



# 立秋过后

## 你的生活该“收敛”了

从节气上来说,立秋即是秋季的开始,立秋之后天气由热渐凉,但初秋由于盛夏余热未消,气温仍然很高,并且常伴有绵绵阴雨,天气以湿热并重为特点。既然逐渐进入秋季了,养生也该换个方式了。专家介绍,中医讲春夏养阳,秋冬养阴,在这个季节里要特别重视养生保健,以防患于未然。此时在对精神情志、饮食起居、运动引导等方面进行调摄时,皆应以养“收”为原则,注重一个“和”字。

**每天早睡一点渐渐收敛阴气**

在起居上,夏季养生注重“夜卧早起”,但秋季为了收敛阴气,应该早睡早起,这对仍然持有夏季作息时间的人们来说,似乎有些难度。“现在是夏秋之交,大家应该有意识地改

变一下作息时间,每天都提前点睡觉的时间,这样当真正进入秋季后,就自然而然养成了早睡早起的好习惯了。”专家介绍。早睡,以顺应阴精的收藏,以养“收”气。早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展,对预防秋季的呼吸道疾病是十分有好处的。

**慢慢远离生冷食物重点关注清肺**

立秋过后,从气温上看与往日温度相差不大,但已出现中午热、早晚凉的气象。大家经过炎热的夏天,身体消耗大,体内的营养物质相对缺乏;加上夏天常吃冰冻食品,多有脾胃功能减弱的现象,因此早秋时节脾胃应有一个调整适应食物阶段。

专家介绍,立秋过后,可以先补食一些既

富有营养,又易消化的食物,以调整脾胃功能。当前还没出伏,气温仍然较高,进补宜“清补”,润肺的同时要兼顾健脾,可以适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物。寒凉饮食要减少,如西瓜、梨、黄瓜等,其性味寒凉,多吃可能伤及脾胃,所以要少吃。此时,百合、莲子、山药、白扁豆、红枣、莲藕、黄鳝等都是不错的选择,具有润肺止咳、清心安神、祛除余暑等功效;从药补的角度来看,黄芪、沙参、枸杞等比较适合。

**运动以微微出汗为宜 过敏进入多发季**

初秋时节,早晚气候变得凉爽起来,因此很多人就觉得这是个锻炼的好季节,其实不然。专家提示,此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,所以运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。运动时千万不要搞得大汗淋漓,身上微热、尚未出汗时能保证阴精的内敛,不使阳气外耗。秋季运动还要特别注意防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,若出汗较多,可适量补充些盐水。

秋天是很多疾病多发的季节,中医总结出了秋季易损肺气理论,警示人们在秋季,要好好保护肺气,避免发生感冒、咳嗽、哮喘等疾病。另外,肺主皮毛,过敏性皮肤疾病在这个季节也是多发的,要格外当心各种过敏原。而口角干燥、口舌生疮等现象,常被称为“秋燥”,此时也要防秋燥带来的各种疾病,肺主忧,要避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。

(沈华)

人生不如意事十之八九,面对困惑,心情难免波动,但情绪反应却又影响着我们的生活。

如果我们把一些伤心的话、烦恼的事情、无聊的事情困在心中,萦绕在脑际,就等于背上了沉重的包袱,戴上了无形的枷锁,活得又苦又累,以致精神萎靡,心力交瘁。

每当生气时,可用4招调节自己。一是出门遛遛弯。不论与谁生气,或心里不痛快,都要暂时离开生气的小环境,出去感受大自然的广阔和美丽,顿时感到眼前发生的一切是多么微不足道。或打开收音机、电视机,转移不良情绪。二是难得糊涂。还没发生的事,别想太多;正在发生的事,别过于困扰;已经发生的事,就由它去吧。随遇而安,知足常乐。三是节制情感。“忍一时之气,免百日之忧”。遇上飞扬跋扈者,忍让就是保护自己;遇上爱占便宜者,宽容、谦让是上策。四是要有精神寄托。可以欣赏音乐,也可以养花弄草。只要精神上有了寄托,就会对生活充满信心,减少不必要的生气。

(李其)

