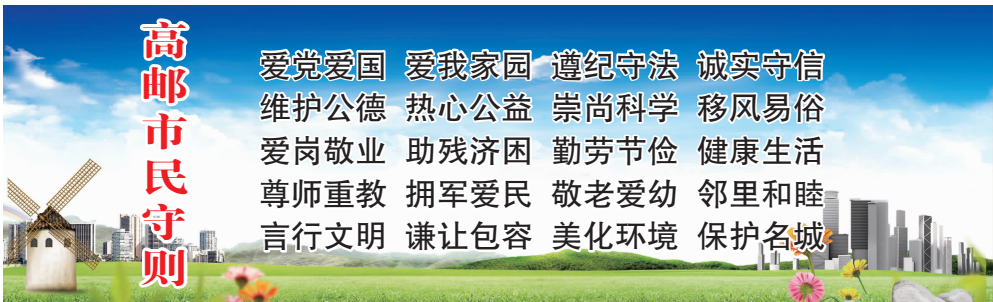




立秋暑未休 养肺莫悲秋

昨天是二十四节气中的立秋，立秋又名交秋，代表暑秋交替的意思，预示着暑热渐退、秋季到来。立秋时节，天高气爽，月明风清，自然界阳气逐渐敛降，阳消阴长，天气开始慢慢变得凉爽。由于我国幅员辽阔，各地纬度、海拔不同，真正入秋的时间先后不一，尤其南方地区立秋虽至而秋未至。中医认为立秋后秋气应肺，秋燥渐显，理应养肺润肺，但目前广东地区仍处长夏，暑热之气仍然明显。广东省中医院珠海医院治未病中心专家成杰辉认为，在这夏秋交替、阴阳消长之时，养生调理应从消暑清热逐渐向滋阴养肺过度，重点顺应阳气的敛降，避免身体的过度耗伤。

●立秋转季防面瘫

立秋处于三伏中的末伏前后，正如俗语所说“三伏带一秋，还有二十四个秋老虎”，岭南地区大多暑热未消，加之立秋以后昼夜温差逐渐增大，这个时期身体既容易被暑热所伤，也容易因风寒侵袭而出现各种不适。立秋时节雨水仍较多，天气容易变化，尤其夜晚气温下降，凉风来袭或是下雨后很容易感受风寒，出现恶寒头痛、肌肉酸痛、腹痛腹泻等症状。白天气温炎热，宜穿着清爽的夏装，出门前应提前做好防晒措施，并密切关注天气变化，随身携带雨具和薄外套以免淋雨着凉。

此外，立秋时期也是面瘫的高发时节，尤其随着夜幕降临人体阳气从外往里收，此时体表腠理偏虚、御寒能力下降，过度吹风纳凉，风寒之邪侵袭头面则可致面瘫。面瘫不会对生命健康造成重大威胁，但治疗不及时或疗效不佳则会影响容貌。因此，立秋转季使用空调应注意温度不宜过低，特别是空调风口或电

扇冷风切忌正对头面直吹，醉酒、疲劳、汗出、洗浴后也不宜当风而吹，熟睡时头面受凉、冷风直吹则更易犯病。

●减辛增酸收肺气

《素问·脏气法时论》曰：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之”，立秋过后肺金当令，虽然此时伏热未尽，但大自然的阳气逐渐降敛，此时养生需顺势而为，应秋气之降。成杰辉介绍，辛味发散泻肺气，酸味主收降肺气，诸如姜、葱、蒜、韭菜、辣椒、胡椒之品辛香宣散而泻肺伤阴，在立秋之后不宜多食，若仅作为烹饪配料，酌情少许亦无可。诸如乌梅、山楂、杨桃、苹果、柚子等酸甘生津之品可适当多食，有敛肺酸收之效，以使肺气平降。

此外，夏秋交替之时暑热未退，户外工作者常常难耐高温、汗出较多，绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等消暑饮品亦当常备以防暑伤。经过炎炎夏日暑湿所伤，许多人的脾胃功能有所减弱，此时饮食仍宜温食，不宜过饱，可少吃多餐，过于肥甘厚腻的食品难以消化，冷食容易损伤脾胃，都应该尽量避免。粳米、小米、糯米具有健脾胃、益中气的功效，可适当补充。脾胃在五行属土，此时饮食顾护脾胃恰是应于秋气培土生金、因时制宜的养生之道。

●调畅情志莫悲秋

肺属金，在志为忧。人与天地相参，随着立秋来临天地间阳气慢慢收降，人的情绪也容易变得不稳定。素体肺气偏虚之人，有时候不知不觉情绪就莫名低落起来。尤其上了年纪的独居老人容易衍生垂暮、凄凉之感，睹物思人，更是牵挂远方的儿女；更年期妇女容易感叹年华老去、容颜不再，情绪相当敏感，常常悲伤失落；工作生活压力大的中青年人，

