健康顾问

开启养生模式 确保安度秋冬

立秋后，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则。如何开启立秋健康养生模式，确保安度秋冬呢？

吃些瓜果 健脾利湿

1.清蒸茄子除秋燥

立秋后是吃茄子的好时候，在这个季节吃茄子能降“火气”，除秋燥。而秋天刚收成的茄子被称为“秋茄”，带有独特的清香，口感细嫩，因此风味比普通茄子更胜一筹。

中医认为，茄子性凉、味甘，有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能。除了含有丰富维生素和微量元素外，还有一点与其他蔬菜不同，就是富含大量维生素P。维生素P是黄酮类化合物，有助心血管保持正常功能。因此，茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。此外，国外研究结果表明茄子还是蔬菜中的“抗癌强手”，其含有的龙葵碱成分能抑制消化系统肿瘤增殖，对防治胃癌有一定效果。

原料：酱汁(生抽、老抽、豆瓣酱加清水拌匀)，葱花、油适量。

做法：茄子洗净，切块，放在盘子里码好，蒸锅加水大火烧开后，将茄子连盘放入，蒸熟(约15分钟左右，视茄块大小而定)，热锅放油，把葱花爆香，倒入拌匀的酱汁煮开，关火将煮开的酱汁浇到蒸好的茄子上即可食用。

2.赤小豆健脾利湿

赤小豆味甘，性平。能健脾利湿，散血，解毒。赤小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益;赤小豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用。我们也可以效仿古人，在立秋之时吃些赤小豆，稍做改良，把赤小豆做成营养粥口感更佳。

选择按穴 降服“秋老虎”

立秋后常会出现短期的回热天气，高温难耐，湿热如夏，民间常称之为“秋老虎”下山。秋老虎下山威力不浅，稍有不当，就会招致热伤风等疾病侵袭，南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌用四大穴位降服“秋老虎”。

祛燥：按“迎香”

入秋后天气会逐渐由暑湿转为秋燥，而秋燥容易危害肺部引起肺炎。点揉迎香穴具有清热散风，去燥润肺，宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。按摩前全身放松、舌尖抵上腭，将双手中指指尖点于迎香穴，待有酸胀感后，再两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20——30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

养心：按“极泉”

“秋老虎”发威时不少人会感到心里烦闷。这主要是因为入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效，经常弹按“极泉”能调畅气血，进而宽胸理气，养护心肺。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按的量应因人而异，一般弹按10次左右。

健胃：按“四缝”

秋后脾胃功能也逐渐恢复，比起夏季来食欲明显好转，加之秋季也需要补充一些脂肪以备冬天御寒，因此，立秋后正是进食肉类、贴秋膘的好时机。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。四缝穴原本是用来治疗小儿消化问题的穴位，但成人按摩“四缝”效果也较好。该穴对轻度的消化不良有一定的辅助治疗作用。最好用大拇指掐按，效果更显著。

防热伤风：按“足三里”

足三里”是强身健体、养胃败火的黄金穴。该穴位于外膝眼直下四横指处。最常用的按摩方式之一是，手握成拳，以食指第一指节的背面作为着力点，或者手自然展开，以拇指腹作为着力点，在选定的穴位上绕圈按揉。每个穴位按摩3——5分钟。

立秋养生谨记四点

山东省济宁市中医院治未病科主任医师王乐荣介绍，立秋的气候是由热转凉的交接节气，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则，提醒人们立秋后养生调养要谨记以下四点。

少辛多酸慎进补

王乐荣说，秋季养生要遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬；秋季燥气当令，易伤津液，饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”所以主张入秋宜食生地粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿，可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以调理脾胃功能，为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋后可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，但不能“乱补”。因为经过炎热的夏季，人的胃肠功能较弱，还没有调理过来，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能，因此秋季进补要适当。患有胃肠道疾病、高血脂等疾病的人不宜摄入太多肉食。与肉食相比，叶类、花菜和部分瓜果蔬菜淡补功效更为突出，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。秋天的主要气候特点是“燥”。古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水，晚上喝点蜂蜜水，既能补充人体水分又是秋季养生、抗衰老的饮食良方。

心情舒畅忌忧郁

王乐荣介绍，秋应于肺，在志为忧，这个时期是抑郁症的高发期。因为从夏天进入秋天，阳光照射逐渐减少，人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化，导致生理节律紊乱和内分泌失调，因而容易出现情绪及精神状态的紊乱。而对于有抑郁症或抑郁情绪的人来说，秋天意味着抑郁症到了易发作期。

秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础，多增加阳光照射，在光线充足的条件下可以调动人的情绪，增强兴奋性，减轻或消除抑郁情绪；勤于运动，多参加一些室外活动放松心情；培养兴趣爱好，秋季情绪容易低落，培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力，同时能达到陶冶情操的目的；秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡，吃点香蕉等可以起到兴奋神经系统，改善心情的作用。

早睡早起防受凉

立秋后，自然界的阳气开始收敛、沉降，人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”，因为早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。

同时要密切注意天气预报，一旦出现“秋老虎”，要注意防暑降温。立秋后昼夜温差逐渐变大，也要预防感冒着凉等疾病，在衣着和居家休息方面，应更注意防止夜间着凉，尽量少用空调。早晚清凉时分开窗通风，保持室内空气新鲜。

适度运动忌过度

进入秋季，天气逐渐凉爽，是开展各种运动锻炼的大好时机，人们可根据自身情况选择不同的锻炼项目。王乐荣提醒，秋天是养“收”的时分，因人体阴精阳气正处在收敛内养期间，故运动也要顺应这一原则。

秋天在运动的时候，要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式，如太极拳、瑜伽，八段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。要顾护阳气，不适合选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

此外，秋季运动还要格外留意防秋燥，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，可适量弥补些盐水，弥补时以少数、屡次、缓饮为原则。（萱 萱）

老人饭菜 并非越软越好

随着年龄增长，机体各个组织会发生萎缩和衰退，80岁后组织萎缩达50%，随之而来的是骨骼肌肉减少和力量下降。

口腔的机体组织也是如此。因此，有些老人会感觉“嚼不动了”，便尽量为自己准备软烂的饭菜。但老人的饮食并非越软越好。软食好咀嚼、易消化，但长期食用，会让老人的咀嚼能力进一步下降，导致牙龈萎缩、唾液分泌功能降低、消化酶分泌减少，严重的甚至引发营养不良，严重影响身体健康和生活质量。

咀嚼是人体最基本的生理活动之一。咀嚼可调节大脑血流量，当咀嚼硬物或咀嚼速度加快时，大脑血流量明显增多。研究显示，有牙老人的脑血流量比无牙老人的高30%。无牙老人中患脑血管性痴呆的较多，而牙齿完好的老人仅是记忆力减退。也就是说，咀嚼减少会影响记忆功能。另外，勤于咀嚼、细嚼慢咽有利于营养成分充分吸收，还可使面部肌肉得到锻炼，延缓面部肌肉下垂。

因此，老人要努力维护口腔健康，适当加强咀嚼训练。日常生活中，老人可通过以下方式“练牙口”。

适当“磨牙”。进食烙饼、干果等较硬食物，即使牙齿缺失，也要按摩牙床。练习咀嚼动作可使老人牙齿肌肉神经系统不断得到正反馈，提高咀嚼能力。但需注意，咀嚼训练就像健身一样，要循序渐进，量力而行。

每天进行叩齿锻炼。具体方法是：牙齿上下相互叩击36——72次，然后用舌头在口腔壁跟牙齿之间，顺时针、逆时针搅动若干次，口里存有津液后，鼓漱几次，然后分3次咽下。中医认为，此动作可固肾健骨，而齿为骨之余，因此可坚固牙齿。现代医学认为，叩齿可促进口腔血液循环，维护口腔健康。

维护咀嚼功能，最重要的一点是及时修复缺失牙齿，治疗口腔疾病，这可以在最大程度上恢复口腔功能，避免咀嚼功能退化。龋齿、牙齿缺失、牙周炎、牙龈炎等老人常见口腔疾病影响咀嚼功能后，会使老年人生活质量下降。（秀 秀）

金银花的9种应季吃法

金银花是个宝，中药清热解暑有佳效。

中医认为，金银花性味甘寒，入肺、胃、大肠经，有清热解毒，宣散风热，凉血止血之功，适用于热毒痈肿、疔疮疖肿、咽喉肿痛、外感风热或温病初起、热毒血痢等。南方中西医结合医院副院长、治未病中心学术带头人彭康教授为大家介绍几种常用金银花食疗方，帮助清热解暑。

