

7日白露:赤膊贪凉要不得 多喝蜜水防“秋燥”

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”北京时间9月7日18时39分将迎来“白露”节气。专家提醒说，此时节，昼夜温差逐渐加大，气候有些干燥，公众要注意保暖和及时补水。

“蒹葭苍苍，白露为霜。”天津市天文学会理事赵之珩介绍说，每年阳历9月8日前后，当太阳抵达黄经165度时，开始进入白露节气。它是天气凉爽时期的开始，进入了气候上的秋季。此时节，晚上9时，会看到北斗七星出现在天空的

西北方，此时“斗柄西指，天下皆秋”。

气象专家也表示，白露时节，晴朗的白昼温度虽然仍旧可以达到30多摄氏度，但夜晚会降到20多摄氏度，其温差达10多摄氏度。此时，人们会明显地感觉到炎热的夏天已经过去，凉爽的秋天来了。

俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身”“白露身不露，着凉易泻肚”“白露勿露身，早晚要叮咛”，意思说的都是白露之后昼夜温差很大，如果这时再赤膊露体，就容易受凉，轻则易患感冒，重则易染肺疾。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒，此时节，最好穿上长袖衣服，不要再赤膊贪凉，晚上睡觉注意足部和腹部的保暖；由于气候渐干燥，此时还应多喝水，尤其是蜂蜜水、淡茶、果汁、豆浆等，多食些滋阴润燥的食物，如银耳、藕、菠菜等；适当运动和锻炼；晚上睡觉前，最好用热水泡脚，并按摩足底，可驱寒防湿，利于血液循环。

（摘自新华网）

走路慢也是病!

据英国《Metro 都市地铁报》报道，莱斯特大学的一项新研究表明，走路的速度可以预测人年轻时死于心脏病的风险。这项研究囊括了42.0727万人的数据，分析了他们平时散步的速度，并跟踪他们了6年来评估他们的死亡率。

研究人员发现，那些被认为走路慢的人在6年内死于心脏病的几率比快速步行者高出1.8到2.4倍。他们认为，这是因为散步走得快的人倾向于多运动，身体更健康，因此对高血压、肥胖和无运动状态都有更好的抵抗力，而上述因素都是心脏病的病因。

男性和女性都适用于这一发现，即使在研究者对吸烟、体重指数和饮食等危险因素进行调整后仍然适用。

“这表明，习惯性的步行速度是心脏相关死亡的独立预测因子，”该研究的主导者汤姆·耶茨教授说，“自我报告的步行速度可以用来识别身体素质低、死亡率高的个体。”耶茨教授建议，走路慢的人进行有针对性的体育锻炼干预，有利于降低过早死亡的风险。

（摘自人民网）



身心健康

“小朋友画廊”刷屏背后 自闭症四大误区需了解

这两天，“最美画作”的刷屏再次让大家关注到自闭症患儿这个群体。自1943年国外第一例自闭症患儿被报道以来，医学上对自闭症的认知在不断完善，关于其病因和治疗手段也在摸索中，在北京儿童医院神经科主任张纪水看来，我们对于自闭症的认知和治疗“还一直在路上”。对很多人来说，自闭症显得很“神秘”，而对患儿家长来说，则存在不少误区。

误区一：自闭症是心理疾病

自闭症又叫孤独症，以社会交往障碍、言语交流障碍、兴趣范围狭窄和刻板重复的行为方式等为主要特征。由于患儿这些表现，很多人容易把它同心理疾病等同，认为孩子得病是受到某种外界刺激或与家庭教养环境有关。这种想法给很多患儿家长增加了心理负担。实际上，自闭症是一种大脑发育障碍。张纪水通过多年对比分析自闭症患儿、脑瘫患儿和正常孩子后发现，总体上自闭症患儿呈现了脑认知功能瘫痪的特点，因此提出“自闭症是一种脑认知功能瘫痪”。总之，自闭症不是心理疾病，而是一种先天发育性疾病。

