



# 白露时节如何养生防病

□ 李 恒

白露时节已至,昼夜温差增大,如何科学养生、预防疾病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请权威专家给出指引。

## 防“秋燥”,喝水有讲究

“白露节气,北方空气湿度下降,人体易受‘燥邪’侵袭,出现口干、咽干、皮肤干等症状,这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点,杨涛指出,这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水,还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质,如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”?专家表示,喝水是基础,应遵循“少量、多次、喝温水”的原则,水温保持在35摄氏度至40摄氏度为宜,每次不超过200ml,一般间隔1至2小时,但也不能盲目按固定频率饮水,要考虑运动量、气候或疾病状态,肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面,按揉中府穴可疏通肺气,缓解咽干、咳嗽;按揉照海穴可滋阴润燥,改善口干。



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、补而不膩、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、舌苔厚膩,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。日常生活中需忌甜膩、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”等,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月份诺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,预防诺如病毒需勤洗手、注意饮食安全、食物煮熟煮透、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)

身健体,改善血液循环,还能放松身心。需要注意的是,水温不要超过40℃,每次20—30分钟。此外,饭后不要立刻泡脚,以免影响消化,脚部有外伤的人也不适合泡脚。

搓耳 泡脚的同时,可以搓搓双耳,搓至耳朵发热即可。肾开窍于耳,耳部有密集的反射区,联系着全身每一个器官,经常搓揉耳朵是很好的养生方法。

推鼻梁 推擦鼻梁有助于扩展鼻腔,通畅呼吸道,对呼吸系统健康有益。用食指指面由鼻尖向鼻根反复推按,每次推20—30次。

户外运动 多参加户外运动,有助于润肺补气,适应秋季养、收的特征。可选择健步走、太极拳、体操、乒乓球、羽毛球等,以出微汗但不疲倦为度,这样有助于机体气血调畅。(综合)

## 强身健体 保暖防燥

白露节气,暖寒交替,昼夜温差变大,此时养生应该注意什么?

### 三防

防止着凉 应及时添衣加被。注意温水洗澡,不要赤膊,睡眠不可贪凉,避免夜里的寒凉之气侵入,诱发疾病。不建议继续穿凉鞋,尽量不露脚踝。睡前用热水泡脚,能起到暖身助眠的效果。尤其要注意肚脐的保暖,肚脐又名“神阙穴”,一旦受凉,易引发腹痛、腹泻等。要注意颈部保暖,平常将手搓热后

捂在颈部,不仅可以祛除寒冷,也能起到预防肩颈受凉的效果。

防止过敏 秋天空气干燥,皮肤和呼吸道受到的刺激增大,过敏性疾病逐渐增多,其中以过敏性鼻炎、皮炎、哮喘为主。秋季如何预防皮肤瘙痒?专家表示,敏感皮肤人群要注意补水,少用刺激性化妆品。尽量不要接触花粉环境和刺激性气体,及时更换衣物。有条件的可以安装家用空气净化器。此外,还要少吃刺激性食物,比如烧烤、辣椒;避免吃咸水鱼、虾、蟹等易引起过敏的

食物。

防止干燥 秋季气候逐渐变得干燥,容易损伤人体的津液,进而影响肺脏功能。很多人一到秋季就容易出现口干、唇干、皮肤干,甚至咳嗽等症状,这都与空气中水分减少影响肺脏有关。秋季养肺应多喝水,保持呼吸道湿润。此外,还可以适量饮用一些润肺养阴的茶饮。

### 四宜

泡脚 寒从脚起,经常泡脚可以强

## 智能手环监测睡眠的原理

□ 张永华 徐尤佳

很多人喜欢使用智能手环中的睡眠监测功能来判断自己的睡眠质量。

手环时刻监视手腕的细微动作,如翻身、抬手、挠痒痒等。如果长时间一动不动,就认为是“睡着了”;如果动来动去,则认为是“醒了”或者在“浅睡”。

手环背面会发出绿光照射皮肤,一部分光线被皮肤下的血管反射回来,一部分光线被血管里的流动血液吸收。心脏每跳动一次,血管里的血流量就变化一次,手环就是借此变化来监测心跳的次数。

手环还可利用绿光技术估算呼吸频率,利用红光估算血氧饱和度。如果发现呼吸长时间停止、血氧水平明显下降,则会推测可能发生呼吸暂停事件。

智能手环只适用于日常睡眠质量的大致评估和作息规律的优化调整。如果存在失眠、嗜睡或打鼾等较为严重的睡眠问题,建议前往医院接受专业的多导睡眠监测。

## 家庭保健

## 剩饭剩菜里的健康隐患

□ 莫 鹏

如何科学处理剩饭剩菜?应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任任晓川为您解答。

### 6类食物不宜“二次加热”

绿叶蔬菜 如菠菜、芹菜等硝酸盐含量高的蔬菜,二次加热后亚硝酸盐含量飙升。浙江大学学者进行的研究证实,反复加热的绿叶菜中亚硝酸盐含量可达新鲜菜的5—8倍,长期食用可增加胃癌风险。

海鲜类 虾蟹贝等海产品富含蛋白质,加工后隔夜存放易产生降解物,食用后可能造成肝肾功能损伤。有临床案例

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,以免诱发病病。

### 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



快乐运动 裴 强

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预防导致的治疗成本。

### 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;叶菜类买现吃吃,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,将馒头做成蒜香烤馍片,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“真空分装+日期标签”进行管理。

## 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。它其实是颅内比头发丝还细的血管(<0.2毫米)悄悄渗了一丁点血,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

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。

因人而异 不同人群晒太阳

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

如果怀疑脑微出血或有相关家族史,医生会建议做头颅的敏感感知加权像(SWI)检查。该检查能够清晰地显示脑微出血的部位和数量。建议直系亲属有早发性脑出血、微出血或遗传性脑小血管病的患者,必要时完善基因筛查。

### 体检发现后怎么办

不恐慌 少量无症状的脑微出血患者通常无需特别处理。要复查 如果本身有高血压/痴呆家族史,建议每1—2年查一次SWI(磁敏感加权成像)。

### 保护血管有哪些方法

重视基础疾病管理 有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的患者要重视基础疾病管理,减少血管破裂、渗漏的风险。尤其要重视血压管理,降压药不能吃吃停停,早晚各测1次血压,把血压控制在理想范围内。

改变生活方式 吸烟和酗酒是脑血管疾病的重要危险因素。戒烟可以减少血管内皮细胞的损伤,降低血液黏稠度;限酒可以避免酒精对血管的刺激,保护血管健康。

保持均衡的饮食 多吃深色蔬菜、坚果。少吃咸菜、腊肉。适当运动 推荐每天快走30分钟。

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。