遇到小事容易感到诸事不顺，才华不能施展，情绪压抑，郁闷难舒等等。

立秋过后，调摄精神确是养生的要务，如《素问·四气调神大论》所云：“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。谁都想“安宁致远，心绪平静”，但情志调养并非单靠个人努力就能轻易做到。但愿远离家乡、在外打工的孩子别忘了多给家里的老父母打电话、发短信，捎去问候和关爱以减其秋思。同一屋檐下，老夫老妻之间亦当相互包容、相互扶持，子女和父母之间应当增加沟通和互动，互助互爱，共渡难关。努力拼搏的年轻人，不要光埋头苦干，应当多与上司和同事交流意见共创佳绩，工作之余多与家人、朋友谈心放松，劳逸结合才能保持积极进取的动力。

●加强锻炼健体魄

经过夏季高温的炙烤，人体能量消耗较大，机体免疫力往往下降，现又值季节交替之时，老人、小孩及体弱者对气候变化的适应能力常常不足而更易生病。秋季是传染病高发的季节，从立秋开始加强锻炼，能强健体魄，增强机体抗病能力。首先宜“早睡早起，与鸡俱兴”。早睡能顺应阳气收降，早起则利于肺气宣发，让人精神饱满，精力充沛。早上起床后宜到室外活动，配合各种拳操动作，进行有节律的呼吸调息，吐故纳新，能改善肺部功能，增强体质。另外，立秋过后早晚气温相对凉爽，正是进行体育锻炼的好时候，适宜开展各种运动锻炼，如跑步、打球、游泳、做操、武术、跳舞等，随着时间的推移逐渐增加运动量。但要注意的是此时运动强度不宜过剧，因为“秋主收降”，运动过剧出汗太多，会增加机体耗伤，也不利于阳气敛降。

高温出行，注意三点

一年中最热的一段时间里，持续的高温环境考验着人们的承受力。提醒大家，高温天气出行，要注意以下三点：

第一，尽量避免在强烈阳光下进行户外活动，特别是午后高温时段；避免长时间在阳光下曝晒，同时采取防晒措施；穿浅色服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞。多喝水，特别是盐开水，但不要过多喝冷饮，以免影响消化功能；多吃能预防中暑的新鲜蔬果，比如西红柿、西瓜、苦瓜、桃、乌梅、黄瓜等。随身携带防暑药物，如清凉油、风油精等。

第二，高温天气时行车时间不宜过长，应每隔2小时或行驶一段路程后适当停车休息，同时检查轮胎温度和胎压是否过高。当发现轮胎过热而胎压上升时，应将车停到阴凉处或树荫下，让轮胎自然降温、降压，不可放气或泼冷水，以免发生爆胎等事故。另外，高温天气驾车极易使人困乏，车主切勿疲劳驾驶，也不能开着空调在车内休息。

第三，在太阳的曝晒下，车内温度最高可达到80摄氏度以上，车内打火机、香水等很容易爆炸或燃烧。因此，车内不能放打火机、香水等易燃易爆物品，尤其是在阳光直射的挡风玻璃下。另外，老花镜、水晶等饰品，容易把光线聚焦，从而点燃其他物品，车主要注意。

一粥加一水 祛湿补血最养人

都说干寒易除，一湿难去。这主要是因为，湿气和寒气不同，湿气是需要通过脾胃运化才能代谢出去的，但大多数人不懂这一点，只顾排汗、排水，其实这样是去不掉湿气的。

要祛湿，需先调脾胃。脾胃是运化水湿的“大总管”。我们平时喝的水满足人体需要，滋润到全身，就像浇花一样。但当脾胃失调，水分排不出去停留在体内，就容易形成湿气。

一粥加一水。一粥就是小米粥。小米最养人，健脾养胃，清热解渴助眠，同时小米最适合熬粥，淀粉经过糊化后，绵软柔滑，非常好消化，任何年龄群体的人都适合。

一水就是红豆薏米水。红豆薏米水祛湿补血，薏米要选没有霉味，软糯一点，这样煮出的薏米水有着浓浓的米香。红豆以赤小豆为优，每次各取50克，放进炖锅里，煮成汤，但记住，不能放糖，一旦放了糖，祛湿补血的功效就大打折扣了。

十个女人九个寒，内湿对于女性的伤害，比寒更要大。所以女性用这个方法更为适宜。但请记住，持之以恒才会有实效。

有很多人煮红豆薏米会遇到过这个情况：薏米很硬，红豆也很硬，如果放在锅里一直熬，大概熬一个多小时还不烂，很浪费火或者电，而且搞不好还会把水烧干，造成糊底。

推荐大家两种方法，不用费力煮就能吃到柔软的红豆薏米。第一种方法：是在锅里加进足够的水，烧开后熄火，让薏米和红豆在锅里焖半个小时，再开水，烧开后再焖半个小时，就煮成了。

