

立秋之后如何养生?

本报记者 李嘉

“云天收夏色,木叶动秋声。”立秋是二十四节气中的第十三个节气,立,标志着—个季节的确立和开始,立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉下来,还会伴随一段夏季的余热。

立秋之后,如何科学应对季节交替?重点预防哪些疾病?如何正确地“贴秋膘”?近日,国家卫生健康委围绕“时令节气与健康”主题,召开专题发布会,重点从健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面进行了介绍,记者为您详细解读。

1 科学应对季节交替

夏秋交替,天气变化不定,人体呼吸系统容易受到侵袭,身边的老年人、儿童、体弱者、营养不良以及一些有慢性基础性疾病的患者,容易感染包括流感在内的一些呼吸道传染病。

针对这种情况,公众首先要树立“自己是健康第一责任人”的理念,保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。

公众应该掌握健康技能,根据温度的变化,及时调整衣物,积极接种疫苗,像流

感、肺炎疫苗等,能够有效保护易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。

另外,还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状的时候,尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

针对过敏的问题,在秋季尤其是过敏体质的人群,首先要特别注意尽可能避免接触过敏原,像花粉、尘螨等过敏原,尽可能避免接触。

其次,在日常生活中要保持居室的清洁卫生。尤其是卧室、客厅这些长时间停

留的容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁,保持居室环境卫生。

再次,在饮食上要注意。秋季是海鲜食品丰收的季节,这时候要管住嘴,尤其是过敏体质人群,尽可能谨慎食用海鲜等容易引发过敏的食物,避免出现过敏反应。

最后,一旦出现过敏反应,像皮疹、红疹、皮肤瘙痒这种情况,要及时就医,及时告知临床医生自己有过敏史和目前的症状,针对这些症状医生会给予及时的治疗。

2 重点预防呼吸道疾病



立秋之后,天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,容易引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病,尤其是儿童、老人、慢性病患

者。有哪些养生保健方法可以预防这些疾病?

专家表示,立秋了,人们感受到早晚的风也有了一些凉意,但是白天还是很闷热,这和立秋时段还在伏天有关。所以这个时候说“秋燥”还有点早,除了要避免凉风的侵袭之外,还要继续防暑祛湿,感冒预防要兼顾祛湿和祛寒。

专家给大家推荐一款代茶饮——陈皮姜茶。陈皮有健脾祛湿理气的作用,生姜有解表散寒、温胃止呕、温肺止咳的作用,这两种食材各取3-6克泡水喝。

立秋过后的一段时间,可能会出现肺燥,会有口干、咽干等症状。中医认为五色对五脏,燥邪是伤肺的,白色入肺,这时候可以进食一些白色的食物,有滋阴润燥的功效,比如百合、梨、银耳等。

如果出现感冒的症状,比如流鼻涕、咽痛,一个简单有效的方法,就是揉按列缺穴。把两手的虎口交叉,一只手的食指压在另一只手的桡骨茎突上,食指位置会感到一个明显的凹陷,凹陷的地方就是列缺穴。

揉按列缺穴能起到宣肺解表、温经通络的作用,这个穴位也可以用拇指去按,找到这个穴位之后,每次可以揉按一到两分钟,对侧也是同样的,可以反复进行揉按。

起居方面,立秋时节白天越来越短,夜晚越来越长,《黄帝内经》当中提倡顺应天时“早卧早起”,到了冬天,夜晚会更长,提倡“早卧晚起”。提倡早睡是为了顺应秋季收敛的特性,早起是为了防止收敛得太过,帮助阳气的生发。



3 关于正确“贴秋膘”

说起立秋,最热门的一个话题就是“贴秋膘”。“贴秋膘”也确实是一个民间习俗,“贴秋膘”是指立秋的时候进食一些鱼、肉等高蛋白、高脂肪的食物。

一方面补充因为夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的身体亏空,另一方面提高抵抗力来抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,在现在的社会当中,人们的生活水平提高了,营养充足,甚至会出现营养过剩的情况,所以不建议盲目地“贴秋膘”。过度进食高热量、高脂肪食物,会增加肥胖、高血脂症、冠心病等风险。

“贴秋膘”不光要吃肉,还要饮食均衡,营养结构合理,除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉,牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉,这些都可以少量食用。

专家表示,立秋进补主要是清补,不建议大补,要根据人的身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是一个进补的好时节。本身就有肥胖、高血脂症的人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食,损伤脾胃。

生活顾问

如何预防大肠癌?

