

夏秋交替 科学养生有章可循

8月8日,迎来立秋节气,然而,此时仍处于三伏天中,昼夜温差大,气温忽高忽低,往往是疾病的“多事之秋”。再加上秋季是阳消阴长的过渡阶段,此时开始草枯叶落、花木凋零,人容易触景生情,出现悲秋等伤感情绪,身体和心理都比较脆弱。那么,此时我们该如何科学养生、预防疾病入侵呢?山西省中医院脾胃病科主任医师苏娟萍为大家指点迷津。

不要急着“贴秋膘”

俗话说:立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。在我们日常观念里,比起夏季高温食欲不振,立秋过后,天气逐渐转凉,胃口也变得好起来,正是“贴秋膘”补身体的好时候。但这也并不意味着我们就要“大鱼大肉”,如果刻意为之,不仅不养生,还可能致病。

苏娟萍表示,经历了漫长的酷热夏季,人们大量吃冷饮,脾胃功能普遍会减弱,如果贸然进补,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化器官不能承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。而且暑天湿气重,脾胃本易不适,甘厚饮食有助收敛湿气,于脾胃是进一步的伤害。特别是如果“补出火来”,待真正的秋天到来,人们就容易生病了。

那么,这是否意味着人们就不需要“贴秋膘”了呢?当然不是,在苏娟萍看来,经过了一夏的亏耗,立秋之后还需进补,其原则是“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,进补一些“防燥不腻”的平补之品,如百合、藕、萝卜、木耳、山药、枸杞、鸡肉、兔肉等,以及一些酸味的应季水果,如苹果、石榴、葡萄、柚子、杨桃、山竹等。苏娟萍介绍,“苹果可以蒸熟了吃,梨和蜂蜜煮水喝对于润肠通便有很大的效果。在家里也可以用枸杞、莲子、银耳、山楂、乌梅、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃,做几碗秋季养生粥,这些都能达到润秋燥的目的”。

立秋后也要格外注意饮食卫生、个人卫生,养成良好的卫生习惯。饮食以温、淡、素、鲜为宜,切忌暴饮暴食,要减少生、凉食物入口,多吃熟食和暖食,尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉水,避免肠胃受到过度刺激。

此外,在养生进补方面,也要注意忌无病乱补,如服用鱼肝油过量会引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多、易诱发心血管疾病;忌多多益善,任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”,以及“凡补必肉,以药代食,越贵越补”这样的想法其实都是不科学的。



起居调养要重视

“气定则神闲,神闲则性静。”秋季五脏归属为肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生烦躁悲忧之情绪。苏娟萍表示,秋季人们既有收获的喜悦,也难免触景生情,产生“夕阳无限好,只是近黄昏”的失落感。因此,在进行精神调养时,要坚持内心平静,神志安宁。

苏娟萍说,收敛神气,才能养气。有时候,心神消耗的气血,比身体劳作更多,因此不要让自己的心思太辛苦。在精神调养上也应顺应季节特点,以“收”为要,做到心境宁静,不烦躁、不熬夜,以一颗平常心看待自然界的变化,或外出出游,登高赏景;或收敛心神,保持内心宁静;或多接受阳光照射,转移低落情绪。另外,在日常生活中,为了预防秋燥对人体的损害,还要及时调节空气湿度,保持周围环境的水分,可以在家中或是庭院内,多种植或摆放一些绿色植物,以增加空气的湿润度。

这些疾病要防范

进入秋季,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。”苏娟萍给出了解释。

除了肺部疾病外,肠道疾病、呼吸疾病在秋季也开始频繁发作。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,立秋之后,天气会逐渐转凉,很多中年人会觉得自已骨头痛,这其实就是“秋季病”

的一种。夏末初秋,昼夜温差加大,体质较弱者极易患感冒和腹泻症。从中医养生的角度来说,预防秋季腹泻主要是防止着凉,尤其是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。

除了及时增减衣服,作好保暖之外,还应当进行适度的体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会。预防秋季感冒,在起居方面也要有所注意,夜晚入睡时,一定要盖上被单、毛巾被之类的被褥抵御夜凉侵袭。

“春困乏夏打盹”,立秋后不仅仅是困,还让人觉得浑身乏力提不起劲。苏娟萍提醒,入秋之后不少人午休少了,加之工作生活压力大,易熬夜,睡眠时间也就随之减少。人困乏的最主要原因是缺少睡眠,大家应避免秋乏的现象出现,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼,而锻炼的时候要循序渐进。

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。”苏娟萍建议道。而对于老年人来说,老年人对气候变化较为敏感,且适应性差,极易因上呼吸道感染而发病。

据人民网

呼出的二氧化碳比较多

科学家研究发现,蚊子身上有一个触须居然可以感受到50米外的二氧化碳浓度。因此,产生二氧化碳越多的人,越能吸引蚊子。也可以说,新陈代谢较快的人越招蚊子,一般来说,像小孩、体型较大、孕妇、肺活量大的人更容

卫生与健康

易招蚊子喜欢。
身体有刺激性较大的气体

蚊子为啥“独宠”你一人 请停止散发你的魅力

蚊子的嗅觉是非常灵敏的,特别是对一些刺激性较大的气体非常敏感。所

以,那些爱化妆的人往往比不化妆的人更容易招惹蚊子。因为很多化妆品中都会有大量的香气,这对蚊子来说可是不可小的诱惑。

(2)
据新华网