### 生气时出门遛遛弯

#### 健康知识

## 补血没必要用「偏方」

铁、叶酸和维生素B12等微量元素为血红蛋白的合成提供了原料。如果缺乏会导致贫血,甚至使各种血细胞数量全面下降。临床上因微量元素缺乏导致的贫血或血细胞异常很常见。

微量元素在食物中的来源丰富,挑食的人才容易出现缺乏。不爱吃肉、蛋、奶等食品的人容易出现铁缺乏性贫血。长期素食者发生维生素B12缺乏性贫血的风险大。喜欢把青菜煮的过烂的人容易出现叶酸缺乏。孕妇由于怀有胎儿,对营养物质的需求增加,如不注意从饮食中补充,就容易出现营养不良性贫血。

日常生活中,要做到均衡饮食,不挑食。合理烹调,避免营养物质的流失。对于一些疾病状态,如食欲不好、慢性腹泻、痔疮出血和月经过多等可引起造血原料不足的疾病,要及时就医。此外,对于补血,还要避免以下两个认识误区。

**误区一:经常吃保健品可以预防贫血**

市场上以补血为名义的保健品琳琅满目,如阿胶、虫草、灵芝孢子粉等。广告做得深入人心,价格也不菲。

其实,这些保健品并没有治疗疾病的作用。有些保健品自称含有微量元素,但实际上含量很低,用来保健也许没害处,但对于治疗是不够的。对于营养性贫血者,只服用保健品远远不够。微量元素缺乏的患者需要在医生指导下足剂量、足疗程地补充营养物质。

如果您没有贫血,只需正常饮食,就可以预防贫血。

**误区二:红枣、花生米皮可以补血**

对于营养性贫血,在药物补充所缺乏营养物质的同时,饮食上增加一些富含该营养物质的食物,是有一定帮助的。某些食物含铁较高,如瘦肉、鸡蛋和海产品等。红枣、花生米皮中的铁含量并不是最高的。如果确实为缺铁性贫血,只吃这些食品是不够的。至于有的患者用上述食品治疗白细胞减少或血小板减少,就更没有依据,只是心理安慰罢了。

### 治暑天热伤风方

**【功能】**消暑、清热、解毒。  
**【主治】**暑天热伤风。证见:发烧,汗出热不退,微恶风寒,心烦,口渴,打喷嚏,流鼻涕,小便红赤,或伴有咽喉红痛。  
(白城市中医药老科协:王文卿)

**【处方】**桑叶10g,薄荷7.5g,淡竹叶10g,连翘10g,菊花7.5g,生石膏(捣)15g,生甘草7.5g。  
**【制用】**每日1剂。常法水煎2次,共煎取药液300毫升,分3次温服。

**每周一方**



## 预防艾滋病小知识

1. 艾滋病是一种病死率极高的严重传染病,目前还没有治愈的药物和方法,但可以预防。
2. 艾滋病主要通过性接触、血液和母婴3种途径传播。
3. 与艾滋病病人及艾滋病病毒感染者日常生活和工作接触不会感染艾滋病。
4. 洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。
5. 正确使用避孕套不仅能避孕,还能减少感染艾滋病、性病的危险。
6. 及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。
7. 妇女在性生活前后进行阴道冲洗,不能预防艾滋病。
8. 由于生理原因,妇女通过性行为为感染艾滋病的几率明显高于男性。
9. 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径,因此要拒绝毒品,珍爱生命。
10. 避免不必要的输血和注射,使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。
11. 艾滋病病毒进入人体后,一般经过2至12周的时间,才能在血液中检测出抗体,但已经具有传染性。
12. 艾滋病病毒进入人体后,经过平均7至10年的潜伏期,感染者可发展成为艾滋病病人。
13. 艾滋病病毒感染者外表看上去和正常人没有什么区别,但是具有传染性。
14. 艾滋病可以通过性交方式在男女之间和男男同性恋者之间传播。
15. 与艾滋病病毒感染者或者病人发生无保护性行为可以感染艾滋病。
16. 卖淫嫖娼者(多性伴)是传播艾滋病的危险行为。
17. 男男同性性行为(同性恋),感染艾滋病的危险性特别大。
18. 艾滋病病毒破坏人体的免疫系统,使人容易患其他疾病并最终导致死亡。
19. 关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要方面。
20. 艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭,预防艾滋病是全社会的责任。(白城市疾控中心供稿)