1.银花露：取金银花50g，加水500ml，浸泡半小时，然后先猛火，后小火煎15分钟，取药汁，再加水煎，取二煎药汁，再加水煎取汁。最后将数次药汁合并，密封后放入冰箱备用。代茶饮服。

2.银菊饮：取金银花、白菊花各10g，开水冲泡或水煮后加白糖或食盐少许饮用。

3.银花薄荷露：取金银花30g、薄荷10g、鲜芦根60g。先将金银花、芦根加水500ml，煮15分钟，再下薄荷煮3分钟。滤出加适量白糖温服。此饮料有清热凉血解毒、生津止渴的功效。

4.银花山楂茶：取金银花6g，山楂片50g，白糖100g，开水适量。先将金银花和山楂片放在锅内，文火炒5——6分钟，再加适量白糖，武火炒成糖饯。此茶有清热、散瘀、消食的功效。

5.银花萝卜蜜：金银花10g，白萝卜100g，蜂蜜80g。将萝卜去皮，洗净，切块，同金银花、蜂蜜拌匀置碗内，隔水蒸熟服食，每日1剂，分3次服用。可疏风润肺，化痰止咳。

6.金银花粥：金银花15g，大米100g，白糖适量。将金银花择洗干净，放入锅中，加清水适量，浸泡5——10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮沸即成，每日吃1——2次，连续吃3——5天。

7.冬藤炖猪肉：金银花藤30g，猪肉150g，调味品适量。将金银花藤择净，布包，猪肉洗净，切块，与猪肉同放锅中，加清水适量煮沸后，加入食盐等调味品，煮至肉熟即可，每日吃一次。可清热利湿，通经活络。

8.银花梨藕汤：金银花15g，生梨250g，鲜藕200g，白糖适量。先将梨、藕去皮，切片备用，金银花择净，水煮取汁，加入梨、藕煮熟后，白糖调服，每日1剂，分2次食完，连续10——15天，可清热解毒。

9.银花参贝汤：金银花10g，西洋参10g，川贝母10g，雪梨1个，白砂糖适量。将上述材料择净，雪梨洗净，切块，与诸药同放锅中，加清水适量，浸泡片刻，大火煮沸后，转小火再煮10分钟即成，去渣取汁，白砂糖调服，每日1剂。可清热养阴，润肺止咳。（云 霄）

你知道吗

肩关节脱位常见的几个问题

肩关节脱位是关节脱位中频率比较高的，而且肩关节脱位一次以后很容易再次复发。为什么会发生这种习惯性肩关节脱位？哪些人群易发生？辽宁省人民医院骨科专家一一解开这些疑问。

肩关节为何易脱位？

肩关节脱位最常见，约占全身关节脱位的50%，这与肩关节的解剖和生理特点有关：如肱骨头大，关节盂浅而小，就像一个放在球托上的高尔夫球一样很不稳定，关节囊松弛，其前下方组织薄弱，关节活动范围大，遭受外力的机会多等。肩关节脱位多发生在青壮年，男性较多；常常发生在体育锻炼的接触性运动项目过程中，如足球、篮球、柔道、摔跤等。另外在交通事故中也很常见。

肩关节脱位有哪些表现？

当肩部有外伤史，肩部塌陷，外观畸形，疼痛，主动、被动活动受限；或肘部靠近胸前，手掌不能搭在对侧肩部时，要高度怀疑肩关节脱位了。根据脱位的方向，分为前脱位、后脱位、下脱位，大部分为前脱位，约占95%，而下脱位非常罕见。肩关节脱位后如果长期得不到有效治疗，除了发生撕脱伤外，还会造成相关软骨和骨性结构的破坏，使治疗更加困难。而反复脱位又会明显加剧患肩的退行性变，使肩关节骨关节炎提前出现。因而，国际运动医学界和肩关节专科学会大声呼吁，对于在25岁以前因创伤发生肩关节脱位的患者，应建议尽早手术修复撕裂的肩关节囊韧带和盂唇，从而有效预防“习惯性脱位”发生。

肩关节脱位后要做何种检查？

接诊的医师在初步进行问诊、查体后要进行相关的检查。其中X线摄片可明确脱位类型及有无骨折，必要时可能需要行CT检查，排除隐匿性大结节、肱骨压缩骨折及关节盂缘的骨折。

