

早秋养生

吃点苦味食物 出点“健康汗”

健康养生

时令进入早秋，人体阳气开始收敛。但立秋后，多地盛夏高温未退，暑湿较盛，此时消暑纳凉、饮食保健尤需讲究。

专家表示，经过夏天，人体无病也会“三分虚”。春生夏长，秋收冬藏，这是四季自然变化的规律，也是人体应该顺应的，秋季的特点是“收”，而立秋则是“收”的开始。因此，此期养生要注意科学纳凉，懂得养阴防燥，适当出点“健康汗”，适当吃点苦味食物。

早秋消暑不妨遵“古法”

“湖边一站病邪除，养心养性胜药补。”长沙晚报三湘名医智库专家、长沙市中心医院老年医学研究所副所长、主任医师夏苏英教授表示，这是古人的自然纳凉法。明代李时珍也指出，垂钩能解除心脾燥热，长夏时期仍炎热，使人烦闷、焦躁，易“上火”，所以钓鱼是不错的选择。此外，古人的健康自然消暑活动还有养金鱼、钓鳖、捕蛙、夏猎等。唐代还有供人消暑的凉屋，它一般傍水而建，采用水循环的方式推动扇轮摇转，将水中凉气缓缓送入屋中。

随着家庭电扇或空调的普及，手摇的蒲扇、芭蕉扇等大多处于“下岗”状态。夏苏英称，对应人体秋季收敛的自然规律，此期人体体表开始虚弱，如果在暑汗大出之时，突然受到寒凉刺激，极易产生疾病。

若长期在空调房，易产生呼吸道疾病、胃肠道疾病，人的体质会下降。所以，最好每天有固定的时间接触自然环境，不妨遵“古法”纳凉，在天然的习习凉风中，让燥热的身心复归平静，即心静自然凉。

在太阳落山前后及晚饭过后，是乘凉的最佳时间，对于工作了一天的上班族来说，也可放松一下身心。摇扇子可以祛暑降温，相对于电扇的“强风”和空调的“阴风”来说，摇扇子所带来的自然风更天然、更健康。摇扇子是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动，可加强对上肢关节肌肉的锻炼，促进肌肉的血液循环，增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性，防治肩周炎。老人在摇扇子时头部经常活动，对防止颈部骨质增生也有一定作用。另外，夏天出门散步时拿把扇子，还可以驱逐蚊虫。

出点“健康汗”增强免疫力

夏苏英说，门诊时听患者王女士介绍，连日的高温，她每天过着家和工作单位两点一线的生活，除了回家吃饭，白天就一直待在办公室。为了更加凉爽，王女士还把办公桌换到空调口正下方，原本以为是凉爽的开始，没想到，一天后王女士就因重感冒不得不来医院看病。

“热天身体在出汗时，可将皮肤表面分泌的油脂和代谢物一同排出，起到润肤护肤、排毒驱寒的作用。”夏苏英表示，出汗还能消耗身体多余能

量，有助于促进脂肪的分解，体内的脂肪少了，利于高血压、高血脂等慢性病及心血管疾病的减少、好转。研究发现，汗液中含有的抗菌肽能有效地抵御病毒、细菌和真菌，出汗可有效增强自身免疫力，提高抗菌抗病毒的能力。

夏季出汗再正常不过了，但夏苏英指出，此期不宜打赤膊，出汗要出“健康汗”。运动前喝热水、热粥，让毛孔半开，适当运动后让毛孔全部打开，自然出汗。运动后切忌受凉，要耐心等汗消退。同时，巧用生姜帮助人体出汗，生姜性温热，坚持喝点生姜水，比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等，促进排汗。对于长期在写字楼上班的人，回家后洗澡或泡脚，也能达到同样的效果。在40℃左右的水温下泡脚或泡脚，有利于身体排汗、缓解疲劳。要培养身体主动出汗的能力，每天静坐一小时，适当晒太阳，微微出汗更健康。

