

处暑之后说养生

以清淡饮食为主 保护脾胃运化

8月22日是二十四节气中的处暑。处暑即为“出暑”，表示炎热即将过去，暑气即将结束。

8月21日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人米锋说，处暑节气虽然白天炎热，但早晚凉意渐浓，人们开始感受到秋天的变化。处暑后雨量减少，燥气开始生成，容易出现皮肤、口鼻干燥等，此时正是调养的好时节。同时，处暑仍处在三伏之中，白天暑热盛行，昼夜温差逐渐增大，容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等，应保持良好卫生习惯，保持室内外空气流通，加强身体锻炼，提高免疫力。

少吃辛辣食物 减少花粉的接触和吸入

秋季天气干燥，容易出现鼻出血、慢性咽炎、过敏性鼻炎等，如何预防和治疗？

北京大学第一医院主任医师王全桂说，秋冬季节，鼻出血的人群增加。主要有以下几个原因：干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜，使鼻腔黏膜处于干燥状态，增加了鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致出血。有的患者有不良习惯，如抠鼻孔、用力擤鼻涕或者把鼻涕弄得很干，这都会直接或间接地损伤鼻腔黏膜，也容易导致鼻出血。花粉浓度高，导致过敏性鼻炎增多。搓揉鼻子和打喷嚏，都可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。此外，鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病等，都可以诱发鼻出血。

预防鼻出血，要保持鼻腔湿润。临床上常用含有凡士林的油膏涂抹，也可以用油性的滴鼻剂如石蜡油、复方薄荷油。要戒除不良生活习惯，如抠鼻子、搓鼻子等。

王全桂说，秋冬季节，咽炎发病率比较高，主要原因是秋季干燥，容易刺激咽喉部黏膜，导致人体防御功能降低。同时，昼夜气温变化较大，人体的抵抗力也会降低，容易诱发咽喉部的炎症。另外，过敏性鼻炎发作以后，大量的鼻涕倒流，会刺激咽喉，引起咽部不适，再加上鼻黏膜肿胀，患者感到鼻塞，鼻塞以后就张口呼吸，不洁的空气和干燥的空气直接刺激咽喉部，引起咽喉部的炎症。另外，一些

不良嗜好如抽烟喝酒、喜食辛辣食物等，易引起咽炎。所以，要改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物，多吃润肺食物。不要熬夜，劳逸结合，适当运动，减少上呼吸道感染。

王全桂说，过敏性鼻炎的发作有两个原因，一是过敏体质，二是接触过敏原。接触吸入性的过敏原，如粉尘螨、屋尘螨、真菌、动物皮屑、花粉、蟑螂等，容易诱发过敏性鼻炎。在北方，春秋两个季节是花粉的播散期，有利于花粉的飘浮和播散，花粉过敏的人群非常多，医学上叫“花粉症”。过敏和感冒如何区分？过敏性鼻炎打喷嚏是阵发性的，一打一串，一般都3—10个喷嚏甚至10个以上，成串的、阵发性发作是其特征。感冒打喷嚏比较少。过敏性鼻炎的症状是大量清水样涕，感冒一般是1—3天变成黏性鼻涕，过敏性鼻炎只要接触过敏原就流清水样鼻涕，整个花期都流。感冒痒的感觉不严重，过敏是瘙痒为主。所以，过敏性鼻炎有四大症状，鼻痒、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞。

预防过敏性鼻炎，首先要避免接触花粉。花粉播散期尽量减少外出，外出要佩戴防护口罩、护目镜，减少花粉的接触和吸入。外出之后，回家要及时更换衣物，洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服，减少花粉黏附，减轻花粉过敏症状。在室内，最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风，鼓励房间用空气净化器来净化室内空气，减少因花粉浓度太高引起的症状。

“我国幅员辽阔，植被非常丰富，花粉的种类非常多，每个居住区花粉浓度不一样。所以，要关注居住区的花粉浓度，提前在花粉播散前一到两周进行预防性用药，从而延缓过敏性鼻炎症状的发作和减轻过敏性鼻炎的症状。”王全桂说。

早睡早起，“子午觉”的原则是子时大睡、午时小憩

处暑时节，如何安排起居作息，尤其是午睡时间？

刘清泉说，处暑之后，自然界的阳气由原来的疏泄变成收敛。此时的作息，应该按照天人合一的理念，顺应自然界的变化。建议早睡早起，保证充足的睡眠，每天可以比夏天平均多一个小时的睡眠时间。早睡可以避免秋天肃杀之气的损害。同时，早起有助于舒展肺气，缓解燥热损伤。中医非常讲究“子午觉”，子时是深夜11点到凌晨1点，午时是指中午11点到下午1点。午睡是非常有益的，可以避免暑热侵扰，达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时，要有充足的睡眠，要睡好。

