

“秋老虎”来了，如何顺时养生

8月22日是秋季第二个节气处暑。处暑后，白天暑热盛行，昼夜温差逐渐增大，人们容易出现皮肤、口鼻干燥等不适。公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力？国家卫生健康委21日举行“时令节气与健康”系列新闻发布会，邀请专家就此解答。

“面对秋燥，润燥养阴是最基本的方法和原则，在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜所做的菜和饮品，缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况”，首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议，应注意少辛多酸，多吃应季食品，尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”，应根据每个人的体质，调整饮食。对于阴虚内热的人群，应多吃养阴清肺的食品；对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群，可以选择健脾且不伤津的食品，比如百合、山药等；对于容易上火的人群，宜少食辛辣，可以食用苦瓜，降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康，易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医院主任医师王全桂提示，干燥空气长期刺激鼻腔黏膜，此外，一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯，也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后，花粉浓度高，过敏性鼻炎患者增多，搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后，首先体位摆正，身体稍微前倾，千万不要后仰。”王全桂说，“后仰时，鼻出血的血液会经过鼻孔流到咽部，吞咽以后会刺激消化道，引起恶心、呕吐症状。对儿童来说，还有误吸的风



图片来源于网络

险”。她建议，应使用指压法，用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼，一次持续5~10分钟；也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔，再按压5~10分钟，基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎，王全桂建议，在花粉季节尽量避免接触花粉，花粉播散期减少外出；如需外出，要佩戴防护口罩、眼罩，减少花粉吸入和接触。外出后回家要及时更换衣物，洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服，减少花粉黏附。同时，最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风，还可进行预防性用药。

秋冬季节，咽炎发病率比较高。预防咽炎，一要改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物，多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水

果。二是改善空气环境，保持湿度。三是控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化，中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示，对于慢性病人，要养成合理的膳食习惯，要食物多样、合理搭配。要科学规律进餐，定时定量、清淡饮食、戒烟限酒，预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡，作息规律。要加强自我管理，定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群，在根据气温适时增减衣服的同时，要积极接种流感、肺炎等疫苗，有效减少呼吸道感染病发病和重症发生的风险。”王志宏说。

来源：光明日报

处暑时节小心疾病“乘虚而入”

8月21日，国家卫生健康委召开新闻发布会介绍处暑时节的健康要点。“处暑即为‘出暑’，处暑后雨量减少，燥气开始生成，容易出现皮肤、口鼻干燥等不适。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋在会上表示，处暑后昼夜温差逐渐增大，容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等，公众应加强身体锻炼，提高免疫力。

处暑后还有可能出现很热的状态，俗称“秋老虎”。“处暑处于寒和热的交替阶段，人体内容易把暑气转化成一种‘燥’。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉解释，人体经过夏季“烧烤”模式，突然降温后，脾胃功能处于较弱状态，容易出现咽喉不适、咽干、咽痛等症状，而且不会马上好转。

“因此，处暑时节可利用中医的办法祛除湿气，调养脾胃，预防疾病的同时还有助于在即将到来的秋冬寒冷季节维持健康。”刘清泉建议，饮食以保护脾胃运化为主，可用药食同源的食品如莲子、冬瓜等煲汤粥，少吃寒凉食品，也可以按摩极泉穴、三里穴等穴位健脾化燥、调节胃肠功能。

处暑后雨量减少，干燥的空气导致慢性咽炎发病率增加。北京大学第一医院主任医师王全桂表示，干燥空气刺激咽部黏膜，昼夜气温变化大使得人体抵抗力降低，容易诱发咽喉部炎症。如果过敏导致鼻黏膜肿胀，会因张口呼吸直接刺激咽喉部，引起咽喉部炎症。喜食辛辣、熬夜打游戏等不良生活习惯也会诱发咽炎甚至咽痛。对此，王全桂建议公众改善生活习惯，多食用富含维生素的蔬菜、水果，不要熬夜，适当运动，控制过敏原。支气管哮喘患者应及时控制病情，根据病因进行规范治疗。

对于慢性疾病人群，秋意渐浓带来的昼夜大温差给慢病控制带来了不小挑战。中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏表示，呼吸道疾病、肠胃炎、感冒等疾病的发生对于心脑血管疾病等慢病患者来说，更容易诱使病情加重，建议慢病患者遵守营养原则，合理搭配、规律进餐、吃动平衡、作息规律、心情平和，预防和延缓并发症的发生。此外，高血压患者要减钠增钾，少吃高脂肪、高胆固醇食物；糖尿病人群要注意选用全谷物等低血糖生成指数的食物；高血脂症或血脂异常人群要关注脂肪摄入，进食需要少油少盐控糖；心血管病人要关注反式脂肪酸摄入等问题。

来源：科技日报

缓解空调病你只需一种叶子

虽已是处暑节气，但暑气未消。吹空调、吃冰饮、啃西瓜仍然是大多数人的日常。特别是吹着空调刷视频，一不留神就睡着了，醒来后就感觉不对劲，身体发沉，不想吃饭，紧接着就打了一个喷嚏，肠胃也开始闹脾气……“空调病”找上门儿。该是藏在厨房里的常用食材——紫苏叶大显身手的时候了，快来跟医生学学如何用一片叶子快速缓解吹空调后引起的不适。

紫苏叶更是中药材

提起紫苏叶，相信不少人第一反应是吃海鲜时去腥提味的好帮手。其实，紫苏叶还是我们生活中常用的中药材。其应用历史久远，《雷公炮制药性解》就记载：“叶能发汗散表，温胃和中，除头痛肢节痛。”

紫苏叶在临床应用广泛，疗效显著。中医认为紫苏叶味辛性

温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效，临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等证。

现代研究表明，紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性，用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

轻度“空调病”试试紫苏叶

夏季暑热湿盛，人们毛孔开张、腠理疏松、中气内虚，长时间在空调房里、冷水浇头冲身等，过于贪凉饮冷，就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适，如我们俗称的“空调病”。

主要症状为头痛恶寒、无汗、身重疼痛，或伴有吐泻腹痛等消化道症状。这时治疗宜辛温解表，对于轻而初起者用紫苏叶泡水即可祛除在体表的邪气，缓解“空调病”

引起的不适症状。紫苏叶是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分，如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宣理肺丸等都含有紫苏叶。

紫苏叶常用的两种方法

紫苏叶泡水紫苏叶3~5片，开水冲泡即可。

紫苏叶葱白生姜汤紫苏叶20克、葱白3根、生姜5片，煎煮约20分钟即可。

夏天“空调病”初起，或是贪凉饮冷后出现不适，一味紫苏叶就可以帮上大忙，快速缓解症状。不过需要注意的是，症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

还要提醒大家，紫苏叶虽有诸多好处，因其性温，风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。

来源：北京青年报