

# 初秋时节如何养生

俗话说“一场秋雨一场寒，三场秋雨不穿单”。自立秋以来，大家明显感觉到昼夜温差逐步加大，有的人忙着“贴秋膘”，有的人则感冒咳嗽老往医院跑。那么，人们应该如何做好秋季养生呢？

## 早睡早起 积蓄能量

春生、夏长、秋收、冬藏是大自然的规律。“秋季养收”是指秋天气温逐渐下降，人体的阳气容易受伤，所以秋天要固护自身阳气，使得精气内守。此外，进入秋季，天高气爽，空气干燥，容易感受“燥邪”，伤及阴液，人会出现口鼻干燥、皮肤干燥等情况，所以中医学又有“秋季养阴”一说。不管是“秋季养收”，还是“秋季养阴”，实际上都是一个能量蓄积的过程，以应对寒冬的到来。

进入秋季，起居作息应作相应调整，以适应自然界的气候变化。《黄帝内经》指出：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。”因此，秋季在起居作息方面要特别注重，积极调整睡眠时间，早睡早起，保证睡眠质量。早睡可以顺应阳气之收，早起则可使肺气得以舒展，以防收敛之太过。同时避免睡觉时受寒，添加被褥，适应节气的变化。

秋季养生还要防“秋老虎”。初秋时节暑热未尽，人常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱等。此时更应做到作息定时、生活规律、劳逸结合。俗话说“春困秋乏”，秋季容易感到疲乏。午睡是最好的解乏方式，可以保护心脏，提高机体对“秋老虎”的抵御能力。

## 气温变化大 谨防四类病

秋天气温变化大，人们容易生病。秋



季易犯的疾病有以下几种，需要我们多加注意：

1.感冒咳嗽。感冒咳嗽是初秋时节最容易犯的一类疾病，由于大家已经适应了夏天的生活方式，短袖短裤，冷饮冰激凌。可是到了初秋时节，特别是处暑节气以后，昼夜温差加大，一旦衣着单薄就容易受寒，出现感冒咳嗽的症状。这就是中医学讲的“形寒饮冷则伤肺”。因此秋天需要注意根据天气变化增减衣服，防寒保暖。

2.过敏性鼻炎。过敏性鼻炎最容易在换季时节复发，如早起出门上班遇到冷空气就会鼻塞、流涕、打喷嚏。对于患有有过敏性鼻炎的人来说，一把鼻涕一把泪的日子实在是很痛苦。这类人群日常生活中需要注意头部保暖，出门戴口罩、戴帽子，同时也可经常点按迎香穴通利鼻窍。迎香穴的位置很好找，就在鼻翼两侧，鼻唇沟处。

3.皮肤干燥。对于干性皮肤的人群来说，秋季皮肤容易脱屑、没有光泽，皮肤毛孔增大，影响美观。还有的人不仅口鼻干燥，大便也干燥。为应对秋燥，在生活中我们可以抹点儿润肤的硅霜，吃一些百合、梨、藕等具有养阴生津功效的食物。

4.肾脏疾病。立秋以后，门诊肾病患者增加。这是因为肾病患者对气温下降尤其敏感。中医讲“伤寒专打下虚人”。对于慢性肾脏病患者来讲，因抵抗力下降，更易患流感。《黄帝内经》认为：“正气存内，邪不可干，避其毒气。”“正气存内”

就是强调要维护自身正气，提高免疫力，“避其毒气”就是尽量避免接触流感病毒。肾病患者秋季需要注意防寒保暖，适当运动，增强体质，少去人员密集场所。

## “贴秋膘”因人而异

入秋后，民间素有贴秋膘的习俗，指的是人们此时开始进补一些高能量的食物。但实际上并非人人都需要“贴秋膘”，贴秋膘更适合于虚症人群，对于一些营养过剩人群，则不适合进补，如果盲目进补，可能会加重原发病。有的人更会出现虚不受补的情况，发生口腔溃疡、咽喉肿痛、腹胀便秘等。因此贴秋膘需要根据患者体质类型，辨证施膳。对于太阴脾虚人群，“贴秋膘”要从健脾和胃出发，不一定非要吃大鱼大肉，适合自己的才是最好的，常用药膳有鸡蛋瘦肉粥、山药芡实粥、南瓜小米粥等。对于畏寒肢冷，腰酸乏力的肾阳虚人群，可以食用当归生姜羊肉汤，养血活血，温阳补肾。对于五心烦热、潮热盗汗的肾阴虚人群，可以食用百合肉汤，清热润燥养阴。

对绝大多数人群来说，秋季可以多吃一些能润燥养阴的食物，如蜂蜜、甘蔗、梨、百合、银耳等，常用药膳有百合银耳汤和雪梨汤。少食辛辣食品，如辣椒、生姜、葱等。因为辛辣太过易损伤人体阴津。水果含水分多，可以适当食用，但不可像三伏天一样，一顿就吃半个西瓜，或拿水果当饭吃。如果本身脾胃就虚寒，可以把