误区二：自闭症可以治愈

“听说你们儿童医院有一种自制药能治好自闭症”，尽管“自闭症是无法完全治愈的疾病”的理念在不断普及，仍然有一些家长不断在打听“灵丹妙药”。张纪水说，目前，部分轻症自闭症患儿通过规范、持续的个体化康复治疗可以实现“临床治愈”，即能基本实现生活自理和有基本的

社交。但一些重症患儿家长往往会进入另一个极端，放弃治疗或者盲目治疗，错过最佳干预时机或走了很多弯路。对于自闭症患儿，就个体来说，越早发现治疗效果越好。因此，一旦怀疑孩子有自闭症倾向，家长应尽快带孩子到正规医疗机构诊断。确诊后，应遵守综合治疗的原则，通过脑功能训练、药物治疗、个体化康复等手段尽早干预，提高孩子的生活能力和生活质量。

误区三：自闭症患儿都是“天才”

人们愿意相信生病的孩子都是“折翼天使”，在某方面有自己的特长，而实际上，只有极少数的自闭症患儿在绘画、音乐、记忆、心算等方面表现出特长。在张纪水15年的接诊记忆里，有“特长”的自闭症患儿仅有几十例，有一位患儿让他印象深刻，能准确说出历史上阳历的某一天是星期几。张纪水介绍，自闭症谱系中包括典型自闭症、不典型自闭症（高功能自闭症）、阿斯伯格综合征和瓦解性精神病等类型，其中，高功能自闭症和阿斯伯格综合症的患儿在某一方面表现出特长的概率会比较高，然而这部分患儿只占很少比例。

误区四：得了自闭症很丢人

张纪水说，目前自闭症患儿确诊后可以到残联办一张残疾人证（精神残疾），然后去指定康复机构做康复治疗时可享受国家补助。然而很多家长拒绝给孩子办残疾证，觉得很丢人，甚至不愿意告诉亲戚朋友孩子患病的事实。其实这样不仅不是

保护孩子，反而可能因为错过最佳的干预时机而影响孩子一生。正如前面所述，自闭症不是心理疾病，它就像先心病一样是一种发育性疾病，只有正确认识、客观对待，才是给孩子最好的选择。

附：儿童自闭症自测方法

下面一组题目可帮您简单测试孩子是否有自闭症倾向。

1. 对声音和语言感到迟钝。
2. 与其他儿童交往感到困难。
3. 厌恶学习。
4. 对各种危险，如玩火、登高、在街上乱跑缺乏应有的认识。
5. 已养成的习惯坚决不改变。
6. 不爱说话，有时宁愿用手势表示意愿也不用语言表达。
7. 常常无缘无故地微笑。
8. 不是像一般的幼儿那样弓着身子睡觉，而是僵硬地伸直腿脚睡。
9. 精力异常充沛，有时可半夜醒来，一直玩到早晨仍不疲倦。
10. 不愿和任何人的目光接触。
11. 对某件事物可能产生特殊的爱好和依恋，抓住不放。
12. 喜欢旋转圆形物体，而且可以长时间做出同样动作。
13. 重复、持续地玩一些单调的游戏，如撕纸、摇铁筒中的石块等。
14. 怪僻孤独，不合群。

说明：每个题目答“无”算0分，“轻”算1分，“明显”算2分。累计分数达14分及以上者，说明孩子有孤独症的倾向，最好带孩子到医院做进一步的检查。

（摘自新华网）

练大腿肌肉 膝盖老得慢

膝盖疼痛在老人群体中很常见，原因大多是变形性膝关节病引发。这种病由衰老、受伤导致关节软骨被磨损、变薄，骨骼相互摩擦，关节处发炎，从而产生疼痛、酸胀和积水等症状的疾病。膝盖疼痛较轻的老人，上下楼梯、走路时会感到疼痛，跪坐、下蹲困难；继续恶化后，起床时膝盖会僵硬；最严重的连静止时也会剧烈疼痛，不能行走。

在60岁以上的男性中，有一半是变形性膝关节病的潜在患者，女性则有七成，其中有二到四成人会伴有疼痛。肥胖者，女性，O型腿和X型腿、年轻时常运动的人是膝关节痛的高危群体，要格外注意。锻炼腿部肌肉，减少膝盖负担，可缓解变形性膝关节病，减轻疼痛感。日本整形外科学会推荐了一套锻炼大腿肌肉的简单动作，非常适合老年人练习。