“夏末秋初暑湿仍盛，适当出汗不可少，但出汗要有度。”夏苏英提醒，适当出汗能够调节体温，利于气血调畅。但经常大汗淋漓，出汗过多，不仅容易耗津伤血，而且还可能会伤及阳气，导致气血两伤、心失所养，出现心慌、气短、失眠、神疲乏力、烦渴等症状。如果出现出汗量、出汗时间或身体感觉明显异常，需及时就医。

适当“吃苦”能解热祛暑

15岁的高中生小骏近来脸上冒出很多痘痘，随后还出现口腔溃疡、流鼻血等症状，于是，家长带小骏来看夏苏英教授的门诊。经详细问诊和检查，发现小骏身体“火气”大，并且营养不良，缺乏维生素。

“夏末秋初气温仍较高、湿度较大，身体积聚火气，可能会出现长痘、口腔溃疡等症状。”夏苏英分析，人体经过长夏时期，身体内部各种营养物质特别是无机盐大量消耗，再加上炎热让人的食欲不振，活动减少，人体的健康状况处于相对较低水平。在多重因素的影响下，人体阴阳失衡，疾病很容易“不请自来”。

夏苏英表示，针对这种情况，建议在饮食保健上适当“吃苦”。“苦”指带苦味的食物，苦味食物中含有生物碱等苦味物质，具有解热祛暑、消除疲劳、健脾燥湿等作用。一些苦性蔬菜中如苦瓜、芹菜等，富含生物碱、维生素和矿物质，在弥补夏季身体营养素过度损耗的同时，具有清热解暑、除烦提神和健胃的功能。莲子汤、金莲花茶、苦菊茶等也是最佳清凉食品，尤其是因大肠机能退化而常拉肚子的人，可常吃炖莲子，莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。

“但大家在食用苦味食物时，要适可而止。”夏苏英认为，这是因为苦味食物偏凉性，食用过多容易伤脾胃。脾胃较虚弱的人，应慎吃苦味太重的食物；体质虚寒的人，要减少食用苦味食物。

此外，秋季可适量吃酸味食物，不要食辣过多。酸性食物有收敛、生津、止渴等作用，有益于肺气收敛。肺部养生对应的季节是秋季，宜收不宜散，立秋后养肺正当时，秋后在饮食上要“少辛多酸”。

(杨蔚然)

厨房真是PM2.5超标重地

缤纷家居

清华大学课题攻关小组研究显示，做饭真会让室内PM2.5超标，最高时可达严重污染。总不能一辈子不做饭，课题小组给出了一些解决方案。

做饭会产生PM2.5，还能达到污染程度，这是不是有点危言耸听？最近，清华大学建筑学院建筑技术科学系教授、博士生导师赵彬等组成的课题攻关小组，对此进行了系统研究。

烹饪成为室内PM2.5主要来源之一

赵彬表示，在中国，烹饪、吸烟是居住环境颗粒物主要的室内来源，其中烹饪在室内源的贡献当中甚至会占到70%以上。

课题小组成员、清华大学建筑学院建筑技术科学系研究生赵月靖说，烹饪时涉及大量化学反应，尤其是传统中式烹饪会更多地使用炒、煎、炸的方式，在这种对食物和油进行高温处理的过程中，食材中的很多有机成分在高温下会热分解，生成大量细颗粒物和有害气体；同时，食品中所含水分急剧汽化膨胀并部分冷凝成雾，与食用油的挥发物一起形成油烟雾。

“这些物理化学过程所产生的油烟中,包含一些对人体健康有潜在不利影响的化合物,如多环芳烃、杂环胺类、不饱和醛类等有机成分,以及有致癌效应的重金属铬、镉、钴、砷、镍等无机成分,并附着在PM2.5上。”赵月靖说。