水果蒸煮之后食用。秋天容易感冒咳嗽，我们可以吃一些有止咳化痰、理气燥湿功效的食物。比如丝瓜、冬瓜、白萝卜、橘子、山楂。

## 调畅情志 适度运动

人们在秋季容易产生悲秋情绪，所以大家要调整好心态，不以物喜不以己悲，用饱满的热情，积极乐观地生活、工作。饮食方面可以食用黄花菜，黄花菜具有解郁安神的功效。白居易曾有诗云：“杜康能散闷，萱草解忘忧”，萱草就是黄花菜的全草，黄花菜取的是萱草的花蕾，需要注意的是黄花菜不可生食，因为其含有秋水仙碱，生食可能导致腹泻、腹痛等不良反应。食用前，应先将鲜黄花菜用开水焯过，鲜黄花菜的有毒成分在高温60℃时可减弱或消失，之后再用清水浸泡两个小时以上，捞出用水洗净后再进行炒食。

缓解秋悲的另一个方法是户外运动。秋高气爽，微风拂面，最适宜登高临远。很多人退休之后养成了爬山的习惯，还有的人一边喊山一边爬山。爬山确实可以宣发肺气，愉悦身心，但也要注意运动强度，过度劳累容易引发心梗。秋季气温下降，不宜剧烈运动。因为剧烈运动会造成大汗淋漓，致津气耗散，这个时候如果受风寒，则会使毛孔闭塞，汗液不能排出，容易引发感冒，甚至落下风湿病根。

(本报综合)

# 这些日常急救知识您了解吗？

咸宁日报全媒体记者 刘念

通讯员 张清华 姚国薇

日常生活中，遭遇中暑、气管异物、溺水、煤气中毒、烫伤、冻伤、创伤、关节扭伤、狗咬伤如何进行现场急救，如何进行心肺复苏？在近日举办的全市公共卫生应急管理专题培训班上，市中心医院重症医学科带头人王定森对此进行了介绍。

## 中暑急救

**症状：**全身无力，精神不振、头痛、头晕、口渴，体温升高，面色潮红，脉搏快细，晕倒在地。高温是中暑的根本原因。

**急救方法：**迅速把病人移至阴凉处或空调房，平卧休息。用冷水擦洗全身，并逐步降低水的温度，在头部、腋窝处可用井水或冰袋敷之，以加快散热。鼓励病人喝含盐的清凉饮料。轻者可饮淡盐水，口服人丹、十滴水、藿香正气丸等。严重中暑者，经降温等处理后，及早送往医院。

## 气管异物急救

**症状：**气道完全梗阻表现为不能说话、不能咳嗽、不能呼吸。

**急救方法：**成人救治有立位腹部冲击法、仰卧位腹部冲击法。

立位腹部冲击法又分为自救腹部冲击法、互救腹部冲击法。自救腹部冲击法是一手握拳头，另一只手抓住该手，快速冲击腹部或用圆角或椅背快速挤压腹部。在这种情况下，任何钝角物件都可以用来挤压腹部，使阻塞物排出。互救腹部冲击法是救助者站在卡喉者身后，一手握拳，另一手抱住拳头，双手收紧肚脐二横指处，冲击腹部。

## 溺水急救

**症状：**溺水会导致呼吸心跳骤停。

**急救方法：**对于水中徒手救人，对精疲力尽的淹溺者，抢救人员可以从头部接近，对神志清晰的淹溺者，抢救人员从背后接近。用手从背后抱住淹溺者的头颅，另一只手抓住淹溺者的手臂游向岸边。

上岸后，评估，畅通呼吸道，清除口鼻内污物，呕吐者头偏向一侧并清除呕吐物。然后倒水，立即心肺复苏。

倒水可以采用抱腹法、膝顶法、肩顶法。抱腹法是救护者从后抱起溺者的腰部，使其背向上，头向下，也能使水倒出来。膝顶法是救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者腹部横放在救护者屈膝的大腿上，头部下垂，后压其背部，使胃及肺内水倒出。肩顶法是可将淹溺者面朝下扛在肩上，救护者的肩顶住淹溺者的腹部，上下抖动以达到排水的目的。

## 煤气中毒、烫伤、冻伤急救

**症状：**煤气中毒一般指一氧化碳中毒。中毒轻者会引起头痛、头晕，四肢无力。中毒重者会昏迷不醒，呼吸困难，甚至死亡。

**急救方法：**立即将中毒者移到通风处，松开衣领，解开衣扣，保持呼吸道通畅，吸氧，有条件者给予高压氧治疗。

烫伤：立即用冷水冲洗伤口，不要用冰块直接敷在伤口上，以免造成冻伤。

冻伤：立即将冻伤部位浸入温水中，不要用火烤，以免造成进一步损伤。

关节扭伤：立即将扭伤的关节固定，不要活动，以免加重损伤。

骨折：立即将骨折部位固定，不要活动，以免加重损伤。

烧伤：立即将烧伤部位浸入温水中，不要用冰块直接敷在伤口上，以免造成冻伤。

咬伤：立即将咬伤部位浸入温水中，不要用冰块直接敷在伤口上，以免造成冻伤。

咬伤：立即将咬伤部位浸入温水中，不要用冰块直接敷在伤口上，