



健康关注

# 立秋养生正当时

□ 李 恒

8月7日迎来立秋节气,虽然暑气尚在,但凉意渐生,“热凉交替”中如何科学养生、防病保健?国家卫生健康委召开新闻发布会,多位权威专家围绕热点话题,为公众送上一份“立秋健康宝典”。

### 季节转换需注意

“立秋并不意味着酷暑立刻结束,反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒,此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽,午后高温,老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒,这些认知误区要注意:

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍,输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实上,季节转换时血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法,保护血管要保持健康的生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

### 应对秋燥有妙招

秋燥来袭,不少人饱受口干、皮肤干



痒困扰。

王乐建议,食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式,提倡“以润为健”,多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛;银耳百合羹能从内滋养,为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位,比如,按

揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果;常按合谷穴有助于促进面部气血循环,改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

### “防灭结合”抗蚊媒

立秋后蚊媒依然活跃,不可放松警惕。

## 养阴润燥 收敛神气

□ 田晓航 唐紫宸

从情志、运动、饮食等方面调养?

李光照介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“做功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动

则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“‘辛主散’,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光照说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒,蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一,伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊?专家建议,生活中要科学防蚊灭蚊,多管齐下做到“防灭结合”。比如,户外活动穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证,但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国,传播疟疾的媒介按蚊依然存在,疟疾传播的链条可以再现,要持续保持防护意识。”丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者,出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构,必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防,从运动防护到皮肤护理……养生不分时节,掌握科学方法,让这个秋天更健康。

(稿件来源:新华社)

可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但若贪食秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背暖护以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

(稿件来源:新华社)

## 脾胃虚弱 升阳是关键

很多人脾胃虚弱时,第一反应就是“补”。其实,中医认为,脾胃虚弱的根源往往不是缺营养,而是阳气不足、升发无力。脾主升清,胃主降浊,一旦脾阳不振,清气升不上来,浊气降不下去,吃再多补品也只会变成身体的负担。想要调好脾胃,关键在于“升阳”。

### 为什么升阳比进补更重要

中医里,脾被称为后天之本,它的功能全靠阳气推动。如果脾阳不足,脾胃的运化功能就会失常。吃进去的食物无法转化为气血,反而会变成痰湿,堆积在体内,导致腹胀、腹泻、乏力等问题。

此时如果盲目进补,会加重脾胃负担。而升阳,就是让脾胃自己恢复消化和生产能力。阳气足了,不用刻意补,身体也能从日常饮食中吸收营养,气血自然充足。

### 帮助脾胃升阳的方法

吃对温阳菜,少吃寒性物。脾胃喜温恶寒,想要升阳,首先要避开会损伤阳气的寒性食物,比如冰饮、凉菜、西瓜、苦瓜等(尤其是夏天,别贪凉)。可以多吃一些能温补脾阳的食物:

生姜:早上喝杯生姜水,或做菜时放几片姜,能温胃散寒,唤醒脾阳。

山药:性平味甘,能健脾益气,而且性质温和,不管是煮山药粥还是清炒,都能帮脾胃蓄力。

南瓜:性温,能补中益气、健脾暖胃,蒸南瓜、南瓜粥都是不错的选择,容易消化,还能促进脾胃蠕动。

揉揉“升阳穴”,激活脾胃动力。穴位是身体的阳气开关,常按以下两个穴,能直接刺激脾胃阳气升发。

足三里:位于膝盖下3寸,胫骨外侧一横指处,是胃经第一要穴。每天用拇指按揉5—10分钟,酸胀感越强越好,能健脾和胃、升发阳气。

中脘穴:在肚脐上4寸(约手掌横宽),用手掌顺时针揉按,每次3—5分钟,能促进胃蠕动,帮助浊气下降、清气上升,缓解腹胀、消化不良。

迈开腿,别让身体“淤住”。

### 医生提醒

## 合理饮食 呵护胆囊健康

□ 宋自芳

胆囊炎是消化系统的常见疾病之一。引发胆囊炎的因素有很多,不良饮食习惯是其中之一。让我们一起了解胆囊炎,通过科学饮食呵护胆囊健康。

胆囊位于人体右上腹腔,紧贴于肝脏下方的胆囊窝内,形状似梨,长7—10厘米,容积30—50毫升。胆囊的功能包括两个方面,第一,浓缩储存胆汁。肝脏每日分泌500—1000毫升胆汁,胆囊通过吸收水分和电解质,将胆汁浓缩5—10倍后储存。第二,餐后释放胆汁。进食后,尤其是进食脂肪类食物后,胆囊收缩将胆汁排入十二指肠,帮助消化脂肪和脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)。

### 哪些饮食习惯容易导致胆囊炎

高脂高胆固醇饮食 动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕等食物富含脂肪和胆固醇,如果长期大量食用,会刺激胆囊剧烈收缩,改变胆汁成分,进而增加胆囊结石形成的风险。

长期不规律饮食 如果空腹时间超过12小时,会导致胆汁过度浓缩,胆固醇结晶成石。很多人都把不吃早饭归结为患胆结石或胆囊炎的原因之一。其实不吃早饭只是大家“通俗”的解读而已,科学的说法应该是空腹时间过长,可能会造成胆酸分泌量减少,胆汁成分改变,胆固醇比例相对提高,出现胆结石的可能性增大。也就是说,不吃午饭、晚饭,同样容易患胆结石。

