

2023年8月24日
星期四
责任编辑:罗玉珍
美术编辑:左骏
校对:谭智方

出伏后谨防6种病 “秋后算账”……

出伏后,天地晴朗,逐渐开始了秋的气息,此时节温差增大、昼夜温差,伺机而动的不止自然更迭,还有喜欢“秋后算账”的6种疾病。

●骨关节病

初秋季节,老寒腿、膝关节炎、腰背痛、风湿病等疾病进入高发期。不少年轻人即便秋高气爽,仍喜欢穿短裙、短裤,这时骨科疾病可能悄然找上门。此外,运动后出了汗不及时擦,也容易受风寒,导致骨关节病加重。

建议:及时添加衣物,平时洗东西时水温要适宜,别太凉。

●胆石症

苦夏之后,人们的食欲开始恢复,胃口变好后易暴饮暴食,往往会诱发胆石症加重。

建议:吃东西一定适量,尽量只吃八分饱,不要饱一顿饿一顿,特别是患有胆石症等胆囊疾病患者要注意。

●消化性溃疡

秋凉的刺激会使胃溃疡、慢性胃炎等胃病复发。气候转凉,人的食欲旺盛,胃肠负担加重,也容易出现消化道疾病。

建议:避免着凉,尤其要防止疲劳后着凉。少吃寒凉食品,适当加强体育锻炼,改善胃肠道血液循环。

●痔疮

夏秋交替,气候干燥,早晚温差大,寒冷刺激使体表血管弹性降低,周围阻力增加,引起小动脉收缩、血压升高,腹部血流速度减慢,下肢静脉血液不能回流,导致血液淤积,易形成痔疮。再加上食欲大开,往往容易引起便秘或腹泻,导致痔疮复发。

建议:避免久坐,多运动,少吃辛辣食物。

●哮喘

有慢性支气管炎病史的老年人和儿童,气道防御功能较差,易受温差影响,诱发哮喘。此外,秋季空气中花粉、螨虫、霉菌等过敏原猛增,有哮喘病史的人容易复发。

建议:在医生指导下及时用药;多吃些润燥、清肺的食物。

●心脑血管病

冷天会刺激心脑血管收缩,如果患者本身存在高危因素,特别是脑血管狭窄供血不足等,会加剧脑组织缺血,出现脑卒中复发或加重。

建议:季节交替时调整生活习惯,注意添衣,注射流感疫苗等。

网络综合



8月20日出伏后,今年“超长待机40天”的三伏天也正式结束。在接下来的一个月里,做好养生很关键哦!

从8月20日(出伏)开始到9月23日(秋分),这中间的33天是一年中最气温波动很大、很频繁的时候。一天中的气温跨度最大可能到十几摄氏度,也正是这样的气候条件,对人体血压、情绪、内分泌等有所影响,所以大家要多多注意,做好准备,健康养生,远离疾病。

●出伏后为何要注重养生?

- 1.夏季人体消耗大,需要调整**

由夏入秋,人们常常感觉疲乏困倦。这是因为经过酷热的夏季,人们身体消耗大,而且很难得到充足的睡眠,过度消耗的能量得不到补偿。到了凉爽的秋季,人体各系统发生变化,进入生理性的休整阶段。如果这个时候不注意养生,很容易出问题。
- 2.昼夜温差增大,血管受挑战**

三伏天过去了,大家不能掉以轻心,气候变化之际,心脑血管疾病的预防不能忽视。慢慢地昼夜温差变大,气温忽冷忽热的刺激下,人体血管受到刺激收缩,血管阻力增大,导致心血管负担加重,最容易诱发一些心血管疾病。
- 3.易出现腹泻、脾胃失调问题**

初秋暑热未退,湿气当令,此时人体的胃肠功能经过一个盛夏的消磨,正处于一年四季中的最为脆弱时期。尤其是老人和小孩,容易出现脾胃失调、消化不良等问题,严重的甚至会导致肠道传染病的发生,如秋季腹泻。
- 4.出伏后秋燥严重,燥气伤肺**

“出伏”时节,秋燥严重,燥气易伤肺,而肺与胃、肾密切相关,容易出现口鼻干燥、便秘、乏力等症状。
- 5.自古逢秋悲寂寥,影响情绪**

从夏入秋,阳光照射逐渐减少。秋季抑郁症的发生和秋天光照减少有关系。影响体内神经递质分泌,生理节律有关,造成情绪状态紊乱。
- 6.热邪导致津液流失,易感冒**

天逐渐变凉之后,外感的人开始多了起来,多数是嗓子干、咽喉肿痛、发高烧,同时伴有各种感冒的症状。秋高气爽之后,空气透明度增加了,太阳当头照更会有种炙热感,这种热邪,会导致人体津液流失,使得经络流通载体不足。同时,热邪导致津液流失,会加重干燥的状态,口鼻之处黏膜干燥,使得外邪容易进入。
- 7.出伏后空气中容易滋生霉菌**

出伏后,气温逐渐降低,雨水逐渐增多,空气中容易滋生霉菌。应该选择晴天的日子,及时开窗通风,将衣物取出晾晒,有助于保持室内空气新鲜,减少病菌滋生的机会。

●出伏后,一定记住这些“不要”!

