



健康关注

秋分养生正当时

□ 李恒



秋分话养生 朱慧卿

9月23日是秋分节气。随着秋分的到来,天气转凉、温差增大,感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期,心血管疾病风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战?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,邀请专家进行解答。

中医防秋燥,科学防流感

秋分时节,天气由热转凉,中医认为此时“燥邪当令”,易伤肺津。中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍,今年秋分呈现“燥湿交织”的特点,燥气会让人感觉口鼻干燥、咽喉不适,湿气又影响人体脾胃功能,导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。

秋分节气如何养生保健?专家表示,既要润燥,也要注重保护胃肠功能,避免湿气困扰。对于过敏性鼻炎,可用指腹按揉迎香穴3分钟至5分钟,能有效疏通鼻腔,缓解症状;对于秋季腹泻,可采用食疗方法,如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服,可改善腹泻症状。

国庆假期将至,人员流动增加,流感等呼吸道传染病进入高发期。中国疾控中心研究员韩俊建议,公众应及时接种流感疫苗,并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

“若有出行计划,要密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示,如果出行前出现发热、咳嗽或腹泻等传染病相关症状,建议暂缓出行。”韩俊表示,同时,要关注目的地天气情况,根

据当地气温适当增减衣物;旅途中注意饮食卫生,规律用餐;返程后要做好健康监测,如果出现发烧、咳嗽、腹泻等症状,要尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行地点与饮食情况。

心血管疾病易发,应对“温差”是重点

秋分前后,昼夜温差明显,心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说,当环境温度在短时间内发生较大变化时,人体的血管会随

之收缩与舒张,不仅会增加心脏负荷,更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群,血压波动会增加心绞痛、心肌梗死等的发生风险。

运动方面,应选择一天中温度适宜的时段进行户外锻炼,运动前充分热身,运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜,避免运动后受风着凉。

针对“春捂秋冻”和“贴秋膘”的说法,马文君表示,高血压和心血管疾病患者宜“秋暖”,不宜“秋冻”,避免寒冷刺激导致动脉斑块破裂形成血栓,诱发急性心梗或脑梗。“贴秋膘”也应科学理解,对

于心血管高风险人群,不宜盲目进补,要多补膳食纤维、优质蛋白,通过适度的抗阻锻炼增加肌肉量。

科学用药不放松,家庭药箱要管好

在日常生活中,一些人对药物使用存在误区。北京大学人民医院主任药师张海英说,处方药必须凭医师处方才可购买、调配使用,如注射剂、抗生素、降压药、降糖药等,用药不当可能会产生严重的药物不良反应、药物依赖性等。同时,处方药需严格遵循医嘱使用,包括剂量、用法和疗程等均不可自行调整。

非处方药包括治疗感冒、发烧、咳嗽、头痛的常见药物,以及维生素类药物等,使用前均需仔细阅读说明书。根据安全性的不同,非处方药可分为甲类非处方药和乙类非处方药,甲类非处方药需在药店药师指导下购买和使用。

一些人认为“过期药只是药效差,没变质就能吃”,对此,张海英表示,不建议服用过期药,过期药易出现有效成分含量下降,还可能发生化学变质,滋生细菌,产生安全隐患。

专家建议,家庭储药应按说明书要求储存,避免阳光直晒和潮湿环境,分类存放,安全管理,每3个月至6个月检查一次药品有效期,过期或变质药品应及时处理。同时要注意开封后的药品有效期与未开封药品有效期的区别,如眼药水开封后的有效期一般是4周以内,超过4周没有用完,建议及时丢弃。

(稿件来源:新华社)

睡觉前刷个牙,好像已经成为很多人的一种共识。实际上,睡觉前并不是最佳的刷牙时间。那么什么时候刷牙最好?应该如何正确刷牙?

建议饭后半小时刷牙

很多人喜欢等到睡觉前再去刷牙,但这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分,会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的睡意。因此,建议最好在饭后半小时到1小时刷牙,注意睡前不再进食以及喝甜饮料。

错误的刷牙方式

横向刷牙 长期横向拉锯式刷牙、刷牙用力过猛或者使用刷毛过硬的牙刷,都会造成牙颈部的磨损。

刷牙时间过短 有人每次刷牙时间只有匆匆几十秒。其实,刷牙时间应保持在3分钟以上。

只刷牙不刷舌头 舌面上有许多的凸起乳头,高低不平,易成为藏匿病菌的温床。如果不定期清洗,舌苔上的细菌便会悄悄在舌头细缝里“发展壮大”,并逐渐侵害到牙齿、牙龈、咽喉,引发口臭,严重者甚至会诱发口腔、呼吸道等疾病。