第二种方法：把现在家里不常用的保温瓶洗干净，把薏米和红豆放在里面，再倒进开水，塞紧瓶头闷着，每天晚上弄好，早晨起来就是粥了，正好当早餐喝。

老人太瘦，扛不住病

肥胖可能带来高血压、心脏病、糖尿病等疾病，但老人过瘦、营养不良也会出问题。

首先，太瘦的老人常伴有代谢障碍，合成蛋白质的数量及质量下降，以致对疾病的抵抗力较弱。所以，太瘦的老人易患多种慢性传染病。第二，手术及创伤后，伤口愈合需更多蛋白质及能量，而消瘦的老人却没有这些“本钱”，伤口愈合困难。第三，老人过瘦，体表脂肪层太薄，难以抵御冷空气侵袭，也无法防止体内热量散发，特别怕冷。第四，太瘦了，骨密度也会降低，跌倒时缺乏脂肪缓冲保护，更易骨折。

年纪大了，牙齿缺损、咀嚼能力下降、消化液分泌和胃肠蠕动减弱、激素水平异常、心脑血管衰退等这些变化，都可明显影响老人对食物的摄取、消化和吸收，导致老人能量、蛋白质及其他营养素摄入不足，无法满足机体需要，再加上老人合成代谢减弱、分解代谢加强，使得他们体重降低，体型消瘦。

值得一提的是，嗅觉异常，也会造成老人消瘦。色、香、味都是激发食欲的要素，且90%的食味是来自嗅觉，闻不到食物的香气，必然造成食之无味，久而久之食欲下降，自然无法很好地吸收营养。

要发现嗅觉减退其实不难，只要闻闻家里的调味料，比如醋、蒜之类，就能判断嗅觉是否异常。比如，以前闻醋觉得很冲鼻，现在突然有点“没感觉”，多半是嗅觉有了问题。造成嗅觉丧失的原因主要有3方面：鼻子阻塞、嗅神经受损或脑部受损伤。如果老人患有中枢神经疾病，包括老年痴呆症，可能造成嗅觉神经萎缩。另外，患有颅底肿瘤疾病的老人，嗅觉神经因受到压迫而闻不到味道，也需引起注意。因此，老人一旦出现嗅觉失灵，及时到医院就诊。



身

心

健

康

游泳抽筋，自救有道

炎炎夏日，游泳是最凉爽的运动休闲方式了。但游泳时，可能会遇到抽筋，这是为什么呢？

一是没有做足够的热身运动，突然跳入水里，较低的水温刺激皮肤、肌肉血管产生收缩，可导致抽筋；二是运动时间过长，能量消耗过多，乳酸在肌肉内累积，引起抽筋；三是水温太低也会刺激肌肉，发生肌肉痉挛；四是游泳时动作太快，肌肉的收缩与舒张的协调性发生紊乱，也会引起抽筋。

游泳时遇到腿脚抽筋，注意一定要保持冷静，不能慌乱，迅速判明自己所处位置。若在浅水区或者离岸较近的地方，要立即上岸，擦干身体，以站立姿势用力伸

蹬，或用手把足拇趾往上掰，并按摩小腿来缓解。

如果是在深水区，应该一面呼救，一面采取自救措施。如脚趾抽筋，可以将腿屈曲，向抽筋反方向用力将足趾反复拉开扳直；脚掌抽筋时，迅速用手扳起脚尖，使足背屈曲，另一手用力按揉脚掌抽筋部位；如果是最常见的小腿抽筋，可以先吸一口气，仰浮在水面上，用抽筋腿对侧的手，握住抽筋腿的脚趾，并将其向身体方向牵拉，同时用另一手掌，压在抽筋腿的膝盖上，帮助小腿伸直，促使抽筋缓解，也可以将足跟向前用力蹬直，同时用一手握住抽筋腿的拇趾，并朝足背方向扳拉，另一手轻轻按揉抽筋的小腿肌肉，就能够缓

解症状；遇到大腿抽筋，应采取仰卧位，并立即举起抽筋的腿，使其与身体成直角，然后双手抱住小腿，用力屈膝使抽筋大腿贴在胸部，再以手按揉大腿抽筋处肌肉，并将腿慢慢向前伸直即可；手掌抽筋时，可用另一手掌将抽筋的手掌用力向下按，并快速晃动，直至缓解。

如果没有把握解脱，应尽早招手呼救。如果惊慌失措，动作或呼吸乱了，反而会引起呛水或加重抽筋。

为预防抽筋，要在游泳前做必要的准备活动，对易发生抽筋的部位适当按摩。下水前，先用冷水淋浴或用冷水拍打身体及四肢，使身体对低温有所适应。游泳时间不宜过长，疲劳或饥饿时不宜游泳。夏天出汗多，要注意补充淡盐水。建议到正规的游泳馆，不要游野泳，不熟练者避免单独游泳。（本版文章摘自人民网）