暴饮暴食 一次性大量进食会导致胆囊超负荷收缩,诱发炎症。

快速节食减肥 如果热量摄入低于每日800千卡,胆汁中的胆固醇饱和度和会增加3倍,易引

发炎症。

### 日常如何预防胆囊炎

胆囊炎的治疗需根据病情严重程度、并发症风险及患者个体情况综合决策。在日常生活中,可以注意以下事项,预防胆囊炎。

规律三餐 早餐在起床后1小时内进食,避免胆汁过度浓缩。

控制脂肪摄入 每日摄入脂肪不超过50克,多种植物油交替食用(如橄榄油、菜籽油、亚麻籽油等),少吃猪肉、牛油等动物油。

补充膳食纤维 每日摄入25—30克膳食纤维,如1碗燕麦片+2个苹果+200克菠菜。

适度运动 每日快走30分钟,将身体质量指数(BMI)控制在18.5—24。

足量饮水 水能够稀释胆汁,促使胆汁排出,防止胆汁瘀滞,利于胆管疾病恢复和防止胆结石、胆囊炎的发生,建议每天饮水1500—2000毫升。

定期筛查 40岁以上、肥胖、糖尿病等高危人群,建议每年做肝胆超声检查。

### 胆囊炎有哪些症状

胆囊炎的核心机制是胆汁排出受阻或细菌感染,具体诱因包括胆结石、细菌感染、禁食或减肥、代谢性疾病、寄生虫感染等。

急性胆囊炎 患者右上腹剧痛,常放射至右肩或背部,持续数小时,进食油腻食物后加重;半数患者可伴随非喷射性呕吐;体温可达38—39摄氏度,合并寒战提示细菌感染;医生触诊右上腹时,患者深吸气会因疼痛突然屏气。

慢性胆囊炎 患者右上腹隐痛或有饱胀感,餐后明显;消化不良、嗝气、腹泻,尤其是高脂饮食后。这些症状类似于慢性胃病,很多人常按照胃病诊治而遗漏了胆囊炎,建议有类似症状的患者做肝胆彩超检查。

健身广场

## 游泳前后注意护眼

□ 田 晶 郭 燕

游泳成为孩子们暑期喜爱的运动之一,不仅能够锻炼身体、消暑解热,还能增强心肺功能。然而在眼科门诊,因游泳引发的结膜炎、角膜炎甚至细菌性眼内感染的情况明显增多。

### 游泳为什么容易引发眼病

水体污染 公共泳池若未定期更换水、消毒不彻底,可能含有细菌、真菌及阿米巴原虫等微生物,易引发结膜炎等。

氯消毒剂刺激 泳池常用氯进行消毒,但高浓度氯水会刺激眼睛,破坏眼表黏膜保护层,使眼睛更容易感染。

揉眼习惯 孩子在游泳过程中眼睛不小心进水后,会下意识用手揉,将手上的病菌带入眼中。

隐形眼镜佩戴 有些孩子游泳时仍佩戴隐形眼镜,这不仅能防水,反而更易滋生细菌,诱发真菌性角膜炎等严重并发症。

### 游泳前后如何正确护眼

#### 1. 游泳前

选择正规泳池 优先选择卫生条件好、定期换水、使用标准氯消毒的泳池。

佩戴防水泳镜 泳镜能有效隔离水体,避免细菌、化学物质直接接触眼睛。建议儿童选择贴合性好、无刺激性材质的专用泳镜。

避免佩戴隐形眼镜 游泳前摘下隐形眼镜,哪怕短时间佩戴也不可取。

#### 2. 游泳中

避免频繁揉眼睛 若眼睛不慎进水,应先离开水面,用清水冲洗眼部,而不是用手去揉。

控制游泳时间 每次游泳时间建议控制在1小时以内,避免眼睛过度疲劳。

#### 3. 游泳后

及时清洁眼睛 用流动清水冲洗眼部,减少细菌残留。

适当使用人工泪液 如游泳后眼睛干涩不适,可在医师建议下使用人工泪液缓解不适。

观察眼部症状 如发现眼红、刺痛、分泌物增多、畏光等情况,应立即停止游泳,并尽快前往正规医疗机构的眼科检查。



骑行健身 梁子栋

医生手记

## 补充益生菌有助消除口臭

□ 马师洋

### 治疗方法

在日常生活中,不少人被口臭所困扰。如何消除口臭,保持口气清新呢?

### 口臭的常见原因

一是因残留在口腔中的食物发酵、腐败而散发出恶臭。

二是口腔炎症如口腔溃疡、牙周炎、牙龈炎、扁桃体炎、鼻窦炎等导致渗出与坏死形成的恶臭。

三是食管霉菌感染或胃内幽门螺杆菌感染引起的特殊气味弥散至口中。

首先,要积极治疗引起口臭的疾病,如牙龈炎、牙周炎、扁桃体炎、扁桃体结石、幽门螺杆菌感染等。

其次,在生活中,应当规律刷牙、刷牙或使用漱口水。其中,刷牙、刷舌苔属于物理性清洁方式,漱口水是化学清洁方式,但只能够暂时缓解症状,并不能从根本上解决菌群失调的问题,还需要配合补充益生菌,才能达