

今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

白露到寒风来! 小心五大疾病找上门

俗话说:“白露秋分夜,一夜冷一夜。”酷热不再,天气渐凉,是进入九月后大家最直观的感受。《春秋繁露》中记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”九月养生也要注意阴阳平衡。阴阳平衡,人体气血就可以充盈,身体的各项技能就能很好地运作,心、肺问题也就不容易出现。

防凉:呼吸道疾病

白露是一个表征天气转凉的节气,虽然白天的气温仍可达三十多度,但夜晚较凉,日夜温差较大,若下雨气温下降更为明显。如果这时穿得过于裸露,冷空气会刺激皮肤,人体因着凉而免疫力下降,无力抵御寒邪,容易出现肺部及呼吸道疾病,如发烧、咳嗽、支气管炎等,严重者可能出现肺炎等问题。

因此,要注意早晚添加衣被,不能袒胸露背,睡卧不可贪凉,撤掉凉席,关上窗户和空调,换上长衣长裤入睡,将薄棉被备在床头,是十分必要的。特别是心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患者、体质较弱的老人和儿童,更要注意随着气温的变化加减

衣物。所谓“白露勿露身,早晚要叮咛”正是说的这个道理。

秋燥:皮肤干燥

秋风降温的同时,把空气中的水分也吹干了,中医把这种气候特点称为“秋燥”,由于肺主呼吸,外合皮毛,肺与大肠相表里,故当空气中湿度下降时,肺、大肠与皮毛首当其冲受到影响,容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状,严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。因此,值此时节,一定要滋阴润肺,以防秋燥伤人。

日常饮食中,应增加对芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃、养肺、生津。还应多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

同时,推擦鼻梁也有助于养阴润肺。用右手食指指面放在鼻尖处,以顺时针和逆时针方向交替揉动,由鼻尖向鼻根反复揉动,约20至30次。

湿邪:肠胃疾病

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。在夏季,人们为了防暑降温,往往生

食大量瓜果。“甜蜜”的瓜果易生食,从而阻碍脾胃的运动消化功能。如果立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃,脾阳不振,则腹泻、下痢等慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,立秋之后应少食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。

温差:心脑血管疾病

秋季早晚温差大。对于不稳定型心绞痛甚至心肌梗死等心脑血管急性事件来说,太冷太热都是诱发因素。因此,在季节更替之时,心脑血管疾病患者更要特别注意。

季节更替时,心脑血管疾病患者有可能需要调整治疗方案,这是因为,夏天吃的药和秋冬吃的药量和药效都有所不同。夏天热,血管扩张,可能剂量较小;而秋冬天气转凉,血管收缩,则需要增加剂量或根据病情换药,要在医生指导下更换。同时要注意休息,避免感冒诱发急性心脑血管疾病。

秋季养心,还要做到力求其静,控制情志活动,保持精神情绪的安宁,避免烦扰。若心情长期处于紧张状态,会导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。

小心“低温忧郁症”

进入9月以后,有的地区降雨连连,阴云低垂,细雨霏霏。虽然降水量不大,但是一连数日、数十日,或者淅淅沥沥时断时续,天气阴沉,日照少,湿乎乎的感觉让人郁闷不快。这种时候,很多人会有一种郁闷、乏力的情绪,也叫做“低温忧郁症”。

华西医院心理卫生中心专家表示,近几天气温骤降,会使人体新陈代谢和生理机能均受到抑制。导致内分泌功能紊乱,进而使情绪低落,注意力难以集中,甚至还会出现心慌、多梦、失眠等一系列症状。为什么人容易在秋天出现“悲秋”情

绪?有医学研究表明,在人体大脑底部有一种叫“松果体”的腺体,它能分泌“褪黑素”。这种激素能促进睡眠,但分泌过剩则会使人抑郁。天气气温的变化对这种激素的分泌会产生间接影响,尤其在冷热交替的换季时节。所以古人的“伤春悲秋”不是没有科学依据。

出现季节的郁闷情绪该如何调节?专家建议,饮食补充是缓解不良情绪的不错方法。秋季市民饮食注重养肝,多喝菊花、莲子茶清肝解郁;同时多吃核桃、鱼类等含较多磷质食物,也能一定程度帮助人们缓解连日阴雨带来的“阴郁”心情。

少吃海鲜防过敏 多吃山药补肺肾

白露节气、气管炎和哮喘等疾病容易复发,特别是对于那些体质容易过敏的人而言更要注意,在饮食上尽量少吃海鲜。吃海鲜易引起疾病,海鲜中含有过量组织胺会造成人身体不适,少数人因天生缺少分解组织胺的酵素,吃了现捞的新鲜鱼或海鲜,就会引起过敏,甚至诱发哮喘。此外,海鲜大都性凉,白露时节温度又较低,不宜多吃,以免脾胃受凉,诱发胃溃疡。

