



健康关注

白露时节如何养生防病

□ 李恒



白露习俗 勾建山

进补宜“润燥为先，循序渐进”

老话讲“秋天不补，冬天吃苦”，白露时节是否适合进补？

杨涛表示，此时可逐步开始进补，建

议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则，优先选择温和、易消化的食材如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等，避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分：

中下焦虚寒的人群，一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻，进补需温阳散寒，兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等，同时注意少吃寒凉水果，减少对脾胃的刺激。

痰湿体质的人群，一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻，进补前需先“清湿”，在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群，多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等，进补需滋阴润燥，兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是，老年人与慢性病患者脾胃功能较弱，进补需“少量多次”，可将食材炖烂，避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病”，诺如病毒需警惕

白露节气气温变化明显，流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾控中心主任医师

官旭华表示，一些人认为“流感是小毛病，不用太在意”，或“只有出现发热才是得了流感，不发热就不是”，这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，发病急、传染性强、症状重，患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状，严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，甚至危及生命。”官旭华说，部分老年人、免疫功能低下等人群可能症状不典型，仅表现为咳嗽、乏力等，更易被忽视和漏诊，但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感？专家表示，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群，每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外，要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手。在流感流行季节，少去人群聚集场所，一旦出现流感样症状，及早就医。

9月份诸如病毒感染也进入流行期，学校、托幼机构等人群聚集场所风险较高。官旭华表示，预防诸如病毒需勤洗手、注意饮食安全、食物煮熟透、做好居室日常清洁和通风、做好规范消毒。她特别提醒，若出现呕吐、腹泻等症状，尽量居家休息；学校和托幼机构要严格执行晨午检制度，加强健康宣传教育。

（稿件来源：新华社）

太阳是自然界阳气的最直接体现，人体通过晒太阳可以补充自身阳气不足。中医认为，天人相应，人体的生命活动与自然界的气候变化息息相关。太阳的运行规律影响着人体阳气的消长，早晨太阳升起，人体阳气随之升发；傍晚太阳落山，人体阳气逐渐收敛。适当晒太阳，能够顺应自然界的阳气变化，促进人体阳气的升发和运行，增强脏腑功能，提高抗病能力。

避晒过甚不可取

许多白领女性长期处于室内，几乎不晒太阳。阳气具有温煦、推动、固摄等作用，长期不晒太阳会导致人体阳气不足。阳气虚衰，温煦功能减弱，就会出现畏寒怕冷、手脚冰凉等症状；阳气固摄失常，还会导致免疫力下降，容易感冒生病。同时，不晒太阳会使人体缺乏阳气的温化，从外观上看，可能会出现面色苍白、精神萎靡等情况。

暴晒无度也不宜

部分男性热衷于日光浴。中医认为，过度暴露在烈日下，会使人体阳热过盛，容易耗伤人体的阴津，出现口干舌燥、咽喉肿痛等症状。同时，阳热之邪还可能侵袭皮肤，导致皮肤发红、瘙痒、起疹子等问题，严重者甚至会引发中暑等急症。此外，过度晒太阳还会影响人体的阴阳调和，使阳气过于亢奋，阴气相对不足，进而影响脏腑功能的正常运行。

如何科学晒太阳

顺时择刻 选择合适的时间晒太阳至关重要。春季和秋季气候宜人，适合在上午9—10时晒太阳。此时的阳光较为温和，能够顺应阳气的升发和收敛，既能补充阳气，又不会过度耗伤阴津。夏季阳气旺盛，应避开正午阳光强烈的时段（上午10时至下午4时），可选择在早晨8—9时晒太阳。冬季阳气较弱，可在上午10—11时晒太阳，此时阳光相对充足，能更好地补充人体阳气。

因人制宜 不同人群晒太阳

□ 李小燕

顺时因人晒太阳

的时长应有所不同。体质较弱、阳气不足的人，可每天晒太阳15—20分钟，逐渐增加阳气，改善体质。体质较好的人，每次晒太阳的时间也不宜过长，一般以30—60分钟为宜，避免阳热过盛。老年人和儿童，晒太阳的时间可适当缩短，每次10—15分钟即可。

选对部位 中医认为，人体的某些部位与阳气的关系更为密切，适当晒这些部位能更好地达到养生效果。背部是人体阳气汇聚的地方，晒背部可以疏通经络，补充阳气。晒太阳时可背对阳光，让阳光照射背部。头顶有百会穴，是诸阳之会，晒头顶有助于提升人体阳气。手脚位于人体的末端，阳气相对较弱，晒手脚可以促进气血流通，改善手脚冰凉的症状。

防护得当 避免在阳光过于强烈时暴晒，如需在阳光下停留较长时间，可适当涂抹防晒霜，戴帽子、太阳镜等，防止阳热之邪损伤皮肤和眼睛。晒太阳后应及时补充水分，多喝温开水或淡茶水。晒太阳后不宜立即进入空调房或食用冷饮，以免寒气侵袭人体。