本报讯 记者李嘉报道:预防大肠癌的重要方法是消除已知的诱发肿瘤的危险因素。

要保持良好的饮食习惯,平时应注意多吃粗粮、新鲜蔬菜、新鲜水果等含有丰富膳食纤维的食物,这些食物在肠道停留的时间短,有利于致癌物质的排出。

尽量少吃油炸、熏制、高脂肪、高蛋白的食物,不吃有可能腐烂的食物。注意,已经腐烂的食物是不能吃!

保持健康的生活方式,适量增加运动,保持规律的生活,戒烟、戒酒,控制体重。

积极治疗已经患有大肠疾病,如溃疡性结肠炎、肠腺瘤等。如果有大肠癌的高危因素,如家族性结肠癌或息肉、溃疡性结肠炎,应该定期去医院咨询及检查,掌握自己的身体状况。

应该注意:便血往往是大肠癌者的首发症状,其次是大便习惯改变,包括大便性状、次数改变,以及便秘或者不明原因的腹泻。

因为大肠癌患者中约50%是直肠癌,约70%直肠癌病灶可以通过肛门指检触摸到。因此,年龄超过35岁的人应该每年做1次大便隐血检查或者肛门指检。而对于有家族史的结肠炎、克罗恩病、结肠腺瘤和息肉患者,或便血、便秘的人群,建议每1-2年做1次肠镜。

中医药缓解便秘办法多

本报讯 记者李嘉报道:便秘是很多人生活中常见的问题,分为器质性和功能性,以功能性便秘较常见。中药、针灸、耳穴压丸、穴位贴敷、腹部推拿等方式可以缓解便秘。

穴位贴敷治疗便秘,以神阙、天枢、关元、大肠俞等穴位多见,神阙穴最为常用。神阙穴位于脐中,与诸经关系密切,连接五脏六腑,外达四肢末梢,通达全身。天枢穴可双向调节胃肠蠕动,是治疗肠腑疾病的首要穴位。关元穴有补肾固本,通利下焦之功,多用于腹胀、腹痛、腹泻、便秘等疾病。

耳穴压丸疗法主要通过刺激耳穴阳性反应点,起到疏通经络,调和阴阳的作用。大肠、直肠、脾、三焦、皮质下、交感、便秘点是治疗功能性便秘的最常用耳穴。大肠耳穴具有洁腑通便之功,三焦耳穴可下气消食、化浊通便,便秘点可促进胃肠蠕动,治疗便秘。肺和大肠相表里,刺激肺耳穴可益气补肺;脾为气血生化之源,刺激脾耳穴,可补益脾气,益气通便。耳穴压丸联合穴位贴敷或穴位埋线,效果更好。

腹部推拿也是治疗便秘的小妙招,用手指点穴在中脘、下脘、神阙、气海、关元、天枢、足三里、上巨虚,每次按摩5分钟,最后再顺时针按摩腹部2次,每次5分钟,可显著缓解便秘。或晨起空腹和晚餐后2小时按摩天枢、气海、中脘穴,每穴30-50次,每次15-20分钟,每日2次。

助听器会让老人“越戴越聋”吗?

本报讯 记者李嘉报道:有些老年性耳聋患者听力下降明显,却拒绝配戴助听器,认为助听器会让人越戴越聋,自己一旦戴上助听器就摘不下来了。

实际上,如果在正规助听器验配场所,由专业的验配师经过严格的听力测试、调试验配的助听器,是不会让人越戴越聋的。只有助听器质量不达标,验配流程不科学,才有可能造成听力下降。

此外,部分老年人的高血压、糖尿病等基础性疾病,以及年龄增长等因素,也可能引起听力的进一步下降。所以,不能把听力下降的原因归结到佩戴助听器上。

老年人是听力问题的高发群体,受身体机能衰退或疾病影响,老年人普遍存在一定程度的听力障碍,若不及时干预会影响他们的日常交流,增加出现精神或认知功能障碍的风险。

如何科学预防听力损伤?专家建议,首先要控制并尽可能消除噪声源,如果无法避免噪声环境,个人应做好防护措施,并定期接受听力检查;其次要减少使用耳机的频次,并控制耳机音量的大小;再次,洗澡或游泳后,要注意保持耳道的清洁与干燥,防止发生中耳炎等耳部疾病。

武汉大学中南医院与咸宁市第一人民医院

举行疼痛科专科联盟签约仪式

本报讯 记者王恬、通讯员刘志、李增华报道:8月9日,武汉大学中南医院疼痛科与咸宁市第一人民医院疼痛科举行了专科联盟的签约授牌仪式,旨在共同推动疼痛医学的专业发展与技术革新,这是自两院建立紧密型医联体以来成立的第17个专科联盟。