中午的睡眠时间不要太长，一般来讲半个小时就够了。如果时间过长，就会打乱人体的阴阳平衡，从而影响健康。

处暑之后，如何合理调节饮食、避免秋燥伤肺？刘清泉说，顺应节气，调整饮食，是中医养生的重要原则。处暑过后，润燥养阴是最基本的方法和原则。多吃梨或者蜂蜜饮品，可以缓解皮肤干燥、口干咽燥。秋天主收敛，饮食上要注意少辛多酸，避免吃发散辛辣的食品，如辣椒、花椒、姜等以及烧烤煎炸的食物，多吃新鲜水果，如橘子、葡萄等酸性食品。适当用清热食品，比如绿豆、苦瓜，但尽量避免过多食用冰淇淋或者冰镇水果。增加滋阴润燥、补充津液的食品，如银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹等。可用菊花、金银花来清热解暑，同时滋润肌肤。

控制食物总摄入量 做到吃八分饱

暑期是家长带孩子外出的旺季，很多人在享受美食的同时，发现体重有所增加。如何才能有效减重？

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏说，食物多样、合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同，要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童，要减少20%的能量摄入，基本做到吃八分饱。同时，多摄入新鲜的蔬菜水果，以及提高全谷物和豆类在主食中的比例，这一饮食结构可以增强饱腹感，减少饥饿感，控制总能量摄入。少油少盐、清淡饮食，减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。保证规律进食，定时定量吃好一日三餐，不要暴饮暴食，也不要偏食挑食。早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少，尤其注意晚餐不能吃得过饱，不能摄入特别高的能量，而且晚上九点之后不要再进食。同时，优选健康零食。外出游玩活动量大，可以在正餐之间，选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品，这些都是健康零食，可以作为正餐的适宜补充，但是也要控制总能量。

在外就餐或是平台点餐，如何才能吃到既美味又营养的健康餐？首先，食物多样，合理搭配。鼓励每天摄入12种以上食物，包括谷薯杂豆、蔬菜水果、大豆坚果和畜禽鱼蛋奶四大类食物。还要注重合理搭配，做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配，也就是说，肉和蔬菜都要吃，精制谷物和全谷物、杂豆类也要做好合理搭配。色彩搭配不仅仅是指深色蔬菜、水果，还有粗杂粮，比如黑米、小米等。少盐少油，清淡饮食。外出游玩时要注意减少生冷或辛辣的食物，点菜时少点高油、高盐、高糖的菜肴，做到清淡温热饮食，尽量选择营养价值高且天然原味的食物。规律用餐，保证作息。

（据《人民日报》）

如何治疗多汗症

林智超 贡英杰

出汗是人体的一种生理现象，汗液蒸发既能维持体温恒定，还能排出体内废物。中医认为，汗由津液化生，汗的有无、多少是体内阴阳状态的表现。一般情况下，体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、天气炎热时，人就会出汗，须警惕除此以外的异常出汗——多汗症（中医称“汗证”）。

广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟表示，在正常的环境温度下，坐着不动都大汗淋漓，就要当心是多汗症。

临床上常见的多汗症分为自汗和盗汗。自汗，指在没有外部刺激的情况下，人体自主分泌汗液的现象，通常表现为全身或局部出汗，且不受外界温度等因素的影响。自汗通常是因为身体某些功能失调，可能与内分泌系统、神经系统等有关，也可能是某些疾病的症状，如结核病等。盗汗，指睡眠中出汗的现象，通常为全身出汗，且汗液分泌量大、持续时间长。盗汗通常与急性感染、代谢性疾病等有关。

一般来说，多汗症的发生与以下因素关系密切：1. 病后体虚。若平日体质薄弱，生病之后身体会更加虚弱，导致肌表疏松，表虚不固，腠理开泄而诱发出汗。2. 情志不调。思虑烦劳过度，损伤心脾，血虚则血不养心，心不敛营，致汗液外泄；阴虚则虚火内生，腠津被扰，不能自敛而汗泄；亦有因忿郁恼怒，肝失疏泄，肝郁气滞化火，火热逼津外泄，导致自汗、盗汗。3. 饮食不节。平时嗜食辛辣厚味，脾失健运，湿热内生，或素体湿热偏盛，邪热郁蒸，都会导致津液外泄、出汗增多。

在吴伟看来，多汗症的病位在卫表腠理（肌肉的纹理），涉及肺、心、脾、肝、肾，基本病机是阴阳失调、腠理不固。自汗多属气虚不固，日久可伤阴，盗汗多为阴虚内热，久延则伤阳，如果不及时处理，会诱发气阴两虚或阴阳两虚。治疗汗证应以“敛肺健脾、固表敛汗、补益肝肾”为法，临床常用黄芪、白术、浮小麦、牡蛎、五味子、糯稻根、红枣等固表止汗的药物，自汗者可用“玉屏风散”益气固表，盗汗者可用“麦味地黄丸”滋阴降火。