医生手记

科学防治脑微出血

□ 孙金梅

脑微出血和脑出血有何区别？脑微出血有哪些危害？体检发现后该怎么办？

脑微出血和脑出血有何区别

脑微出血是一种脑小血管病的影像学表现，它与脑出血虽名称相近，但性质截然不同。它其实是脑内比头发丝还细的血管（<0.2毫米）悄然渗了一点血，这些血细胞被清理后，会留下像“铁锈”一样的痕迹（含铁血黄素），磁共振成像显示为小黑点（通常<5毫米），大多数人没感觉。而脑出血一般由高血压等疾病引起，可能让人突发头痛、瘫痪。

伤害脑血管的原因

高血压 高血压是脑微出血的重要原因之一。

淀粉样血管病 随着年龄的增长， β -淀粉样物质会在脑血管壁沉积，使血管壁变得僵硬、脆弱，弹性下降。当脑血管受到轻微外力或血压波动时，就容易破裂出血、渗血。

其他不可忽视的隐患 生活中的坏习惯，如长期大量吸烟、酗酒等；服用某些药物（如抗凝药）也可能增加出血风险；遗传性疾病、脑部感染或外伤等，也可能导致脑微出血。

脑微出血的危害

大多数脑微出血患者可能没有任何明显症状，然而，这并不意味着脑微出血可以被忽视。

痴呆的导火索 “锈点”多了，脑内“电线”（神经纤维）会短路，出现记忆差、算不清账，甚至步态不稳定等症状。

脑出血的预警灯 研究显示，每多1个“锈点”，未来脑出血风险会增加15%。

治疗的绊脚石 脑微出血的

存在会直接影响临床决策。如果脑梗死患者需要溶栓治疗，医生会数他“锈点”数量：≥5个要谨慎，≥10个可能直接禁用。

如何识别脑微出血



快乐运动 裴强

家庭保健

剩饭剩菜里的健康隐患

□ 莫鹏

显示，食用隔夜存放的海鲜，可能引发急性胃肠炎。

菌菇类 菌菇类食物含较多硝酸盐，二次加热易生成亚硝胺。

溏心蛋 未完全煮熟的鸡蛋隔夜存放后细菌暴增。沙门氏菌在20—37摄氏度环境下放置2小时即可大量繁殖，且二次加热难以彻底灭菌。

土豆 二次加热后，土豆中的龙葵素含量升高，可能引发中毒，患者常见症状包括呕吐、腹泻等。

牛奶 牛奶被反复加热会破坏其中的B族维生素和活性物质，形成难消化沉淀物，降低营养价值。

上述6类食物尽量现做现吃，剩余部分应及时冷藏并尽快食用。特殊人群（如老年人、儿童）应尽量避免食用二次加热食物，以免诱发疾病。

剩饭剩菜如何科学冷藏

“等饭菜凉了再放冰箱还是趁热放好？”这个问题看似简单，实则暗藏玄机。有研究表明，细菌在20—40摄氏度繁殖最快，冷藏（4摄氏度以下）能显著降低其活性。大家可以用保鲜盒或保鲜膜密封食物，避免其与冰箱内其他食材接触，减少细菌滋生。大份菜可分成小份冷藏，按需加热后食用，避免反复加热造

成营养流失和口感变差。

需要注意的是，冷藏不是“保险箱”，绿叶菜冷藏不超过24小时，肉类最好在48小时内食用完毕。趁热放冰箱虽然多耗些电，但健康成本远低于食源性疾病导致的治疗成本。

如何从源头减少剩菜剩饭

精准采购 根据家庭成员食量采购食材；叶菜类实现现吃，瓜果类可适量储备；记录食材保质期。

分量控制 使用厨房秤称量主食，按每人50—75克生重准备；采用“分餐制”，用小号餐具控制每餐总量。

创意再利用 不得不食用剩饭时，可尝试以下更安全的改造方案。将米饭做成蔬菜粥或蛋炒饭，将馒头做成蒜香烧馍片，将肉类做成蔬菜汤底。

智能储存 使用有时间标记的密封保鲜盒；冷藏室使用温度计监控温度（推荐4摄氏度以下）；冷冻区采用“真空封装+日期标签”进行管理。

脑微出血的危害

大多数脑微出血患者可能没有任何明显症状，然而，这并不意味着脑微出血可以被忽视。

痴呆的导火索 “锈点”多了，脑内“电线”（神经纤维）会短路，出现记忆差、算不清账，甚至步态不稳定等症状。

脑出血的预警灯 研究显示，每多1个“锈点”，未来脑出血风险会增加15%。

治疗的绊脚石 脑微出血的

启事：凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑电话联系，以便付酬。