据专家调研，烹饪时段厨房内的PM2.5平均浓度会升高几十倍甚至几百倍，可达几百甚至几千微克/立方米（PM2.5浓度达250微克/立方米以上为严重污染）。

赵彬指出，在这样PM2.5高浓度的环境下，不论是短期暴露还是长期暴露，都会引起人体呼吸系统、心血管系统相关的功能受损。另外，烹饪时产生的多环芳烃、重金属等会附着在颗粒物表面，搭着PM2.5这个“顺风车”进入人体，可能导致DNA氧化损伤，使肺癌的患病风险大大增加。

燃料、烹饪方式、烹饪油都大有讲究

总不能一辈子不做饭，那该怎么办？

课题小组给出了一些解决方案。

首先，可以在清洁燃料上做文章。使用清洁的燃气（天然气、液化石油气、人工煤气等）进行烹饪，会使PM2.5的排放减少一到两个数量级。家庭烹饪使用燃气灶或者电磁炉等会更健康。

其次，炒和煎在相同时间内散发的PM2.5重量为蒸和煮的40倍以上。建议家庭烹饪时多考虑选择蒸、煮一类更“温和”的方式。

菜下锅时机很重要。一些人炒菜时可能会等油开始明显冒烟才放入食材，这时油烟实际上已经超过油的“烟点”，产生的油烟中含有多种包括致癌物质的有害物质，在这个过程中散发的多环芳烃甚至相当于25~70

支烟。与将油温控制在烟点以下相比，相同时间内散发的PM2.5的重量会多出300多倍！推荐的做菜油温应该是“五六成热”，即将油倒进锅中，待油面波动加剧、尚未产生油烟时放入食材。

最后，烹饪油的种类也有讲究。有关研究发现，在油温被加热到烟点以上的过程中，橄榄油是常用的几种烹调油中单位时间内散发PM2.5重量最多的。

“大厨”必要时可戴上防护口罩 只要有人炒菜，厨房内PM2.5的散发就不可避免，需要采取一系列防护措施。

掌勺炒菜的“大厨”依靠的第一道防线，就是抽油烟机。不少人习惯在停火后立马关闭抽油烟机。赵彬建议，在烹饪结束后继续开启抽油烟机5~15分钟。

赵彬表示，在进行爆炒等烹饪活动时，如果家里安装的抽油烟机排烟效率较低，这种情况下就有必要戴上防护口罩了。最好选择KP95型的口罩。KP95型口罩能有效阻挡油烟中的PM2.5通过呼吸进入体内。

室内空气质量最后防线，就是空气净化器。在烹饪时可能有一些未能及时排出的油烟成为“漏网之鱼”，扩散到客厅等相邻房间。

赵彬建议，在室内空气质量明显恶化的情况下，可以配合使用空气净化器来保障室内人员健康。最好将净化器放置在远离烹饪源的地方，防止高浓度油烟损耗净化器，同时净化器应尽量靠近人员活动区域，保证使用效果。

(赵贝佳)

一次失败 别破罐破摔

心理空间

两辆一模一样的汽车，一辆停在较杂乱的街区，一辆停在中产阶级社区，哪一辆更有可能被偷走？相信大家都会猜是比较杂乱的街区。事实上，影响车是否容易被盗的因素不仅仅是街区的治安环境。美国斯坦福大学心理学家詹巴斗做过的一个实验，他把停在杂乱街区的那辆车的车牌摘掉，顶棚打开，结果一天之内车就被人偷走了；而摆在中产阶级社区的那辆过了一个星期仍安然无恙，但当詹巴斗用锤子把这辆车的玻璃敲了个大洞，结果仅仅过了几个小时，它就不见了。