肩关节脱位如何选择治疗方案？

目前，对于所有小于30岁的脱位患者，建议是在初次脱位后就实行手术治疗。对于年龄大于30岁的积极参与活动脱位患者，在初次关节脱位后可尝试非手术治疗，但如果发生第二次脱位，建议实行手术治疗。因为随着复发脱位次数的增多，关节囊、软骨、骨组织缺损会迅速累积。如果是复发性脱位，建议尽早治疗，关节内损伤的程度和范围有可能会加重，影响愈后。对于无其他并发症单纯的肩关节脱位患者，可行关节镜下手术。

温馨提示：如果肩关节脱位两次以上，请到正规医院及时就医。肩关节脱位后建议找运动医学专科医师就诊，得到及时合理的治疗，尽快的恢复肩关节功能。（李 玉）

国家基本公共卫生服务项目政策解读9

二十二、职业病防治服务

1.职业病如何防控？

答：职业病的防控工作，首先要落实政府的监管责任，加强执法力度，对违反职业病防治法的行为进行处理，切实保障职业人群的健康合法权益。同时，落实企业对职业病预防的主体责任，按要求对员工进行岗前、岗中、岗后体检，按时进行职业健康培训，严格执行职业健康管理制度，按时发放防护用品。

2.对职业病患者如何实施救治救助？

——对于已经诊断为职业病且已参加工伤保险的患者，严格按照现有政策规定落实各项保障措施；对于已经诊断为职业病、未参加工伤保险，但相关用人单位仍存在的患者，由用人单位按照国家有关规定承担其医疗和生活保障费用；依法为诊断为职业病的患者提供优质便捷的法律援助服务。

——对于已经诊断为职业病，但没有参加工伤保险且相关用人单位已不存在等特殊情况，以及因缺少职业病诊断所需资料、仅诊断为职业病的患者，将符合条件的纳入救助范围，统筹基本医保、大病保险、医疗救助三项制度，做好资助参保工作，实施综合医疗保障，梯次减轻患者负担；对符合条件的困难病患家庭，依申请纳入最低生活保障、临时救助范围。（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

适合秋补的几款汤

专家介绍，初秋季，仍当以补气健脾化湿为主，尤其神疲乏力、口黏口苦、面部油腻、消化不良、大便黏腻者适用，如食用党参小米粥、山药黄精粥、芡实糊、黄芪炖鸡汤等。

待中秋之后，天气逐渐转燥，人体多出现面干肤燥、口干舌燥、鼻腔干燥等，“外燥内湿”，此时养阴润肺之余，仍需适当兼顾补气健脾，可食用以下几款汤水：

1.苹果、雪梨、淮山药煲瘦肉汤：将适量以上材料搭配在一起慢熬煮成汤，润燥养颜滋肺，味道也很好。

2.玉竹、山药煲猪肉汤：适量猪肉或猪骨，两只海蛤，适量山药、玉竹、生姜，慢煮成汤，润肺益气，养阴清肺。

3.霸王花五爪龙煲猪肘汤：用连皮猪肘、霸王花、五指毛桃、猪骨，几颗蜜枣，陈皮，慢熬成汤，清淡中兼具香浓，且能达到润肺滋润又补气、增强免疫力的效果。（小 芳）

健康白城

吸烟损害健康

吸烟者体内的二氧化碳等酸性物质增多，影响了红细胞膜通透性和变形能力，导致红细胞、血小板大量聚集，血粘稠度增高。同时，烟草成分还使血管内皮功能受损等因素，导致吸烟者血栓性疾病如心肌梗塞、脑血管栓塞等风险增加。

二手烟损害听力。美国最新研究发现，不抽烟但定期吸入二手烟雾者，听力丧失的风险会增加。调查发现，自己曾抽烟，后来又常接触到二手烟的人有14%容易有低、中频率的听力受损。超过46%会出现高频率的听力丧失。

二手烟增加患子宫癌的风险。最新一项研究结果发现，在控制高危险性人类乳突状病毒感染和其他危险因子后，抽烟妇女患中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌的比率，是没有抽烟妇女的3.5倍。

更令研究者惊讶的是，20岁以上妇女，若每天暴露于他人抽1包或1包以上二手烟环境中持续10年以上，发生轻度、中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌机率，是对照组的3.3倍及6.1倍；持续20年以上，风险更提高到4及7.2倍。（红 红）

“健康白城”下期预告：控烟常识