

立秋时节如何养生?

# 这份健康指南请收好

8月7日迎来了二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众应如何养生保健?怎样科学健康度过季节交替,特别是预防呼吸道疾病和过敏?中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理?国家卫生健康委8月6日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“立秋时节要注意凉风影响,还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说,这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间,可能会出现口干、咽干等症状,可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物;若出现

流鼻涕、咽痛等感冒症状,按揉列缺穴,可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”,人们容易出现四肢乏力等症状,对此,专家表示,立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养,可以煮药膳粥,根据个人口味喜好,在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节,易引发流感等呼吸道感染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议,公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,保持良好的个人卫生习惯,

养成健康的生活方式,增强身体素质,提高身体抵抗力。根据天气变化,适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,能有效减少呼吸道感染病感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,专家特别提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等,应尽量避免接触;保持室内清洁,特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;秋季是海鲜等食物的丰收季节,但过敏体质者应谨慎食用;如果出现皮肤瘙痒、红肿、打

喷嚏、流鼻涕等过敏症状,应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节,尤其是中老年慢性病患者,可能会突然出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒,立秋之后,中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制,及时到医院复查,遵医嘱规律用药,将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时,保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

(李恒 董瑞丰)

## 全民健身 奋“泳”争先



8月3日,在铜陵市一家地下游泳馆,业主游泳选手在进行蛙泳比赛。当日,铜陵市郊区业主游泳比赛举行,上演一场精彩纷呈的水上角逐大赛。活动旨在进一步丰富小区居民的文化生活,增强业主之间的相互联系,增进友谊,营造全民健身的良好氛围。 陈磊 摄

## 警惕餐桌上的“致命杀手”

近期,天气高温湿热,食物容易腐败变质,凉皮、米线(米粉)、濑粉等湿米粉,以及长时间泡发的木耳、银耳在高温潮湿天气下容易受椰毒假单胞菌污染,产生米酵菌酸,食用后易引发中毒。

### 米酵菌酸是什么

“米酵菌酸”由发酵的谷物、椰子及食用菌等受污染后产生,毒性强烈,无色无味,耐热性极强,正常的家庭烹饪方法难以消除,进食后即可引发中毒。主要影响肝脏、脑、肾等重要器官,只需1毫克即可致命。目前,米酵菌酸中毒尚无明确的特效救治药物,病死率极高。

### 哪些食物易滋生米酵菌酸

经长时间发酵或浸发的食品,当放置于高温潮湿环境下最易滋生米酵菌酸,包括:

谷类发酵制品:发酵玉米面、糍粑、醋凉粉、糯米、米粉、凉皮等。

变质食用菌:过久泡发的木耳、黑木耳等。

薯类制品:马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

### 如何预防米酵菌酸中毒

针对米酵菌酸中毒要做到“发现在早”“预防在先”。医生表示,一般要从三个方面进行预防:

【食品安全】 第一,自制的谷类

发酵食品。不要使用发霉的玉米等原料;谷类浸泡时要勤换水,食用前闻一下有无异味。研磨的各种谷物贮藏时要通风防潮,保持卫生以防污染。

第二,木耳或银耳。要先清洗干净后再用干净的水和容器泡发或烹饪,一次量不要太大,泡发后及时食用。如果选择凉拌一定要先用开水漂烫,再适当添加大蒜、醋等。不要食用自己采摘的新鲜银耳或木耳,特别是已经变质的银耳或木耳。

第三,谷类发酵的制品。谷类发酵的制品储存不当或时间太长都容易产生此毒素,加热后食用仍可能引起食物中毒,一般购买当天须食用完。

“一旦怀疑自身或家人发生‘米酵菌酸’中毒,可第一时间用筷子或手指刺激咽喉部催吐,将刚吃进去的食物呕出。”如果怀疑误食“米酵菌酸”,专家建议尽快催吐,并将剩余食物保存好,以便就医时送检。明确诊断后,可结合临床症状,对患者进行血液透析治疗,并根据病情轻重对症治疗。

### 如何判断是否食物中毒

典型症状:食物中毒通常在进食后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。此外还可出现发热、头痛、眩晕、乏力、肌肉酸痛和皮疹等。

多人同时发病:一同进食的人同时发病,出现相似症状,是食物中毒的常见现象。

(覃琬淇)

