

# 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,已经历了多次的降水天气,进入处暑节气,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,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意,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难熬。这类人群日常生活中需要注意面部保暖,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。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。有一些糖尿病患者,血糖、血压各方面控制得都挺好,但就是常常口鼻干燥,鼻腔尤甚,每年到了秋天就加重。这类人群可以试试“二根汤”。二根汤由芦根、白茅根组成,芦根可以清胃热,白茅根凉血止血,二者也都可以清肺热,生津液,利尿。芦根和白茅根按11003d12的比例用水煎服,可以有效缓解秋燥引起的多种症状。

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”,贴秋膘更适合于虚证人群,对于一些营养过剩人群,则不适合进补,如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病等患者,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、山药茯苓粥、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

每到秋天,人们常常莫名其妙地感到伤感。在《红楼梦》中,林黛玉就是在秋分时节又犯了咳疾,一天比一天重。一天傍晚淅淅沥沥地雨来,她拿起《乐府杂稿》,看了《秋闺怨》《别离怨》之类的诗,心有所感,写下了十分凄凉的《秋窗风雨夕》。

秋天阴阳之气分离,草木枯黄,万物开始凋敝。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,捞出来洗净后再进行炒食。

缓解秋悲的另一个方法是户外运动。秋高气爽,微风拂面,最适宜登高望远。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。

## 我县慈善事业驶入发展快车道

(上接第二版)宾山社会工作发展中心总干事花亦峰介绍,他们在平常的上门服务过程中发现,部分空巢贫困老人生活自理能力缺失,个人卫生难以保证,加之为了节约,更多时候剩饭剩菜将就一顿,直接影响他们的身体健康和生活质量。因此,今年花亦峰在腾讯公益上申报并获批了“宾山社工爱心午餐”项目,为贫困、低度失能、空巢独居老人提供一份爱心午餐,解决他们最基本的生存问题。“在走访中,老人的泪水、拥抱让我们感到特别心酸,我们一定要通过这个项目真正解决好他们的实际问题。”他坦言,最难的就是前期筹款问题,因此,巡演活动应运而生。

近年来,县慈善总会努力打造如东慈善特色品牌,创造性地开展工作。

2018年来,在曹埠镇、长沙镇各村(居)以及洋口镇的洋口村试行“福村宝”慈善助医项目,通过“村民出一点、社会捐赠一点、政府财政帮扶一点”的办法筹措资金,对住院村民按病种进行救助,老百姓亲切地称为“二次报销”。此项目实施以来,已有3.3万人参加,筹募资金700多万元。截至今年上半年,已救助3262人次,发放救助资金286.8万元,平均减轻群众住院医疗负担18.4%。该项目今年还被市慈善总会评为优秀慈善救助项目。

## 食用十字花科蔬菜 或有益血管健康



近日一项由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导的研究发现,经常食用花菜、卷心菜和抱子甘蓝等

十字花科蔬菜的老年妇女主动脉上钙大量积累的可能性更低,这也意味着她们患上中风、心脏病

的风险更低。

研究人员在新一期《英国营养学杂志》双月刊上发表报告说,他们观察了1998年招募的684名西澳大利亚州老年妇女的研究数据。结果发现,这些妇女中每天摄入超过45克十字花科蔬菜的人,其主动脉上钙大量积累的可能性比那些每天不食用或很少食用这类蔬菜的人低46%。主动脉血管壁上钙大量积累是结构性血管疾病的重要标志,也是导致中风、心脏病发作的主要原因之一。

主导该研究的伊迪斯考恩大学劳伦·布莱克肯霍斯特博士解释说:“十字花科蔬菜中富含的维生素K可能与抑制我们血管中发生的钙化过程有关。”他同时表示,为了维持身体全面健康,人们还需每天进食多种蔬菜,而不仅限于十字花科蔬菜。



县人民医院

## 神经外科

县人民医院神经外科始建于1994年,是南通市临床重点专科。该科擅长通过介入方法治疗脑动脉瘤、动脉畸形、CCF、DAVF、外伤性顽固性鼻出血;采用颅颈清除血肿技术治疗高血压脑出血,该技术具有创伤轻、痛苦小、恢复快、费用低、疗程短等诸多优点。该科常年与北京天坛医院、上海华山医院、南通大学附属医院神经外科开展紧密合作,及时跟踪国际治疗技术动态,熟练掌握常见脑肿瘤诊断与治疗技术,在治疗重型颅脑外伤方面积累了一定的经验。

咨询电话:84118753  
联系人:余晓春

县中医院

## 特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为:6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”,是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡,引发鼻痒、鼻塞、流清水样涕和打喷嚏等症状,严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及治疗,大约30%的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

县中医院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试:将少量不同的过敏原刺入皮肤表层,如患者对某种过敏原有反应,就会暂时性出现红肿块,随后会慢慢消失,最后根据过敏反应峰团的大小,便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药3天以免影响结果)。

找到过敏原后采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗),特异性免疫治疗和疫苗的作用机制较相似,它是提取过敏原中的致敏蛋白,以小剂量注射给患者,后一步一步增加剂量,直到一个患者可以耐受的最佳程度。在治疗过程中,患者的机体逐渐适应注射体内的致敏蛋白,当再次遇到这种致敏物质时,身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年,并有成熟的研究证明它对变应性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效,是世界卫生组织唯一认可的可改变过敏机制的对因治疗。

咨询电话:0513-84119651

## 遗失启事

如东县东棉棉业有限公司遗失《房屋所有权证》五份,房屋所有权证号:0820201-1(编号00055030);0820201-2(编号00055031);0820201-3(编号00055032);0820201-4(编号00055033);0820201-5(编号00055034),声明作废。

关爱下一代成长  
保护青少年权益

如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院 养老 康复 好去处

如东申丞护理院 医疗康复护理  
电话: 0513-69915100