

# 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,人会出现口干鼻干燥、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。此时更应做到作息守时,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,同时也可以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”,贴秋膘更适合于虚证人群,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,可以食用百合鸭肉汤,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学科带头人王定鑫对此进行了介绍。

## 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。

仰卧位腹部冲击法是将伤病员翻转为仰卧位头偏向一侧,急救人员骑跨在伤病员髋部两侧,双手重叠,手掌根放于肚脐二横指处,冲击腹部。

儿童救治使用腹部冲击法,操作方法与成人相同,检查口腔,如异物排除,迅速采取手取异物法处理。若阻塞未能咯出,重复操作步骤1—3次。如有呼吸心跳停止,立即心肺复苏。

## 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

力呕吐,严重会出现昏迷失去意识。

**急救方法:**发现煤气中毒人员,迅速打开门窗通风,并将病人送到新鲜空气环境。

重一点的烫伤应立即用水龙头冷水冲洗,不少于30分钟。

冻伤部位解冻的方法为不超过40℃的温水浸泡。

眼睛被消毒液灼伤后的正确方法是立即开大眼睑,用清水冲洗眼睛。

浓硫酸洒在皮肤上,应该用干净布或卫生纸将硫酸粘下(防止产热),并迅速用大量凉水冲洗皮肤。

## 创伤现场急救

**症状:**创伤是指机械因素引起人体组织或器官的破坏。局部表现为伤区疼痛、肿胀、压痛;骨折脱位时有畸形及功能障碍;严重创伤可有大出血、休克、窒息及意识障碍。

**院前急救:**通气、止血、包扎、固定、搬运。

**现场救护流程:**现场评估、病情判断、紧急呼救、立即施救、安全转运。

拨打120急救电话,语言简洁明确,说明出事地点、人数、原因、现状及处理措施。保持通话状态,至接线员主动挂断。

六种有效的止血方法:一般止血法、指压止血法、屈肢加垫止血法、橡皮止血带止血法、绞紧止血法、填塞止血法。

## 关节扭伤急救

**症状:**关节扭伤的常见症状有疼痛、肿胀、关节活动不灵等。

**急救方法:**立即停止受伤关节活动,冷敷受伤部位,24小时后改用热敷,不可按摩或推拿受伤部位。送到医院摄X—线片,排除骨折。

## 狗咬伤急救

**症状:**有伤口,红肿、出血等。

**急救方法:**咬伤后必须常规进行防治狂犬病处理。立即挤压伤口、用大量清水冲洗伤口、消毒伤口,不包扎伤口,24小时内注射狂犬病疫苗和狂犬病免疫血清,必要时注射破伤风抗毒血清。

## 心肺复苏急救

**症状:**心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止。心肺复苏是针对心跳、呼吸停止采取的急救措施。

**急救方法:**以突然意识丧失、无呼吸或叹息样呼吸即可确立心脏骤停。一旦考虑心脏骤停,应立即行心肺复苏。

实施心肺复苏术,判断意识、呼吸与呼叫紧急医疗服务。评估环境,置患者于仰卧位,头、颈、躯干平直无扭曲,双手放于躯干两侧,注意保护颈部。心脏按压,患者以仰卧位躺在硬质平面上;一手掌根部放于按压部位,另一手平行重叠于此手背上,十指交扣离开胸壁,只以掌根部接触按压处;双臂位于患者胸骨正上方,双肘关节伸直,并与患者身体垂直,利用上身重量垂直下压(肘关节不得弯曲);按压与放松时间大致相等,放松时双手不离开胸壁。30次按压后立即清除口腔异物开放气道,保持呼吸道通畅,口腔打开,进行对口人工呼吸。

## 生活顾问

## 不同年龄段体检检查什么?

**本报讯** 记者焦欣报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的刘女士询问,自己打算带父亲一起去做身体检查,想问不同年龄段的体检项目应该如何选择?

温泉浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,体检应该因人而异,区别对待,根据自己的年龄、性别、职业、健康状况和家族病史等,全面考虑来选择。

20—30岁年龄段,传染病是重点。年轻人由于活动范围广且进入育龄期,除了常规项目,体检应重点关注传染病、皮肤病、生殖系统疾病等。建议做肝功能、血常规及胸部X光检查。已婚女性,每1~2年可进行一次宫颈、盆腔和乳腺检查。

30—40岁年龄段,三高是重点。这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多,常常运动量不足,容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化,若有异常马上调整。

40—50岁年龄段,心血管、肿瘤是重点。这个年纪是“健康高危期”,心血管疾病风险增加,猝死率高,癌症发病也逐渐增多。体检时建议增加心脏彩超、动态心电图、肺部CT等检查。女性重点关注乳腺及妇科疾病。

50岁以上,骨密度、血管是重点。因为50岁开始,人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发。如果出现浑身疼痛,容易骨折等症状,就该考虑是骨质疏松了。另外,还要警惕胃肠道疾病、动脉粥样硬化和心脑血管疾病。

## 如何预防静脉曲张?

**本报讯** 记者陈希子报道:近日,咸安阳光社区的韩女士想咨询,该如何科学预防静脉曲张?

阳光社区医务室有关医务人员介绍,预防静脉曲张,需要保持正常体重不能超重,因过重会使腿部静脉负担增加。居民可每日穿弹性袜,运动腿部一小时左右,如散步、快走、骑脚踏车、跑步等。