## 晒背火“出圈”,但三伏养生不可盲从

转眼间,又到了一年中最闷热潮湿的三伏天。今年夏天,冬病夏治、养生祛湿的三伏天晒背火热“出圈”。此外,三伏贴、三伏汤、三伏灸等夏日养生法也受到关注。

这些夏日养生法对身体有何益处?它们适合哪些人群?就上述问题,首都医科大学附属北京中医医院健康管理部(治未病中心)副主任王一战进行了解答。

### 各种方法疗效不同

“三伏天晒背、三伏贴、三伏汤、三伏灸等养生方式与中医学中‘天人相应’的思想和‘春夏养阳,秋冬养阴’的理论相合。”王一战介绍,三伏天是一年中医气最盛的时期。此时人体内阳气生发、经络通畅,正是温阳散寒、扶正祛湿的好时节。

根据中医理论,晒背可温补阳气、祛湿驱寒、调理脏腑功能,达到防病强身的目的;根据现代医学理论,晒背还具有促进钙质吸收、改善血液循环、提升睡眠质量等功效。

三伏贴是将具有温阳散寒、止咳平喘的中药熬制成膏,贴敷于特定穴位,激发经气,因携

带和操作方便,广泛应用于冬病夏治。所谓“冬病”,即冬天或天气转凉时容易发作加重的疾病,包括小儿、老人体虚感冒,以及呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎等。这些疾病可通过贴三伏贴缓解。

三伏汤是根据个人体质调配的药膳汤剂,药物成分可因人而异、灵活调配、对症下药。根据功效,三伏汤主要包括五类:补气养血类,如黄芪乌鸡汤,适合气血不足、体质较弱的人群;健脾益气类,如四君子汤,适合脾胃虚弱、消化不良的人群;清热解暑类,适合盛夏出现中暑症状的人群;祛湿化痰类,如六君子汤,适合痰湿较重的人群;养心安神类,如生脉饮,适合心慌失眠、心神不宁的人群。

三伏灸应用广泛,适用于慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病,慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病;还常用于风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫性疾病的治疗;可以缓解妇科、男科疾病,如月经不调、痛经、阳痿早泄、慢性前列腺炎等。除治疗外,三伏灸也可调整身体的亚健康状态,缓解疲劳、

增强免疫力。常用的穴位包括大椎穴、神阙穴、命门穴、关元穴、中脘穴、足三里、涌泉穴等,不同穴位治疗的病症有所不同。

“不同体质的人要科学选择适合自己的养生方式,这样会收获事半功倍的效果。”王一战说。

### 并非所有人都适合

“并不是所有人都适合采用晒背、三伏贴等方式来养生治病。总体来讲,三伏天晒背、三伏贴、三伏灸多适用于阳虚体质的人群。反之,阴虚火旺、湿热体质的人群则不建议采用。”王一战解释,阳气有温暖肢体和脏腑的作用,而阳虚是指机体阳气虚衰、机能减退或衰弱,通常伴有四肢冰凉、面色苍白、腰膝酸软、精神疲乏、注意力不集中等表现。三伏汤因药方调配较为灵活,适用人群相对较广。

具体而言,不建议皮肤病患者、紫外线过敏人群,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性病患者以及孕妇等特殊人群通过晒背养生。夏日晒背伴有高温和强紫外线双重刺激,或将加重原有病情、引发不适。不推荐严重心

脏病患者、糖尿病患者、孕妇以及正在发热的患者贴三伏贴。皮肤病患者、孕妇以及正在发热的患者也不建议使用三伏灸。

“除了要注意适用范围,三伏天养生还有很多讲究。”王一战说,三伏天晒背应选择合适的时间和时长,建议在每天上午7点到9点或下午3点以后进行,避开阳光最猛烈的中午时段。成人每次晒背建议控制在15—30分钟,儿童每次应少于15分钟。三伏贴贴敷前后应保证贴敷部位清洁干燥,成人贴敷时间应控制在4—6小时,儿童贴敷2—4小时即可,以免贴敷时间过长导致皮肤损伤。三伏汤应适度饮用,并非喝得越多越好。三伏灸应选择正规的医疗机构和专业的艾灸师进行治疗,避免烫伤。

王一战强调,不论选择何种养生方式,都应以舒适、适度为准则。若出现不适,应立即停止,严重不适则要及时就医。

“合理的养生方式还应辅之以科学的饮食习惯和生活作息,清淡饮食,作息规律,避免熬夜。”在王一战看来,任何养生手段均非一次即成、一蹴而就。养生其实养的是坚持,是习惯。(于紫月)