在签约授牌仪式上,武汉大学中南医院疼痛科主任冯晓波与咸宁市第一人民医院疼痛科主任黄章洪签署了合作协议,两位主任分别介绍了各自的专科情况、技术力量、教学科研等情况,共同描绘了未来合作的美好蓝图。

专科联盟的成立,将秉持“技术指导为基、资源共享为桥、学科建设为要、共同发展为本”的原则,旨在通过紧密合作,推动咸宁市第一人民医院疼痛科在医疗技术、服务水平上的提升,有效促进武汉大学中南医院的优质医疗资源与先进服务理念向咸宁地区辐射,从而惠及广大患者,实现医疗资源的优化配置与高效利用。

仪式结束后,随即启动了湖北省急性疼痛防治基层行(咸宁站)学习班。冯晓波教授团队为参训学员进行了肌骨超声的授课及操作演示,并由参训学员进行实操,不仅深化了学员对理论知识理解,更使他们在实践中掌握了先进技术。培训取得了理想的效果,有效提升了基层疼痛学科的诊疗水平。

仪式结束后,随即启动了湖北省急性疼痛防治基层行(咸宁站)学习班。冯晓波教授团队为参训学员进行了肌骨超声的授课及操作演示,并由参训学员进行实操,不仅深化了学员对理论知识理解,更使他们在实践中掌握了先进技术。培训取得了理想的效果,有效提升了基层疼痛学科的诊疗水平。



杨东方
咸宁麻塘中医医院 主治医师

五行理论,作为中国古代智慧的结晶,深刻揭示了自然界与人体内部元素间的相生相克关系。这一理论将木、火、土、金、水视为构成宇宙万物的基本元素,并进一步细化为“五化”——生(升发)、长(成长)、化(变化)、收(收敛)、藏(储藏),以描绘自然界及人体随季节变迁而展现的周期性规律。

一、五化的含义

1.生:指生发、萌芽阶段,对应于春季和肝气。春季万物复苏,木气旺盛,是新生生命开始生长的时期,是生命力最为旺盛的时期,肝气也随之生发,促进

气血运行,滋养全身。

2.长:指成长、茂盛阶段,对应于夏季和心气。夏季天气炎热,植物生长迅速,枝繁叶茂。此时,火气旺盛,是事物成长和成熟的阶段。心气也处于旺盛状态,主宰血脉和神志。

3.化:指变化、转化阶段,对应于长夏时节和脾气。长夏多雨湿热,植物果实开始成熟,也是自然界由阳转阴的过渡时期,也是人体脾胃功能最为关键的时期,负责运化和吸收营养物质。

4.收:指收敛、成熟阶段,对应于秋季和肺气。秋季天高气爽,万物开始凋零,

硕果累累,此时,金气主事,是收获的季节,也是收敛和结束的阶段。肺属金,肺气也随之收敛,主气司呼吸,调达皮毛。

5.藏:指储藏、休眠阶段,对应于冬季和肾气。冬季天寒地冻,万物闭藏,积蓄能量以待来年,此时,水气当令,是储藏和休眠的状态。肾属水,肾气也处于收藏状态,负责人体的生长、发育和生殖。

二、五化在中医理论中的应用

1.指导养生:中医五行理论强调人与自然的和谐统一,认为人体应顺应自然界的季节变化来调整养生策略。例

如,春季应注意养肝,保持情绪舒畅,避免过度劳累,以适应自然界阳气升发的规律;夏季要注意养心,保证充足的睡眠,避免情绪波动,保持平和的心态;长夏应着重调理脾胃,避免湿邪困脾,确保消化吸收功能正常;秋季要注重养肺,防止秋燥伤肺,多喝水,保持室内湿度;冬季要补肾,注意保暖,保持足够的能量和热能以抵御寒冷。

2.指导临床:中医在临床实践中也广泛应用五行理论进行辨证施治。医生会根据患者不同季节的病症表现,结合五行五化的规律来制定个性化的治

何为五化? ——中医五行理论(六)

疗方案。例如,对于肝火旺的病人,医生可能会在春季给予清肝泻火的方剂;而对于肺虚易感患者,在秋季可能会采用补肺益气的治疗方法。

综上所述,五化是中医五行理论的重要组成部分,它不仅体现了天人合一的哲学思想,也为中医的养生、预防和治疗提供了重要的理论依据。通过对五化规律的认识和应用,人们可以更好地适应自然界的变化,维护和增进健康。



咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院