牙刷长期不更换 牙刷用久了就会“开花”,不仅藏纳垢、细菌丛生,还会损伤牙齿和牙龈。一般情况下,建议每三个月要更换一把牙刷。

怎么刷牙最干净

正确刷牙方法为水平颤动拂刷法:

刷门牙外侧:刷毛应与牙齿、牙龈成45度角,以画小圈的方式活动。

刷门牙内侧:同样呈45度角斜放上排牙齿向下,下排牙齿向上提拉轻刷。

刷牙齿咬合面:将牙刷倾斜,与咬合面垂直,前后短距离颤动轻刷。

刷牙齿内侧面:将牙刷竖起来,利用牙刷前端的刷毛沿牙缝上下以小圆弧刷动。

每次刷两到三颗牙,反复旋转、按摩8—10次,确保牙齿的内、外侧面咬合面都刷到;每天刷牙2—3次,晚饭后尤其不能省。

口腔健康的人群建议选择刷头较小、刷毛柔软适中的牙刷;牙周炎患者、老年人可购买软毛牙刷。清洁舌苔可用专门的刮舌器,也可用软毛牙刷清洗。

(稿件来源:《新华每日电讯》)

健康新知

走出过敏性疾病认识误区

会好转?

答:过敏其实是免疫系统反应过度的一种表现,和整体免疫力高低并没有直接联系。面对外来入侵物,正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭。如果免疫系统出现了“认知混乱”甚至“认友为敌”,就会过度攻击进入体内但并不具备威胁的花粉、食物等,在这一过程中,也就引起了身体的“过敏反应”,使人出现眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽等症。过敏不是“免疫力低下”,靠提高免疫力来对抗过敏,可能帮不上忙。

问:经常消毒有助于预防过敏?

答:讲卫生是好习惯,但过于干净反而可能容易造成过敏!成人皮肤面积约1.5—2平方米,它包裹并保护着我们的机体。频繁接触消毒产品,皮肤屏障的完整性会被削弱,甚至破坏,引发皮肤炎症、敏感性提高。如果不及时“止损”,过敏原就会突破“封锁”进入人体;受损的上皮细胞同时分泌“过敏预警素”,最终促成过敏炎症,引发过敏性疾病。当然,酒精及含氯消毒剂本身被人吸入也会对气道产生刺激作用,会加重已有过敏性哮喘、过敏性鼻炎的病症,使病情不易控制。

问:过敏性鼻炎随年龄增长

答:消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的,应遵循正规医院专业医生的诊治方案,把“小毛病/小问题”控制在萌芽阶段。过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一,貌似是小问题,但不重视也会产生严重后果。过敏性鼻炎的四大症状之首——鼻塞,会造成机体缺氧,危害孩子身体、智力发育,还会促成睡眠呼吸暂停综合征,恶化机体心血管系统负荷,甚至危及生命。过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力,还可能合并中耳炎,导致听力下降。

问:找出过敏原就可根治过敏?

答:很多过敏性疾病,包括接触性皮炎、特应性皮炎、慢性荨麻疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘等可以通过过敏原检测找出过敏原进行预防和治疗,但这项检测并不是万能的。一是因为过敏反应的机理很复杂,不仅受食物、空气、动植物等的影响,也与人的内分泌、身体状态、情绪等自身情况有关。二是过敏原检测具有局限性,只能覆盖到已有检查试剂的项目。三是就算检测到过敏原,生活中有时也确实很难避免。例如对虾过敏的人,可能并不知道自己吃的东西中有虾皮。

(稿件来源:《甘肃疾控》)

医生提醒

警惕“雷暴哮喘”

□ 邹欣媛 吴天麟

秋意渐浓,北方地区进入过敏高发期,恰逢近期雷暴天气频发,不少人会突然出现咳嗽、喘憋等症状。医生提醒,患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群,需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说,在雷暴天气期间,强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响,这些过敏原被破碎成更微小的颗粒,极易被人体呼吸道吸入。此外,这些微粒随气流沉降至地面,使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后,气道黏膜的通透性将发生改变,使得过敏原更易侵入气道,进而引发过敏反应,导致哮喘急性发作。

“目前,‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’,以及儿童、老年人等免疫力较弱的人群。”谭海说,尽管“雷暴哮喘”的症状与普通哮喘相似,但其危险性更高,且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3年至5年内,可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒,“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物,并随身携带哮喘急救药物。一旦哮喘发作,尽量采取半坐位或坐位,保持呼吸道通畅,确保充足的水分摄入。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议,尽量紧闭门窗,避免外出;即使雷雨过后阳光普照,也应暂时留在室内;如需外出,应佩戴N95口罩、护目镜;回家后及时更换外衣外裤,并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部,以降低残留花粉引发过敏的风险。