下面推荐三个食疗方：

浮小麦饮 取浮小麦15—30克、红枣10克，水煎代茶频饮。也可将浮小麦炒香，研为细末，每次取2—3克，放入枣汤或米汤中送服。

麻鸡敛汗汤 取麻黄根30克、牡蛎30克、肉苁蓉30克、母鸡1只。先将鸡宰杀后去毛、内脏、头、爪，然后洗净，与麻黄根同放入砂锅中，加水适量，文火煮至鸡肉软烂后，去鸡骨及药渣，加入洗净的肉苁蓉、牡蛎煮至熟，放食盐、味精调味即可。早晚食肉喝汤，每周吃2—3次。

生脉饮 取人参10克、麦冬15克、五味子10克，人参切成小块，同麦冬、五味子一起放入砂锅，加水适量，文火煎煮约1小时取汁，温服频饮。

还可以试试以下几种外治法：

1. 取川芎、白芷、藁本、滑石粉各30克，研磨成粉，混合后用棉布包裹，敷于身上易出汗部位（头面部除外）。
2. 取白矾20克、葛根60克，煎水洗手足，每天2次，治手足多汗。
3. 将五倍子研成粉，取少量加水搅拌成糊状，贴敷脐中并用毛巾热敷，每晚1次，可治盗汗。

总之，多汗只是一种症状，成因复杂，需要专业医生排查是生理性还是病理性，若为病理性，必须及时针对病因治疗。
多汗症患者要注意日常调养，放松心情，避免过度思虑；少吃辛辣厚味；根据气温适当增减衣物，经常更换内衣，保持衣服、卧具干燥清洁；出汗时应避风寒，及时用毛巾将汗擦干，以防感冒；不要因怕出汗而减少活动量，应在专业医师指导下，适当进行体育锻炼，以增强体质。

（据《甘肃日报》）

“贴秋膘”前想减肥，先记住这十个提示！

范志红

夏天走到了尾声，在“贴秋膘”季节来临之前，很多朋友都想趁着夏天食欲不振，赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是，这时候如果减肥方式不合理，可能会影响效果，甚至会带来意想不到的各种麻烦。这里给大家简单介绍一下夏末秋初减肥的10个贴心提示：

1.不要用水果替代主食

夏天很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果，觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而，和主食相比，水果在同样碳水化合物含量的情况下，蛋白质含量更低，会造成蛋白质摄入不足，肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

2.可以用杂粮粥替代白粥

很多人夏天喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化，能帮助有效补充水分，也能提供一定的淀粉，但维生素含量不足，血糖反应又过高，蛋白质含量却过低。

相比而言，加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些，可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量，如果煮浓一点可以替代主食。

3.每天都要吃有咸味的菜肴

夏天出汗多，特别是运动的人，衣服上都会有白花花的汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味和淡味食物，可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适，严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

4.建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振，又嫌热不爱做饭，减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况，容易降低代谢率。比如早上吃蛋（咸鸭蛋也可），中午吃肉类或鱼，晚上吃豆制品，保证每餐都有一份优质蛋白质，再加上牛奶（酸奶）和豆浆。

5.慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白饮食会带来较高的食物热效应，饭后的身体散热增加，在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需补充水分，蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴，会加剧身体的不适感。

6.注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶，也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶，兑3倍的凉白开水稀释后，当成夏日饮料喝。它热量不高，又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干等高钙的豆制品。

7.避免甜饮料，少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话，尽量买最小份，而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香蕉、樱桃、荔枝等水果冷冻起来，每天取出少量当冷食吃，也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃，作为冰淇淋的替代品。

8.尽量避免夜间进食

夏季天气炎热，人们常常早上晚起，早餐

少吃，午餐减量，到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而，即便同样的食物，如果夜里进食的比例较大，也是不利于减肥的。近年来的研究提示，把进食的重心放在白天更有利于减肥。

如早点起床，趁凉爽时多吃一些；中午嫌热可以少吃点，下午加个餐，晚上再吃清淡些，再早点睡觉。

9.运动时不能过量，以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动，不仅运动效果不佳，还容易流失肌肉，甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果、喝点粥；运动中可以喝点电解质饮料；运动后也要及时补水，在心跳恢复正常之后及时用餐。

10.运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外，还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化，电解质紊乱。高温下运动后，身体表面血管扩张，肌肉血液充盈，而内脏供血相对减少，突然的大量冰水刺激引起应激反应之后，有可能造成心脏不适，甚至发生危险。

总之，减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。只有一个活力满满的身体，才是最不容易发胖的状态；只有一个肌肉充实的身体，才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降，到了秋冬季节之后，就容易出现“喝凉水也长肉”的情况，而且更容易发生感染性疾病。别忘记疫情还没有彻底过去，秋冬又会是一场考验。即便打了疫苗，遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的……

（据《北京青年报》）



第三十三期

图片据网络