



健康关注

秋季,如何增强身体抵抗力

随着秋意深浓,寒生露凝,昼夜温差变大,秋燥渐甚,自然阴阳之气更替变化较为剧烈,是流行性疾病的多发季节,易引发感冒、流感、肺炎等呼吸道疾病,应保持良好的个人卫生习惯,及时接种流感、肺炎、新冠等疫苗,同时适度调整饮食起居,加强必要的锻炼和运动。

注重儿童养肺健脾

广东省中医院主任医师杨京华说,要注重儿童养肺阴、健脾气。对于孩子来说,顺应节气规律的变化,调整日常生活习惯,适当延长睡眠时间,能帮助身体阳气和正气的养护和蓄积,也可以促进孩子的生长发育。同时,也要通过运动来锻炼孩子的肺活量,保持愉快的心情。

除此之外,还可以通过一些简单的小儿推拿手法帮助孩子提高免疫力。介绍几个常用的穴位:第一个是内劳宫,内劳宫在手掌心,取穴很简单,手握拳,中指指端抵住的位置就是所称的内劳宫,轻轻地揉按这个穴位可起到清心除烦的作用。还有一个穴位叫二马,是在掌背的第四、五掌骨中间凹陷处,可以通过揉二马起到养阴的作用,抵御秋天的燥气。另外,板门穴在大鱼际的顶点,通过揉按的手法,可以起到健脾和胃、帮助消化的作用。

到了秋天,鼻炎高发,通过揉按鼻翼两旁的迎香穴起到预防和保健的作用。

注意防御风寒之邪和燥邪,孩子的头、颈部、背部及腹部,是寒邪容易入侵的部位,家长要及时给孩子增添衣服。另外,要多喝水,多吃蔬菜,保持鼻咽湿润,减少风热邪气和燥邪对孩子鼻腔和咽喉的侵犯。

预防呼吸道疾病

北京医院主任医师李燕明介绍,天气转凉,昼夜温差增大,如果不注意衣物



专家支招 王威

感染后咳嗽一般是自限性的,随着呼吸道屏障功能修复,症状会逐渐缓解

感染呼吸道疾病恢复后反复咳嗽怎么办?

的调整容易受凉,增加呼吸道感染的风险。首先,建议早晚期间注意保暖,特别是老年人和有基础疾病的人群。其次,保持好的卫生习惯。呼吸道感染性疾病入侵的一个途径是飞沫传播,要注意社交距离、咳嗽礼仪,注意开窗通风。如果去密闭环境,必要佩戴口罩;另一个传播途径是接触传播,要管理好手卫生,勤洗手,养成良好的生活方式、规律的作息、合理的饮食习惯。

遇到呼吸道感染的情况要及时治疗。如果是普通的感冒,不建议盲目使用抗菌药物,可以对症处理,或者吃一些中成药。罹患呼吸道感染后,要加强休息,不建议带病上课、上班,让身体得以恢复,也防止把疾病传播给他人。还有一些人群,比如有基础疾病的老年人,要观察自己症状的变化,如果出现了发热不退,或者是呼吸困难、胸痛、精神状态

的改变,要及时就医。

进入秋冬季节之后,天气渐凉,也变得比较干燥,并且秋天的花粉浓度也比较高,这些因素都会对慢性呼吸系统疾病患者造成不利影响。一方面,冷空气、花粉浓度增高会导致患者可能出现咳嗽、喘息症状,也是支气管哮喘反复的高发季节。另一方面,气温下降会增加呼吸道感染的风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重。应该按照医嘱用药,增强抵抗呼吸道感染的风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重。应该按照医嘱用药,增强抵抗呼吸道感染的风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重。

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,接种疫苗是预防呼吸道传染病便利而且有效的一个措施。流感疫苗接种,建议在流感流行季节之前接种疫苗预防效果更好。一般在10月底

之前完成接种。

在接种疫苗时有优先推荐的人群,简单说,就是“一老一小一弱”,“一小”就是5岁以下的儿童,尤其是婴幼儿;“一老”主要是60岁以上的老年人;“一弱”主要是有慢性基础性疾病的人群。不管是流感疫苗还是肺炎球菌疫苗,优先推荐的人群大体一样。6月龄以上的人群,只要没有禁忌证,都推荐接种流感疫苗。

