以后,大量的鼻涕倒流,会刺激咽部,引起咽部不适,再加上鼻黏膜肿胀,患者感到鼻塞,鼻塞以后就张口呼吸,不洁的空气和干燥的空气,直接刺激咽喉部,引起咽喉部的炎症。另外,抽烟喝酒,喜食辛辣食物,熬夜等,易引发咽炎发作。

所以,要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺食物,注意不要熬夜,适当运动,减少呼吸道感染。

## 科学预防过敏性鼻炎

王全桂说,过敏性鼻炎的发作有两个原因,一是过敏体质,二是接触过敏原。接触过敏原,大多数是吸入性的过敏原,比如粉尘螨、屋尘螨、真菌、动物皮屑、花粉、蟑螂等。过敏性鼻炎有四大症状,鼻痒、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞,还常常合并其他的过敏性疾病,比如过敏性的结膜炎,表现为眼痒、流泪、眼红、眼干症状,个别的还有皮疹,特异性皮炎或哮喘发作。

预防过敏性鼻炎,第一,要避免接触花粉,

花粉播散期尽量减少外出,如果要外出要佩戴防护口罩、眼罩,来减少花粉的吸入和接触。第二,外出以后,回家要及时更换衣物,进行洗手洗脸。第三,外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉黏附,减轻花粉过敏症状。

过敏性鼻炎的治疗方法,目前主要是药物治疗和过敏原的特异性免疫治疗,都需要在医生指导下用药。

## 慢性疾病食养建议

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏说,此时节,非常容易引起呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等的发生。

对于心脑血管疾病患者,推荐以下食养原则和建议:一是要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配。二是要科学规律进食,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生。三是吃动平衡,作息规律。四是加强自我管理,少摄入含反式脂肪酸的食品。

对于超重肥胖的人群,要控制能量的摄入,每顿饭吃到七八分饱。要少吃高能量食物,选择脂肪含量低的动物性食物。多吃蔬菜水果、全谷物,提升膳食纤维摄入量。鼓励在家做饭,用盐勺和油壶控制油、盐的摄入量。

对于高血压患者来说,要减钠增钾,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。同时要注意调节情绪,保持愉快心情和平和心态,尽量不焦虑、减缓压力。

对于糖尿病人群,注意能量适宜。主食定量,合理加餐。

对于高血脂症或血脂异常人群,要关注脂肪的摄入量,少油烹饪,少盐控糖。

此外,秋季容易引发呼吸道疾病,老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群,根据气温适时增减衣服的同时,要积极接种流感、肺炎等疫苗,有效减少呼吸道感染发病和重症发生的风险。

## 科学安排起居

刘清泉说,处暑时节,自然界的阳气由原来的疏泄变成了收敛。这时候的作息,应该顺着自然界的变化而改变。建议早睡早起,保证充足的睡眠,每天可以比夏天平均多一个小时的睡眠时间。早睡可以避免秋天的肃杀之气对人的损害,保证阴精的收敛。同时,早起有助于舒展肺气,养秋气,对缓解燥热的损伤非常好。中医讲究“子午觉”,子时是深夜,午时是指11时-13时,这个时间段午睡也非常好。秋天的正午,阳气上来了,暑热气候仍然存在,稍稍休息一下,避免暑热对人的侵扰,可以达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时,要有充足的睡眠,要睡好。中午的睡眠时间不要过长,一般来讲半个小时就够了。如果时间过长,就会扰乱人体的阴阳平衡,从而帮助健康。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

健康新知

# 开学季 做好健康“功课”

□ 杨利 邓美慧 秦良清

今年的中小学暑假已结束,为了让孩子们更好地适应返校后的学习和生活,家长们需要做好健康“功课”。

## 克服“开学综合征”

暑假结束,部分中小学生会可能会出现一些不适应新学期学习生活的表现,如感到身体不适、不想上学,甚至出现乱发脾气等不良情绪,这种非器质性病态表现被称为“开学综合征”。这种心理或躯体上出现的异常现象,属于心理学应激反应,是由于人类大脑潜意识里不愿意面对的、不认同的、被强迫的或不愉快的负面情绪造成的。

开学前一周,家长不要在孩子面前时不时提“就要开学了,不能再玩了”之类的话,这样焦虑情绪会相互影响及放大,让孩子更加紧张不愿上学。如果孩子出现了负面情绪,要让其将负面情绪表达宣泄出来,再与之好好沟通,疏导情绪,给予支持和鼓励。大多数孩子通过一个过渡期的调适,会逐渐恢复到正常状态。

