

健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2021年8月25日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘军



市场星报电子版
www.sxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

处暑过后 这4件事别做!

处暑过后,忽凉忽热会使人体不适,因此,不能放松警惕,要正确养生。专家提醒这5件事千万别做。

1.不要太早晨练

初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

2.不要穿短裤背心

早晚比较凉快,不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。

3.不要在夜晚开空调

尽量不要在夜晚睡觉时开空调,即使要开最好定时,防止引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

4.不要喝水太少

出伏后,出现高温天气的次数依旧不少,身体水分大量蒸发,不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的喝水量应不少于2000到2500毫升,晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,半夜醒来也可适量补水。

争秋夺暑时 养生划重点

天气转凉,小心秋燥伤身

8月23日处暑。处暑后,天气日渐干燥,人们易患干咳少痰、口干舌燥、鼻咽不适等“秋燥”之症;又由于天气由热转凉,很多人易感疲劳,也就是民间常说的“秋乏”。处暑节气我们如何养生?如何对付“秋燥”,有效驱除“秋乏”呢?本期健康周刊为您收集了专家的观点,专家们特别提醒:这个季节起居作息、饮食养生应转向敛神、降气、润燥,抑肺扶肝。 ■ 蔡富根/整理



养生要点:保存能量、养精蓄锐

1.调整作息,缓解秋乏

处暑节气正处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,所以此时,我们的起居作息也要做相应的调整。

人们在入秋处暑后常常会伴有“秋乏”。这就需要做到增加睡眠一小时,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,有助于缓解秋乏。

2.早晚添衣,睡觉盖被

秋天早晚气候温差大,早晨夜间要注意添加衣服,晚上就寝要关好门窗,腹部盖薄被。

防“燥”攻略:重防身体这七个部位

处暑节气的显著特征是空气干燥,人们往往感觉皮肤紧绷绷的,甚至起皮脱屑、头皮屑增多、口唇干燥或裂口、鼻咽冒火,大便干结,所以该节气的养生都离不开防秋燥。其中,秋燥在身体这七个部位的反应最明显,也最该预防。

1.燥在肺:易伤肺

处暑后,空气逐渐干燥,肺喜润而恶燥,此时最容易造成肺的损伤。

解决方法:百合银耳粥

百合有养阴润肺、清心安神的功效;银耳有滋阴润肺、养胃生津的功效;大米益气健脾。三者同煮为粥,具有润阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用,非常适用于在干燥的秋季食用。

2.燥在肤:皮肤受伤

一般来讲,人体感觉最舒适的空气相对湿度是40%~60%,空气的相对湿度低于30%以下时,人们就会感觉到皮肤干涩粗糙,需要及时保护皮肤。

解决方法:沙参玉竹炖汤

准备沙参30克,紫苏叶10克,麦冬15克,玉竹15克,陈皮10克,甘草5克,猪皮一块或猪瘦肉150克,再把它们与适量水一起放到砂锅里煲汤,快煲好时再加点盐调味。沙参能润肺清心、益胃生津,而玉竹可养阴润燥、除烦止渴,所以这款汤非常适合秋天食用。

3.燥在肠:大便干结

在秋季,人们流汗较夏季少,容易让人误以为无需饮水。实际上,秋季饮食的正确做法是保证水分摄入。晨起要喝杯温水,可以是白开水、蜂蜜水或柠檬水。

同时,要注意多吃润肠食物,比如梨、柿子、银耳等。

解决方法:玄麦饮

玄参10克、麦冬10克、黄芪15克、莱菔子5克。以上洗净用滚开水浸泡,晾凉后当做日常茶饮。润肠通便。

4.燥在唇:口唇开裂

秋季时,由于嘴唇干燥不舒服,很多人会下意识地舔唇,结果却往往越舔越干、越干越舔,形成一个恶性循环。

一旦出现嘴唇干燥的情况,首先要改掉舔唇的坏习惯。平时多喝水,多吃新鲜蔬菜和梨、荸荠、葡萄等滋阴生津的水果。



3.轻松运动,调养精神

处暑之后应注意收敛情绪,维持心性平稳。而秋高气爽的天气,尤其适合户外运动,可以有效疏解“悲秋”情绪。

秋季养生不能离开“收、养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是体质虚弱者,要防止出汗过多,阳气耗损。如登山是秋季户外运动的不错选择。

解决方法:经常按摩唇

每天早上化妆之前及晚上临睡之前,在搽润肤霜时,也搽一层在嘴唇之上,然后用手指头的指腹轻轻按摩,以帮助促进血液循环,使嘴唇获得养分,促进营养。

5.燥在鼻:鼻出血

秋天到,鼻炎闹,秋季天气时冷时热,加上鼻腔黏膜易干燥,很多人都容易出现鼻出血以及鼻炎等问题。平时不妨多点揉迎香穴进行保健。

解决方法:祛燥按“迎香穴”

点揉迎香穴具有清热散风,去燥润肺,宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。

按摩前全身放松、舌尖抵上腭,将双手中指指尖点于迎香穴,待有酸胀感后,再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20~30次,以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

6.燥在咽:咽喉肿痛

秋季极易肺燥、肺热,最容易发生的病就是咽喉肿痛了。小儿属纯阳之体,更容易耗伤阴津,所以这尤其在孩子身上发生的比较多。平时可以多吃点芦根、荸荠。

解决方法:芦根荸荠煮水喝

中医认为,芦根味甘,性寒,入肺、胃经。其味甘多液,善滋阴养肺,对咽喉炎症、声带疲劳以及口腔炎、牙周炎等有良效。

素有“地下雪梨”之称的荸荠也是清热化痰、开胃消食、生津润燥的好东西。和芦根一样都带点甜味,所以很适合小孩食用。

7.燥在眼:眼睛干涩

秋季干燥,燥伤阴津,所以有些人会明显感觉眼睛干涩。这时有不少人会随意买点眼药水来滴,可这样不但起不到保健作用,还可能会使眼睛更加干涩。

解决方法:泡杯石斛茶

石斛有很强的滋阴养肝的功能,所以被历代医家用作养护眼睛的佳品。日常作为护眼保健方使用,可以简单点,用它泡茶喝就行。

需要注意的是,石斛性寒,用前建议咨询专业中医师。

指导专家:广州市医科大学附属中医医院体检科副主任医师 陈群雄

来源:新华社、羊城晚报、人民网等