上班族尽量避免长期站或坐,应常让脚做抬高或放下的运动,或可以短途散步。每晚睡时,将腿适度垫高,并保持舒适姿势,血液流通即可。洗澡不能用过热或过冷的水,有慢性咳嗽或气喘者要注意避免接触诱发疾病的因素,以减轻静压。

多吃含维生素E的食物,可以改善血液循环,减轻腿部的沉重感。含维生素E丰富的食物有:洋白菜、菠菜、甘蓝、麦芽、坚果类、大豆、全麦、粗粮、蛋等。都是饮食中静脉曲张平时注意的。另外,糖尿病患者要注意控制碳水化合物等刺激性食物,戒烟戒酒,以减少疾病的复发。

## 宝宝口源性口臭怎么办?

**本报讯** 记者王恬报道:对于宝宝口臭,大多家长会认为是上火或者消化道方面的原因。市疾控中心医生指出,造成宝宝口臭有不少是源于口腔的局部问题,也就是“口源性口臭”。比如宝宝口腔清洁工作没做到位,积奶或食物残渣在口腔里产生了异味。

一般来说,口腔卫生状态欠佳,菌斑、软垢的堆积,以及牙龈炎或出血、牙周炎及口腔黏膜疾病都会引起口臭。不良的饮食习惯、口腔不洁、吃零食、临睡前进食等都是诱因。不过这种情况是暂时的,经定期良好的口腔卫生清洁可以很快去除。

医生建议,家长除了要做好孩子口腔清洁工作,及时清除口腔中的残留食物之外,培养宝宝注意口腔卫生十分重要。1岁以下的婴儿,在哺乳后或每天晚上,家长应用纱布蘸温水清洁宝宝口腔,或者哺乳后喂些温开水冲洗口腔;1岁以上宝宝不妨在每天晚上,喝些温开水,或用淡盐水漱漱口,也可试着用手指牙刷刷牙。

2岁以上的宝宝,就可以自己学会刷牙了,不过,为了保证有效刷牙,还得在家长的帮助下完成。在这一阶段,妈妈要培养他早晚刷牙的好习惯才是首要。

## 如何预防肾病?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,如何预防肾病?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,减少盐的摄入,饮食宜清淡,戒烟,饮酒适量,避免酗酒。

平衡膳食。人吃下大量的动植物性蛋白质,最后的代谢产物——尿酸及尿素氮等都需由肾脏负担排除,故暴饮、暴食将增加肾脏负担。

适当多饮水、不憋尿。尿在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌很可能经由输尿管感染到肾脏,每天充分喝水随时排尿,肾脏亦不易结石。

有计划地坚持每天体力活动和体育锻炼,控制体重,预防感冒。

当喉部、扁桃腺等有炎症时,需立即在医生指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。

避免滥用药物。多种药物、化学毒物均可导致肾脏损害,如长期大量服用止痛剂,不恰当的应用氨基甙类抗生素,长期、过量服用含有马兜铃酸的中草药等,均可缓慢的破坏肾功能。

少,普遍蛋白偏低,消瘦乏力,身体虚弱,加之偏信某些不科学的饮食忌口,导致长期偏食,营养摄入不均衡。此时,应鼓励患者摄入多种饮食,以食而能化、胃部舒适,健脾养胃、增进食欲,摄取自身体质所需营养物质为宜。

# 类风湿患者需调理饮食

如酸枣仁、莲子等。

日常的烹饪应避免烧烤、爆炒、油炸等方式,宜采用泡、蒸、煮、炖等烹饪方法为主。烹饪用油应以植物油为主,例如:玉米油、橄榄油以及葵花籽油。

中医认为高脂、高糖饮食可助生湿热,阻碍人体气血运行,引起关节肿痛症状加重。研究表明高胆固醇、高动物脂肪所产生的花生四烯酸、酸类以及酮体等炎症介质,可引起或加重患者关节的肿胀疼痛以及骨质疏松,严重时还会损害到患者的关节功能,所以患者不宜多吃

扁豆、大枣、鸡蛋、瘦肉等及富含维生素的苹果、橘子、草莓、葡萄、西红柿、萝卜、土豆、甘薯等蔬果。如疾病影响到肺脏,应进食润肺止咳、利咽之品,如百合、秋梨、银耳等,饮食应取新鲜蔬菜、鸡蛋、瘦肉等平和之品。如患者出现关节疼痛,伴腰膝酸软、咽干、眼干、口干等症状,可进食富含水分、有营养易消化的清肺润燥、止咳、滋阴生津之品,如牛奶、蒸蛋、芝麻、核桃、枸杞、山药、银耳、乌梅、菊花、桑椹、冬瓜、萝卜等。疾病累及心脏,出现心慌失眠症状,可食安神定志之品,

牛羊狗肉、五花肉等肉类。高糖食物会加剧类风湿患者关节滑膜炎的发展,最终导致关节肿胀、加剧疼痛,所以患者不宜多吃糖果、饼干蛋糕、甜饮类。由于汽水、可乐等碳酸饮料会伤及患者脾胃,引起胃酸过多,所以类风湿患者应以纯天然果果汁或矿泉水等饮品为主。生活中应避免食用辣椒、腌菜等辛辣、腌制食物及海鲜等腥膻食物,此外,还应注意避免抽烟、饮酒。

由于免疫功能紊乱及长期服药对脾胃功能的影响,类风湿患者摄入食物过



牛志尊 主治医师,硕士,咸宁麻塘中医医院病区主任