

健康问诊

您身边的家庭医生



8月22日为处暑，民间俗语说：“争秋夺暑”，是指立秋和处暑之间，秋季好像已经来临，但夏天的暑气仍然未减。处暑期间的气候特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。处暑作为秋季的第二个节气，中医认为正是秋燥逐渐加重的时候，在这个时节各种呼吸系统疾病的发病率会明显上升。处暑时节我们该如何养生防病，本期健康问诊将回答您关心的问题。

□蔡富根/整理

防病

处暑节气这些疾病要防范

进入处暑后，人们经常提到的一个词就是“秋燥”，那么到底什么是“秋燥”呢？“简单来说，秋季天气干燥，湿度降低，‘秋燥’是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。秋在五行之中与肺相应，‘秋燥’最容易危害肺部引起肺炎。”

山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍给出了解释。

除了肺部疾病外，肠道疾病、呼吸疾病在这个节气也开始频繁发作。秋季是各种水果丰收的季节，人们容易生熟不分乱食，加之进入秋季之后，人体的消化功能、肠道的抗病能力开始下降，再加上季节交替之时病菌滋生，食物容易腐败，所以很多人一不小心就会有肠胃方面疾病的烦恼，尤其对于儿童、老人来说，抵抗力相对较低，在秋季极易发生急性腹泻。

同时，秋季也是流行感冒最为严重的一个季

节，忽冷忽热的季节不仅让人难以适应，整个免疫系统也很难调整过来，所以感冒等呼吸系统疾病的发病率也就增高了。

除了常见病，还有“秋季病”也不得不防。苏娟萍告诉记者，处暑之后，天气会逐渐转凉，很多中年人会觉得自己骨头痛，这其实就是“秋季病”的一种。

“因为夏季人体出汗多，肌肉毛孔疏松，吹空调时间过长，寒气都集中在腿上，秋天一到，不通则痛，就会出现关节肿胀、疼痛的症状，严重者连走路都会觉得不舒服。”除此之外，咽喉炎以及儿童的感冒发烧也是需要预防的“秋季病”。苏娟萍建议，立秋以后尽量少用空调和电扇，注意冷暖变化。

此外，立秋湿度较小、浮尘较多，花草树木开始了新一轮的新陈代谢，各种导致过敏的因素同样容易“招摇过市”，加之空气受到污染很严重，而过敏原会刺激到鼻黏膜，所以过敏性鼻炎的发病率非常高。

“要想提早预防这些疾病，必须从现在开始，多拿凉水洗脸，有过敏性鼻炎的患者，要经常拿凉水或者凉盐水洗鼻，提早适应秋季日渐变凉的天

□据《山西晚报》



处暑,这12个养生常识助你健康快乐

物,以增强人体的抵抗力。

5.多喝蜂蜜水少吃姜

营养学家说,季节进入秋天,要多喝蜜,少吃姜。因为秋天气候干燥,燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。那么,人体就必须经常给自己“补水”,多喝水也就成了我们对付“秋燥”的一种必要手段。

专家建议,白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。在秋天经常服用蜂蜜,不仅有利于这些疾病的康复,而且还可以防止“秋燥”对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。

6.通风透气,早晚添衣

处暑时节,正值初秋,暑热尚未退尽,此时不宜过多过早地添加衣服,以自身感觉不过寒为准,以提高机体对低温环境的适应能力。当然,“秋冻”还要因人而异,老人和孩子的抵抗力弱,代谢功能下降,血液循环减慢,既怕冷又怕热,对天气变化非常敏感,更应及时增减衣服。

一定要确保室内通风,白天只要室内温度不高就不宜开空调,可开窗使空气流动,让秋风涤荡暑期热潮湿留在房内的湿浊之气。睡觉时腹部盖薄被,以防脾胃受凉。同时,室内可养些植物,如盆栽柑橘、吊兰、文竹等绿色植物,可以调节室内空气,增加含氧量。可在床头摆放散发香气的水果,

能起到促进睡眠的效果。需要注意的是,入睡之前莫贪凉,最好把窗户关上,以防寒湿之邪侵入人体。

7.护肠养胃

对于消化功能低下的人来说,除了及时治疗、尽量不喝酒、避免冷饮食、避免过度刺激的辣椒等调味品、少吃伤害消化系统的药物之外,还要消除不利于消化吸收的各种不良习惯。按时吃饭。胃肠喜欢有规律的工作,到点就分泌消化液。少吃坏油。

煮调方法尽量采用蒸、煮、炖等,不要过于担心加热到软会破坏营养素,因为即使损失一点维生素,也比吃了不消化要好。维生素可以用丰富食物品种的方法来弥补。食物柔软。胃肠负担最小的食物是富含淀粉,各种抗营养因素又比较少的细腻食物。渣子太多的老玉米不适合消化不良者常用。



煮调方法尽量采用蒸、煮、炖等,不要过于担心加热到软会破坏营养素,因为即使损失一点维生素,也比吃了不消化要好。维生素可以用丰富食物品种的方法来弥补。食物柔软。胃肠负担最小的食物是富含淀粉,各种抗营养因素又比较少的细腻食物。渣子太多的老玉米不适合消化不良者常用。

运动——中医处暑养生功

1.咀嚼鼓漱:

每天晨起和临睡前,有如咀嚼口香糖样(张大口)作上下颌运动100次。然后闭嘴,舌抵上颚鼓漱100次,使津液满口,徐徐咽下,反复36回。咀嚼时,颊部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引,送回心脏,促进血液回圈,抵御秋季凉气。

2.压揉承浆穴:

承浆穴在唇下凹处,以食指用力压揉,即可感觉口腔内会涌出分泌物。若糖尿病患者在想喝水之时,用力压揉此处10余次,口渴即可消失,不必反复饮水。这种分泌液不仅可以预防秋燥,而且含有可延缓衰老的腮腺素,同时可使老人面色红润。本法简单

实用,作为长期保健可以不受时间、场所的影响,随时应用。

3.秋季敲法:

肺与大肠相表里,由于秋燥易导致大肠蠕动变慢,形成季节性便秘。专家介绍秋季敲法。眼睛的正下方颊贵处,是大肠经络贯通处,只要有规律地刺激眼眶正下方或颧骨四周,就可使肠功能恢复正常。方法:并拢食、中、无名指,以指肚有节律地轻敲。早餐后10至15分钟,是大肠最易发生作用的时间。此时,做几分钟的秋季敲法,可立刻产生便意。便通则肺亦畅,整个精神状态也会明显改善。

□据《山西晚报》

美食——处暑美味食谱



南瓜小米绿豆粥

材料:南瓜150g,小米一杯(电饭锅自带的量米杯),绿豆半杯,冰糖适量。

做法:绿豆、小米浸泡半小时;南瓜去瓤,切小块。三样一同放入锅中,加适量冷水。大火烧开,撇去浮沫后转小火煮1小时,熬至南瓜和小米充分融合后,根据自己的口味放入适量的冰糖,待冰糖融化之后即可关火。

功效:南瓜性温,润肺益气,治咳止喘。小米补脾胃、滋阴养颜。绿豆性凉味甘,有润喉止渴等功效。



奄仔蟹焖鸭

材料:鸭肉400克,奄仔蟹2只(小),老姜片25克,葱段15克,盐、蚝油、豉油、姜汁酒、花生油各适量。

做法:鸭肉处理好后洗净斩件沥干水分,开白锅炒至干身后备用;奄仔蟹洗净斩件,开锅下油,大火爆炒至蟹熟备用。再起锅,爆香老姜,下鸭肉,攒姜汁酒,加入适量水、蚝油、豉油,以盐调味,焖煮至鸭肉熟透后,放入蟹件,大火收汁,下葱段,上碟即成。

□据《广州日报》

养生

时令已经进入处暑,处暑是我国传统二十四节气之中的第14个节气,处暑的意义是夏天暑热正式终止的意思。这个阶段的天气由热转凉,在这个阶段如果不注意,很容易生病。因此在处暑我们需要更加注意养生,那么处暑的养生饮食原则是什么呢? □据《中国中医药报》

1.早睡早起



进入秋季后,人体出汗减少,人的机体进入一个生理调整阶段,水盐代谢开始恢复原来的平衡,心血管和神经系统负担缓解,肠道功能日渐正常,由此,身体就会出现各种不适应,一些在夏季时潜伏的症状就会出现,机体也会产生一种莫名的疲惫感,如不少人清晨醒来还想再睡,这种状况就是“秋乏”。

睡眠要充足,最好比平常多睡一个小时,因为只有这样,才能适应“秋乏”。

2.补肾养肝多吃咸

处暑节气,炎热的天气即将过去,处暑过后,气温逐渐下降,日夜温差逐渐增大,但白天气温仍较高。此时饮食调养方面宜益肾养肝,润肺养胃。饮食上宜多吃咸味食物如荸荠、沙葛、粉葛等。

3.多喝水去秋燥



想祛秋燥必须养阴,而养阴的重点在于留住水分。除了多吃润润的食物外,水分的摄取也不可少。建议早上起床后喝一杯温水,可以让整个消化系统苏醒过来,肠子开始蠕动,就会想上厕所,当然也就不会便秘了,但是千万不要喝冷水,因为人的脾胃喜温忌寒,低于室温的水多喝反而有害健康。

4.吃粥补充水分与润燥

秋天早餐若能吃些温热粥或药膳粥,可说是养生一大良方,尤其是脾胃虚、消化吸收功能比较差的人,吃粥有助健脾胃、补中气。百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等,都是很好的养生早餐。中医提醒,老年人、体质较弱者,或是每年冬天都会明显感觉不舒服的人,应该从秋天就开始调理保养身体,多喝水、多吃滋阴润燥的食

当值,这时可多吃滋阴润燥食物,防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

10.精神调养

处暑时节“宜安静性情”,时至处暑,秋意越来越明显,大自然逐渐出现一片肃杀的景象,此时人们容易产生悲伤的情绪,因此在精神调养上,处暑时节要注重收敛肺气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落,平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

11.多睡一小时

专家表示,增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉,可以让人保持精神,也可在冬天来临之前保存能量,养精蓄锐。尤其是对于老年人,随着年龄的增加,老年人的气血阴阳俱亏,会出现昼不精,夜不瞑的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡,并且坚持午睡的好习惯,即使睡不着,但闭目养神也是对身体有好处的。

12.避免过早添加衣物



从养生的角度来看,处暑节气适宜进食清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类,但这些食物一次进食不可太多,做到少食多餐。另外,随着气候渐渐干燥,身体里肺经