1. 坐在椅子上，抬起一条腿水平伸直，坚持5~10秒后放下，再换腿做。
 2. 膝盖下方放一块卷起来的毛巾，平躺，膝盖用力向下按毛巾，坚持5~10秒后换腿。这两个动作可以锻炼大腿前侧肌肉。
 3. 面向右侧躺下，将右腿向上方抬起20厘米，坚持5秒放下，换另一侧。
 4. 坐在地上，两腿伸直，双脚间隔距离同肩宽，慢慢弯曲膝盖，让脚后跟带着毛巾向身体侧滑动，最大程度弯曲膝盖后再慢慢还原，换腿重复该动作。
- 以上动作应每天坚持，才能增加腿部力量，减轻膝关节负担。若感到膝盖疼痛时应马上停止，或下次练习时减量。
- （摘自人民网）

健康吃喝 远离乳腺癌

饮食对癌症的影响这一研究由来已久，除了中医典籍对饮食对疾病造成影响的论述外，现代研究表明：乳腺癌并非由遗传基因单一因素引起，其发病与饮食习惯关系密切。强调健康饮食的重要性，普及降低乳腺癌风险的饮食习惯，对预防乳腺癌发病具有重要作用。

远离高脂高糖类饮食

高脂饮食可增加乳腺癌发生的风险，其原因可能是高脂饮食引起体重增加导致肥胖，过剩脂肪可以转化成雌激素并且增加乳腺组织对雌激素的敏感性，雌激素水平的升高提高了激素依赖性乳腺癌的发病率。同时高脂饮食可能使月经初潮时间提前，也加大了乳腺癌的发病风险。

大量的流行病学研究和实验研究表明，饮酒是乳腺癌的一个风险因素。

长期大量摄入糖类物质，可能使血浆中的胰岛素样因子和血糖长期维持在较高水平，而胰岛素样因子在乳腺癌的发生过程中可能有促进作用，所以高糖饮食可能是乳腺癌的风险因子。食物在油炸烹饪过程中可产生致癌物杂环胺，故其可能增加乳腺癌的发生。

适量喝咖啡预防乳腺癌

乳腺癌中有一类是雌激素依赖性肿瘤，即雌激素可以促进这类肿瘤的发生和发展。而植物中也含有一种植物激素，叫异黄酮，这种激素存在于各种豆类及豆制品中，尤以大豆含量最高。

科学家在普通实验动物、灵长类动物及人类分别进行了大量实验，结果显示：豆类食品或者大豆异黄酮的适量摄入在整个生命中对预防乳腺疾病有益处，在童年青少年时就开始摄入可以降低乳腺癌的风险，在人类实验研究中对于已患乳腺癌病人无不利影响。

咖啡中含有较多植物性雌激素，与人体中自身雌激素结构类似，可有效降低乳腺癌的患病率。多项研究表明：多饮茶可以降低乳腺癌的发病率，茶叶与乳腺癌等多种癌症的发病呈负相关；茶叶尤其是绿茶对于癌症抑制的机制，可能与茶叶中富含茶多酚有关。但是咖啡和茶等刺激性饮料的过量摄入可能增加乳腺癌发生的几率。因此，适量饮用对预防乳腺癌是有帮助的。

含碘食物可降低乳腺增生

维生素和微量元素对新陈代谢有巨大作用，合理补充能增强机体免疫力，增强机体的抗癌能力。大量研究表明：部分水果和蔬菜的摄入与乳腺瘤的发生呈负相关性，探究其机制，可能与蔬果中叶酸及维生素C的高含量有关，叶酸有助于维持DNA稳定性，维生素C具有抗氧化剂的作用，从而降低了乳腺癌的发病风险。

海带紫菜等含碘食物，能促使卵巢滤泡黄体化，调节内分泌，降低乳腺增生，从而减少乳腺癌的发生，这可能是日本乳腺癌发病率低于欧美国家的一个因素。

（摘自人民网）