此外,以下方法还可以帮助孩子顺利度过调适期:

开学前一周可以按照学校作息时间表有序地安排生活,如按时起床、按时吃饭、按时睡觉,逐步让孩子生活规律起来,独立掌控时间。

假期孩子的心态比较放松,没有太多学业压力。开学后不可避免会面临各种学习任务与作业等,家长可以主动帮助孩子复习上学期知识点,预习新学期课程,每天给孩子适当安排些学习任务。

还有些孩子独立性差,凡事都依赖父母帮忙。建议开学一周内,父母安排孩子独立完成家务,比如独自穿衣、准备学习用品、收拾打扫房间等,培养其独立自主能力,帮助其更加轻松地融入校园新生活。

## 秋季传染病高发 做好防护

初秋时节,天气忽冷忽热、昼夜温差大,正是流感、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒等感染性腹泻等常见传染病的高发季节。

### 如何做好防护措施?

- 1.加强个人卫生。在进入托儿所和学校之前,家长应该让孩子养成勤洗手的好习惯。因为细菌和病毒往往通过手部传播。不要随便用手触摸眼睛、鼻子、嘴巴。教育孩子正确洗手的方法,使用肥皂和流动水,持续20秒以上,是非常重要的。
- 2.保持室内通风。封闭的室内环境容易滋生细菌和病毒,增加传播的风险。因此,应该定期开窗通风,保持空气流通。另外,使用空气净化器 and 开展室内空气消毒也可以有效减

少病原体的存在。

3.合理膳食和增强体质。孩子们应该摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜和全谷物,有助于增强免疫系统,提高身体抵抗力。适当的户外活动和体育锻炼也可以增强孩子们的体质,提高抵抗疾病的能力。要防止受凉,根据气候的变化适时增减衣服,夜间要盖好被褥。

4.定期体检和预防接种。家长和学校应该确保孩子们接受定期体检,及时发现和治疗潜在的健康问题。不要随意使用抗生素类药物。按照国家免疫规划,孩子们应该接种相应的疫苗。

## 适量运动 迎接新学期

孩子暑期长时间待在家中,开学后容易出现身体疲倦不适。建议开学一周内,家长陪同孩子做一些适量的运动。

拉腰背 可以让孩子坐在床上,双腿向前伸直,双脚合在一起,并含胸收腹,之后向前弯腰,伸展手臂,一直摸到脚趾为止,同时要抬头、伸颈。适当的拉伸可以减轻脊椎和腰椎的压力,增加椎间隙,在一定程度上促进长高。值得注意的是,这项运动需要由慢到快进行,运动幅度也要由小到大,以防发生运动损伤。

悬垂 家长可以在家里合适的位置准备

家用悬杠,在合适的高度固定好,让孩子双手握住中间,脚踏离地面,悬吊在空中,轻轻颤动腰部、髋关节和腿部。坚持2-3分钟后落地休息2分钟,再接着做,以10-15次为宜。悬垂可以拉伸脊椎椎体的间距,使椎体充分伸展,从而帮助孩子长高。

提高跳 这是一种极其简单,且容易操作的跳跃运动,对于年龄小、还不会跳绳的小朋友而言,可以说是最适合长高的运动之一。运动前需要先在高处悬挂好目标物(可以挂孩子喜欢的玩具或者其他物品),然后鼓励孩子通过跳跃的方式伸手触摸目标物。这种方法不受场地的限制,操作简便,建议孩子单脚和双脚轮流做,以便更好地刺激骨骼软骨增长。

跳绳 跳绳是最常见的纵向运动之一,且对于运动器材和场地没有特殊要求,适合各个年龄段的儿童。坚持跳绳能加快下肢骨骼的血液循环,增加儿童体内生长激素的分泌,从而有效促进长高。建议每分钟跳80-100次,连续跳2-3分钟后休息。如果儿童年龄较小,则需适当减少运动量,如每分钟跳60-180次。此外,要注意用前脚掌着地,减少对踝关节和膝关节产生的冲击,运动时也要穿上舒适、轻便的运动鞋,以达到减震的目的,防止出现运动损伤。通过跳绳达到不断跳跃的目的,能对骨骼产生合适的应力刺激,增强骨密度,加快儿童生长速率。