“秋冻”注意事项

杨京华说,“秋冻”是指在秋天气候变凉后不要过早过多地增添衣服,通过“秋冻”适宜的凉爽刺激,有助于人体锻炼耐受寒冷的能力,为即将到来的冬季做好准备。

从中医的角度来说,秋天之后阳气逐渐进入收藏的状态,适当“秋冻”,可以让毛孔处在不那么开泄的状态,让人体阳气逐渐从开放状态进入一种收藏蓄积的状态当中。

适当的“秋冻”可以减少毛孔开放、热量流失,同时也预防穿得太多时毛孔受热开放、出汗多,降温时反而容易导致风邪、寒邪入侵。

“秋冻”不等于挨冻。有一些人群是不太适合“秋冻”的,比如年龄小、体质弱、经常感冒生病的孩子,或是正在生病或疾病初愈的孩子。还有一些慢性疾病,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性胃炎、经常腹痛的孩子也不适合“秋冻”。

“秋冻”也要选择合适的时间,初秋、仲秋可以适当“秋冻”,帮助人体提高对冷空气的适应能力。一旦进入深秋,或者是冬天气温比较低的时候,不能“秋冻”。

还要注意,不是人体所有的部位都适合“秋冻”。有句俗话说“白露不露身,寒露不露脚”,比如人体的背部、腹部、双脚,即便适合“秋冻”时,这些部位也需要适当地保暖。(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

动量不宜过大,以微汗为宜。过度运动会出汗过多,导致人体津液的丢失,所以要尽量避免。运动方式推荐太极拳、八段锦等传统健身运动,动作舒缓,柔中有刚。秋季早晚稍凉,不宜过早晨练,最好在下午或傍晚锻炼。

清晨可练《玉轴经》所载秋季养生功法,具体做法如下:洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口中津液充满,漱几遍,分3次咽下,并意送至丹田,停留片刻,然后再缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,并意送至丹田,再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念咽(xì)字,如此反复30次。持之以恒,有润肺健身之功效。

情志:宜宁静平和,忌悲忧

秋季应保持宁静乐观的情绪,要懂得收敛神气,以适应秋天容平之气。忌情绪不稳定,烦躁易生心火,忧郁易伤肺脏,从而损伤肺脏气血津液,造成各种疾病。在秋令时节,要让情绪慢慢收敛,凡事不作过激反应。可多参加户外活动,约三五知己好友,或登高赏景,或养花垂钓,或琴棋书画,均可调畅情绪,使心胸神怡,心态平和,有助于培补元气。

静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要发生在下肢静脉中。除了影响外观,静脉曲张还会导致血液滞留、血栓形成、皮肤溃疡等后果。了解其危害,并及时采取预防措施,如保持健康体重、适度锻炼、避免久站(久坐)等,对于维护身体健康至关重要。养成科学的生活方式,能够帮助人们降低静脉曲张的风险。

主要危害

静脉曲张的发病机制涉及静脉壁的变性和瓣膜功能的受损,导致静脉失去正常的张力和弹性。该病常见的症状是外观上的静脉曲张,即蜘蛛状静脉或者扭曲突出的静脉。然而,这种危害超出了外观问题,还会引发一系列严重后果,需要引起足够的重视。

首先,静脉曲张容易造成血液在静脉中回流受阻,增加血栓形成的风险。血栓性炎症可致局部持续性疼痛。

其次,由于静脉曲张,静脉壁变得脆弱,容易破裂出血。这种出血可能在皮肤表面形成溃疡,严重时需要通过手术治疗。

最后,静脉曲张还可能影响深静脉的血液循环,进而增加深静脉血栓形成的风险。针对这种情况,需要采取药物治疗或者手术干预。静脉曲张部位也因血液循环不畅,容易引发皮肤细菌感染。由此导致患肢肤色发暗,呈红紫色,严重者可见花斑、坏疽,发生股白肿、股青肿、腰痛,以及腿脚剧烈、腿脚发亮等现象。发病初期,腿部发白、花斑;后期,瘀血发结,足背部动脉搏动变弱或消失,严重时股动脉搏动微弱或消失。这对身体健康产生了不利影响。

预防方法

在预防静脉曲张方面,合理饮食和健康体重的维护是关键措施。

保持健康的体重可以减轻下肢静脉的压力,从而降低静脉曲张的风险。合理饮食是保持健康体重的基础,包括摄入足够的粗纤维和维生素,以保持血管的健康状态。此外,减少高糖、高脂肪食物的摄入量,有助于保持健康的体重,为血管健康创造良好的环境。

适度锻炼是预防静脉曲张的



患静脉曲张的人不能跷二郎腿。

静脉曲张

健康新知

中医里的芳香疗法

刘红梅 崔玉艳

芳香疗法属于自然疗法的一种,是利用中草药特殊的香味,通过呼吸道和皮肤黏膜的吸收来防治疾病。这种疗法利用纯天然植物的芳香气味和植物本身所具有的治病功效,经由嗅觉器官和皮肤吸收,到达人体神经系统和循环系统,帮助身心获得一定的缓解,起到保养和改善健康的功效。