- 1.不要过早去晨练**

出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人夏天习惯四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。
- 2.不要穿短裤背心**

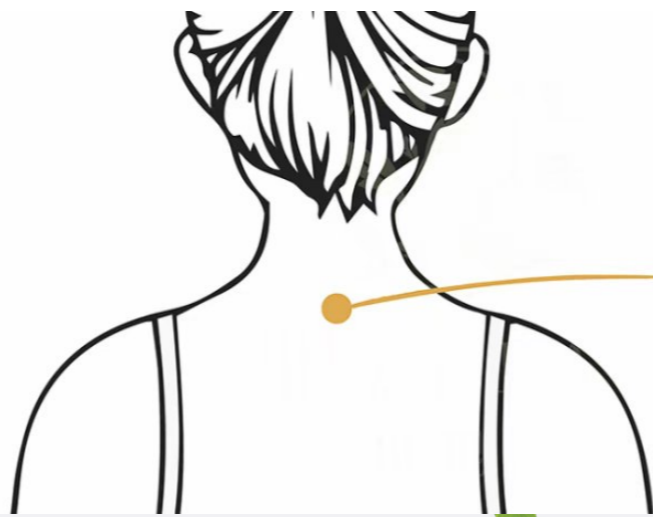
出伏后,早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服,最好随身携带薄外套或围巾披肩,防止受风。一定护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。
- 3.不要整夜开空调**

出伏后,使用空调要十分注意,尽量不要在夜晚睡觉时开空调,即使要开最好定时,以免半夜时空调的冷气与外界的冷空气入侵体内。
- 4.不要熬夜睡得晚**

出伏后易“秋乏”。为了缓解秋乏,需要睡得早一点,早睡早起,较之夏季增加1个小时左右的睡眠,或者通过午睡的形式增加睡眠。一般晚上10点半就应该上床睡觉了。
- 5.不要渴极了猛灌水**

出汗多或者秋燥时,身体缺水速度也会加快。如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸

本文来自:“健康时报”微信公众号



大椎穴
第七颈椎
棘突下凹陷中

秋季养生 润肺防燥少生病!

丁惠珍

处暑已过,阳气渐收,气候干燥,很容易导致人体出现一系列的健康问题,如干咳、喉咙疼痛、皮肤干燥等。因此为了预防秋燥,保持健康,我们可以通过调整饮食来润肺保肝。在秋季养生中,润肺的食物为最佳选择。

可常吃以下润肺食物:

- 1.梨子是秋季盛产的水果之一,也是润肺的佳品。**梨子味甘、性寒,具有清热解暑、润肺止咳的功效。梨子中富含水分、膳食纤维和维生素,可以促进消化系统的健康,还能有效缓解咳嗽和喉咙干燥的症状。增强免疫力,预防感冒等呼吸道疾病的发生。
- 2.百合是一种具有悠久历史的中药材,也是秋季润肺的上佳之选。**百合性味甘淡、微寒,能够清热润肺,滋养阴液。百合含有丰富的维生素B、C以及钙、磷等微量元素,不仅可以滋养肺脏,还能提高代谢和免疫力。将百合煮汤或者炖粥,每天适量食用,对于预防秋季干燥咳嗽、喉咙疼痛等症状非常有效。
- 3.银耳是生活中常见的食用菌,也是秋季润肺的重要食材。**银耳具有清热润肺、补虚养身的作用,尤其适合常年面对空调和电脑辐射的人群。银耳富含胶质蛋白和多糖类物质,有助于保护呼吸道黏膜,增强免疫功能。可以将银耳炖成羹品或者加入汤中,既美味又能给肺部提供充足的水分和营养,缓解秋季干燥咳嗽等不适。
- 4.蜂蜜是一种天然的保健食品,也是润肺的良好选择。**蜂蜜具有滋润肺脏、润喉止咳的作用,可以改善呼吸道干燥和咳嗽的症状。蜂蜜中含有多种有益物质,如维生素、微量元素、酶类,对增强免疫力、抵御秋季病毒感染有一定的帮助。可将蜂蜜加入温水中饮用,或者与梨子、柚子等食物一起食用,以增强润肺的效果。
- 5.萝卜性平微寒,中医认为,饮食加一点萝卜,具有清热解暑、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴等功效。**
- 6.柚子含有大量的维生素C,能有效提高呼吸道黏膜免疫力,增强机体的免疫功能。**白色食物如莲子、荸荠、杏仁、莲藕、山药、银耳等也可多吃。

出伏之后这样喝茶,少生病

- 1.荷叶茶:降压降脂**

荷叶味苦,性平,有清热解暑、升发清阳、凉血止血之功。现代药理研究表明荷叶具有降血压、降血脂的功能,可以将心血管意外风险降到最低。
- 2.黑茶:扩张血管**

黑茶中的茶氨酸能起到抑制血压升高的作用,生物碱和类黄酮物质能使血管壁松弛,可以增加血管的有效直径,通过使血管舒张而使血压下降。出伏后多喝一点黑茶可以扩张血管、降血压、降血脂等,对身体有很好的保健作用。
- 3.银夏茶:清火润燥**

银夏茶是由金银花和夏枯草组成。
金银花:又名忍冬,是清热解毒、稳定血压的良药。
夏枯草:有清热去肝火之功效,对于燥热引起的不适有很好的缓解作用。
取金银花9克、夏枯草30克,沸水冲泡半小时,待温凉后可当茶水饮用。
- 4.杜仲茶:调节血压**

《本草纲目》记载“杜仲,能入肝补肾,补中益精气,久服,轻身耐老”,列为中药上品。喝杜仲茶能调节血压,因杜仲中的木脂素可降低血压,增加血管的弹性,从而保护心脑血管。

本文来自:“健康时报”微信公众号



终于熬到出伏! 做好这几点, 疾病不找你

公益广告

遵循自然 养护生命

——株洲市卫健委 株洲日报宣