(稿件来源:新华社)



花间乐 李旭春

四季养生

应对秋乏养精神

□ 孙其伟 张晋 史爱华 徐文江

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,到了秋天,人总是犯困,没有精神,这是秋乏的表现。缓解秋乏,应注意以下几个方面:

每天多睡一小时

夏季夜短昼长,很多人养成了晚睡早起的习惯,秋季来临,这种习惯就要注意调整了,晚上争取在十点半之前睡觉,因为十一点,也就是“子时”以后,人体的各个器官同样需要休息。此外,午睡也必不可少,尤其是老年人最好养成午睡的习惯。当然,睡觉也不是越多越好,每天保证7—8个小时的睡眠时间就好。

适当进行有氧运动

户外运动可以让大脑的供氧量变得充足,缓解脑疲劳,比如太极拳、羽毛球、散步、慢跑、广场舞等,但运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,加重身体疲劳。经常待在室内的上班族可以经常伸伸懒腰,可以起到伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的作用。由于肢体的活动,也可以把更多的含氧血液供给大脑。

养成良好饮食习惯

坚持吃早餐 早餐吃得少,就不能为脑细胞提供能源,会使人精神不振,时间长了就会出现倦怠无力,不能精力充沛地学习和工作。

每餐七分饱 吃得过多,大量血液流向消化道,脑供血会减少,大脑缺血缺氧,亦会引起秋乏症状。

饮食清淡 少吃腥膻油腻和辛辣食物,多吃富含蛋白质和B族维生素的食物,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品、豆制品和红豆、绿豆、燕麦等。

适当进行穴位按摩

适当进行穴位按摩可以提神醒脑。

太阳穴:位于眉梢与眼外角连线中点,向后约一横指的凹陷处,手指合拢,指尖轻轻按摩,局部微微感觉酸胀即可。

百会穴:位于两耳连线与头正中线的交点,双手拇指或食指叠按于穴位,缓缓用力,有酸胀感为宜。

风池穴:位于后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平位置。头后

仰,拇指环形转动按摩穴位1分钟,可感到此处有明显的酸胀感,反复5次。

每天坚持梳头通络

人体头部穴位密集,常梳头发可疏通经络、按摩穴位,促进头部血液的循环、健脑聪耳,散风明目。

可以用手指代替梳子常梳头发;双手十指指端由前向后,由中间向两侧用力按摩9次,再短距离往返搔抓6次,最后轻缓按摩6次。整个头发平均一天梳拢100下为宜。这样可以促进头部血液的循环,亦可以让头脑感到轻松,有利于缓解压力振作精神。

两款清茶解秋乏

茉莉薄荷茶:取茉莉花15克、薄荷10克、蜂蜜适量,一起冲泡代茶饮。此方适合注意力不集中、容易疲惫的上班族饮用,但阴虚火旺者及孕妇慎饮。

莲子益智茶:莲子30克、益智仁10克,一同放入杯中,加沸水浸泡30分钟,调入适量冰糖即可。此方适合口苦咽干、疲倦乏力者,体质寒凉者不宜饮用。

(稿件来源:《中国中医药报》)

健身广场

科学调整运动倦怠期

□ 张漓

锻炼出现倦怠期,如何调整运动计划,以便更好地坚持下去呢?

锻炼一段时间之后,身体难免感到疲劳,总想休息一下,其实这是运动量控制的问题。运动涉及运动强度和运动量两个重要属性,二者合起来被称为运动负荷,它对身体形成生理上的刺激,进而带来疲劳感。我们需要通过饮食、放松拉伸及睡眠等消除疲劳。

举个例子,运动员在完成每天的训练后,会进行很多恢复活动,使运动员的能力超过原来的水平,这被称为超量恢复。如果在锻炼后,我们能通过适当的手段(营养、放松、睡眠等)来达到超量恢复的效果,就会使身体状态进入能力提升的良性循环,而不会积累疲劳和产生倦怠。

倦怠现象是恢复的速度赶不上疲劳的产生,练得多,恢复不够,正确的做法是,好好休息几天,想运动的时候再去运动。当养成运动习惯后,就会惊喜地发现,自己有主动参加运动的意愿。这也提示我们,要倾听身体的需求,合理安排运动负荷,主动学习帮助身体恢复的方法,从而达到更好的运动效果。



新华社发

如何正确刷牙

家庭保健