《山海经》中记载,薰草“佩之可以已疢”。由此说明当时已形成使用芳香药物防治疾病、辟秽消毒、清洁环境的民俗习惯。后来,芳香疗法逐渐从生活习俗发展为医疗手段,并记载于《黄帝内经》中,“用淳酒二十升、蜀椒一升、干姜一斤、桂心一斤,凡四种,皆擘咀,渍酒中。用绵絮一斤,细白布一丈,并内酒中……”

东汉末年,著名的医学家华佗将木香、丁香等中草药放入布袋中制作成香包,然后放进屋内,用来防治呕吐、腹泻以及其他一些疾病。

唐代,芳香疗法有了进一步发

展,如孙思邈的《备急千金要方》中指出,太乙流金散烟熏、赤散擦鼻、辟瘟杀鬼丸香佩、粉身散作粉剂扑身、桃枝洗方外浴等外治方法都具有防治温病的作用,并在“辟温”一节中详细记载。

明代李时珍的《本草纲目》中更是对芳香疗法的用药方式进行总结、创新及全面的介绍,如涂法、擦法、敷法、扑法、吹法、含漱法、浴法等。

清代吴师机编著的《理喻骈文》对芳香疗法的作用机理、辨证论治、药物选择、用法用量、注意事项等作了系统的阐述。

如今,佩戴、熏洗、泡脚等是常用的芳香疗法方式,如药枕、精油、香囊、香丸、香膏等,可以达到防病治病、美化生活、陶冶性情等目的。

佩戴香囊是最便捷的方式之一,用多种具有芳香气味的中草药装入袋中,随身佩戴,能起到鼓舞正气、辟秽除邪、醒神开窍、疏风解表、静心助眠等作用。

秋季养生四原则

黄卫玲

言,如何在秋季养生保健呢?

饮食:宜清润平补,忌温燥

秋季饮食应以清润平补为主。当令蔬果是养生佳品,可以补充多种维生素和矿物质,还能起到清热润燥的作用。蔬菜可选择新鲜的萝卜、黄瓜、冬瓜、莲藕、西红柿等,水果可选葡萄、梨、杨桃、柚子、香蕉等,并多吃泥鳅、甲鱼、银耳、百合、沙参、玉竹等生津、养阴、润燥的食物。

早晨可以喝些粥,如生地石斛梗米粥、百合莲子粥、银耳冰糖梗米粥、黑芝麻粥、杏仁川贝糯米粥等,以益胃生津、养阴润肺。

应少吃辛辣香燥之品及炸、烤、熏、煎的食物。除阳虚体质者外,不宜过多食用温热之品,如羊肉、人参、鹿茸、肉桂

等,否则极易加重秋燥,埋下病根。

起居:宜早睡早起,忌熬夜

秋季应“早睡早起,与鸡俱兴”。秋天自然界阴气渐增,阳气渐收,人体的阳气也随之内收。应尽量早睡早起,以顺应天时收敛阳气。建议避免熬夜,在子时(23时)前入睡,保证良好充足的睡眠以贮存体内阳气,更好地养护阴精、滋培元气。

此外,立秋后夜晚渐凉,注意及时添减衣物,以防早晚受凉感冒。阳虚体质的人睡前可用热水泡脚,也可加艾叶、花椒、干姜等温热之品,能起到很好的温通经络作用,也有助于睡眠。

运动:宜轻松舒适,忌过度

秋季人体处于内养收敛阶段,故运

良好心情利于血糖稳定

杨峰

现代医学心理学研究表明,血糖的高低与情绪好坏密切相关。尤其是糖尿病患者,受不良情绪的影响,交感神经兴奋,会促使体内分泌肾上腺素等升糖激素,导致血糖居高不下。可见,不良情绪是导致糖尿病患者血糖上升的重要原因。那么,糖尿病患者如何管好自己的情绪呢?

心要静 明代医家万全在《养生四要》一书中说:“心常清静则神安,神安则精神皆安,明此养生则寿,没世不殆。”要心静,持平常心,恬淡度日,“不以物喜,不以己悲”。

心宜常清 学会放下,除杂念,将外界一切干扰拒之门外,自得其乐。

心存善念 多做维护大众利益的善事,以他人之乐为乐,从中体验人生的美好,心中就常有幸福感、愉悦感。

心要宽阔 有了宽阔的心胸,既可排除自己种种负面的情绪,又有良好的家庭和人际关系,人也就自然乐在其中。

心要交流 人要活到老学到老,多读些净化心灵的书籍报刊,可陶冶情操;常参加糖尿病知识讲座,与病友相互学习,交流各自的经验体会,从中了解和接受有关糖尿病的新知识及方法,有助于增强战胜糖尿病的信心。



花开迎客来 史有东