以这项实验为基础，政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳提出了破窗效应——如果有人打破了一个建筑物的窗户玻璃，而这扇窗户又得不到及时维修，别人就可能因受到某些“纵容”的暗示，去打烂更多的窗户。被破坏的窗户会降低人们作恶的心理成本，通过模仿而带动更多破坏行为。因此在群体中，我们要保持对秩序和环境的维护，发现问题应该及时修正，避免问题被漠视而一再恶化。破窗效应在个人生活中也无处不在。例如，小张办了一张健身卡，刚开始的时候每天都坚持健身，有一天偷懒没去，接下来去的频率逐渐下降，甚至直接放弃了健身计划。当失序行为出现后，人们对失序的接受度会越来越高，坚持的动力则越来越低。有时候，完美主义会让我们落入“不成功便成仁”的二元思维，一旦出现瑕疵便灰心丧气，破罐子破摔，干脆什么都不要。因此，我们要辩证看待瑕疵，学会调节自己的失望情绪，从整体的角度看待问题。窗户坏了可以补，哪怕没有原来好看也不要只盯着窗子，要看看整栋大楼。（麦舜朗）

头痛呕吐 可能眼睛在报警

你知道吗

头痛、恶心呕吐是临床上常见的症状。有多种疾病可能有这些临床表现，比如胃腸型感冒、脑血管意外等。然而这种情况在临床上也可见于闭角型青光眼患者，往往容易被忽视。

青光眼是导致人类失明的三大致盲眼病之一，是不可逆的首位致盲眼病，特别是急性闭角型青光眼急性发作时尤为危险，如果没有及时进行有效的治疗，则可能导致严重后果，甚至造成不可逆的失明。在众多类型的青光眼中，以急性闭角型青光眼急性发作期的症状尤为剧烈。由于眼压急剧升高，刺激到眼及头部的神经，故

患者表现为剧烈头痛、眼痛、畏光、流泪、视力严重减退，有时伴有恶心、呕吐等症状。临床上同时可伴有眼睑水肿、眼前部混合性充血、角膜水肿、瞳孔散大等表现。

急性闭角型青光眼多见于40岁以上的人群，尤其是有青光眼家族病史者。可以双眼先后或同时发病，女性居多，多因情绪波动或劳累过度诱发。在预防和调护方面，应早期发现早期治疗，避免在暗处久留或工作、避免情绪激动及抑郁，减少诱发因素。若一眼已经发生急性闭角型青光眼，另一眼虽无症状，亦应进行预防性治疗，以免耽误病情。在饮食方面，忌辛辣刺激，适量饮水，戒烟酒。在用药方面，切记不可误点散瞳药或使用可以导致瞳孔散大的药物，以免引起严重后果。（喻京生）



《2型糖尿病患者健康管理服务规范》答疑三

5.超重、肥胖、高血压、血脂异常的标准分别是什么？

答：超重标准：BMI≥24.0~<28.0Kg/m²；肥胖标准：BMI≥28.0Kg/m²；中心型肥胖标准：男性腰围≥90cm，女性腰围≥85cm。

高血压指收缩压≥140mmHg和（或）舒张压≥90mmHg，或正在接受降压治疗。

血脂异常指高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）≤0.91mmol/L、甘油三酯≥2.22 mmol/L或正在接受调脂治疗。

6.随访评估都有哪些内容？

答：对确诊的2型糖尿病患者，每年提供4次免费空腹血糖检测，至少进行4次面对面随访。随访时，一般评估5方面内容：①测量空腹血糖和血压，并评估是否存在危急情况。如出现血糖≥16.7mmol/L或血糖≤3.9mmol/L；收缩压≥180mmHg和/或舒张压≥110mmHg；意识或行为改变，呼气有烂苹果样丙酮味，心悸、出汗、食欲减退、

恶心、呕吐、多饮、多尿、腹痛、有深大呼吸、皮肤潮红；持续性心动过速（心率超过100次/分钟）；体温超过39摄氏度或有其他的突发异常情况，如视力突然骤降、妊娠期及哺乳期血糖高于正常值等危险情况之一，或存在不能处理的其他疾病时，须在处理后紧急转诊。②对于紧急转诊者，乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心（站）应在2周内主动随访转诊情况。若不需紧急转诊，询问上次随访到此次随访期间的症状。③测量体重，计算体质指数（BMI），检查足背动脉搏动。④询问患者疾病情况和生活方式，包括心脑血管疾病、吸烟、饮酒、运动、主食摄入情况等。⑤了解患者服药情况。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办