

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2018.8.12
星期日 戊戌年七月初三
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

由夏入秋,天气变得干燥 今天开始谨防 “一病两汗”

8月7日立秋,立秋后,防病养生重点也要变一变了!比起“贴秋膘”,专家提醒:最好先记住如何应对“一病两汗”。 据《健康时报》

一病:干燥警惕风燥感冒

立秋后,嗓子、鼻子最先感到秋意,紧绷绷干巴巴的。由夏入秋,闷热潮湿的天气变得干燥,是风燥感冒的高发期。

风燥感冒除了有一般感冒的症状,即头疼、咽喉肿、鼻塞外,一个比较明显的区别是“干”,咽喉干、嗓子紧,连咳嗽都是干咳,没有痰。感冒初期先表现出干燥的症状,如果不及时润燥补水,就会加重感冒的病情。

中国中医科学院望京医院内科杨国华主任医师不巧也感冒了,听到询问风燥感冒,赶紧搬出了自己的经验:饮食方面重点放在滋阴润燥上,多吃清脆爽口的果蔬,比如梨、藕、葡萄、荸荠。西瓜就别吃了,因为西瓜过于寒凉,立秋后食用,容易诱发腹泻。

除了水嫩嫩的果蔬,还有一样干果润肺效果也很好,就是杏仁。《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺、清积食、散滞,排在第一的就是润肺功能。每天吃10克左右的杏仁,在一定程度上有助于预防风燥感冒。解燥润肺效果好的是甜杏仁,可

以当成加餐的零食吃,也可以将10克杏仁磨成粉,加点冰糖冲着喝。中医认为冰糖具有润肺、止咳、清痰、去火的作用。

如果觉得磨粉比较麻烦,可以直接买杏仁奶、杏仁露喝,或者买现成的杏仁茶粉冲喝。

两汗:巧对出汗防亏损

一防出汗洗澡阳气亏损:

出汗后不要马上洗澡,特别是凉水澡,因为出汗时毛孔张开,若突然接触凉水会导致毛孔迅速关闭,易导致邪气内闭,引起疾病。而且会导致阳气受损。金秋汗出过多对于体表卫气不固的患者,调理过程中切记忌过凉,应服用性辛温兼有健脾胃的药物如陈皮、生姜、茯苓、炙黄芪等。对于上焦有热而导致的出汗太多应该用一些菊花、桑叶等做茶饮,对改善上半身出汗效果很好。

二防出汗缺水津液亏损:

出汗太多的人要及时补充水分,保证身体津液充足。当然对于那些出汗太多导致津液亏损严重,出现口干、乏力等干燥症状时,可用一些滋阴的食品比如熬粥的时候加一些生地、麦冬、山药、芡实等。

离异老人加入“相亲大军” “黄昏恋”的烦恼有点多

▷ 02版

六旬老太战胜癌症
历经五年登上国际舞台

▷ 03版

70-80%白血病患者
可以长期生存甚至治愈

▷ 04版