白露时节的适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等,这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补养气血、健脾补肾的功效。现推荐一款“香酥山

药”:

材料:鲜山药500克,白糖125克,豆粉100克,植物油750克,醋、味精、淀粉、香油各适量。

做法:山药洗净,上锅煮熟,取出后去皮,切1寸长段,再一剖两片,用刀拍扁。锅烧热倒入植物油,等油烧至七成热时,投入山药,炸至发黄时捞出待用。另烧热锅,放入炸好的山药,加糖和水两勺,文火烧5、6分钟后,即转武火,加醋、味精、淀粉勾芡,淋上香油起锅装盘即成。

功效:健脾胃,补肺肾。对于脾虚食少,肺虚咳嗽、气喘者更为适合

烦躁焦虑掐劳宫

现代人工作生活压力大,经常会感到烦躁焦虑,日常除了通过聊天、倾诉等方法宣泄不良情绪,这类人群还可通过掐劳宫穴来改善症状。

取穴:中指自然弯曲,点在手掌心上,位于第2、3掌骨间,靠近第3掌骨的边缘。

具体方法:点按时,将拇指立起,与掌骨呈平行方向,即指尖放入2、3掌骨间。与此同时,食、中二指置于手背与劳宫穴相对应的位置,也在第2、3掌骨之间,这里是外劳宫穴。内外相对用力,酸胀感会迅速出现,并放射至食中指指尖,出现这样的感觉,再掐1~2分钟,伴随均匀呼吸,情绪会慢慢平和。

抗癌药零关税、下调采购价格、医保准入谈判……随着减轻癌症患者经济负担系列举措的稳步推进,抗癌药降价的成效正在逐步显现。

在重庆,截至8月底,已完成83个进口药品挂网价格调整工作,平均价格降幅达到7.38%;在陕西,9月底前将实现49种进口抗癌药降价,其中9月1日降价8个品种,9月5日降价35个品种,9月30日降价6个品种;在天津,9月起将下调医保报销中14种国家谈判抗癌药品的



抗癌药降价成效显著

医保支付标准和采购价格,降幅在3%—7.8%之间,平均降幅4.86%。

今年5月1日起,我国以暂定税率方式将包括抗癌药在内的所有普通药品、具有抗癌作用的生物碱类药物及有实际进口的中成药进口关税降为零。

为进一步减轻癌症患者的经济负担,国家医保局已下调14种前期国家谈判抗

癌药的支付标准和采购价格,并要求9月底前各省级药品集中采购平台都要按照调整后的新价格公开挂网采购。

与此同时,国家医保局已将12家企业的18个品种纳入新一轮抗癌药医保准入专项谈判范围,包括阿昔替尼片、甲磺酸奥希替尼片、尼洛替尼胶囊等。据介绍,新一轮抗癌药医保准入谈判工作预计将在9月底前完成,届时患者负担有望进一步减轻。

(本版文字摘自人民网、新华网)

睡眠不足或引发孤独

此前曾有研究显示睡眠不足会引发包括体重增加等很多健康隐患。而美国加州大学伯克利分校研究人员的一项新研究表明,睡眠不足可能引发另一后果:孤独。

8月早些时候,这项发表在《自然通讯》杂志上的研究指出,睡眠不足的人感到更孤独,而且与其他人的社交关系更少。研究人员还发现,得到充分休息的人在观察那些睡眠不足的人时,认为他们更孤独,更不受社会欢迎。而且,当观察者看到一个孤独的人的简短片段后,他们自己也感到更加孤独。

美国夏洛茨维尔神经病学和睡眠医学中心主任克里斯·温特博士说:“很多研究表明,睡眠不足会影响我们的情绪、精力、领悟社交暗示的能力、冒险行为、积极性、专注力等。在这项研究中,18名患者的表现有些平淡无奇。”

尽管志愿者数量较少,温特表示对此结果并不惊讶,“我认为睡眠不足会在很多层面上削弱这种动力——互动的积极性、集中注意力的能力、有效解读社交暗示的能力、监控适当的内容、从互动中获得快乐的能力……所有这些能力都将受损。我们不要忘记一个事实,当一个人缺乏睡眠时,他有强烈的睡眠欲望。”换句话说,对于那些需要睡眠的人来说,强烈的睡眠欲望比和朋友下班后去酒吧更重要。

另一位专门研究睡眠医学的神经学家杰伊·普朗科(Jay Puangco)博士表示,睡眠不足会影响情绪、注意力和认知能力。“睡眠不足的人感觉不舒服,他们可能没有进行社交所需的能量。因为进行社交时需要保持警觉,以认知的方式处理别人说的话,阅读他们的肢体语言,并给出适当的反馈。”普朗科的确发现了一个有趣的现象:即使是睡眠很好的人也会避开那些睡眠不足的人,这种孤独感会传染。他表示“睡眠不足的人根本就不快乐,没有人想和情绪化的人相处”。