

# 立秋时节如何养生保健?

## 这份健康指南请收好

8月7日,我们迎来二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众应如何养生保健?怎样科学健康度过季节交替,特别是预防呼吸道疾病和过敏?中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理?国家卫生健康委近日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。



“立秋时节要注意凉风影响,还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说,这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间,可能会出现口干、咽干等,可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物;若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状,按揉列缺穴,可起到宣肺解表、温经通络的作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”,人们容易出现四肢乏力等症状,对此,专家表示,立秋到秋分这段时间,大部分地区气温仍炎热,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现,宜通过饮食结合的方法进行调养,可以煮药膳粥,根据个人口味喜好,在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节,易引发流感

等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议,公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,保持良好的个人卫生习惯,养成健康的生活方式,增强身体素质,提高身体抵抗力。根据天气变化,适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,能有效减少呼吸道传染病感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,专家特别提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等,应尽量避免接触;保持室内清洁,特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过

敏原的地方;秋季是海鲜等食物的丰收季节,但过敏体质者应谨慎食用;如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节,尤其是中老年慢性病患者,可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒,立秋之后,中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制,及时到医院复查,遵医嘱规律用药,将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时,保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

新华社记者李恒 董瑞丰

## 真的会热得无法思考?

### 高温影响大脑功能值得关注

天气炎热,时而热得人烦躁不安,时而感觉整个人昏昏沉沉的,打不起精神。小心!热到头晕眼花的时候,可能是大脑在“罢工”。

►“怕热”是大脑的软肋

作为人体最重要的器官之一,大脑是神经中枢系统的“高级指挥官”,人们很多重要生理活动,比如学习、记忆、情绪、感觉、运动等等,都离不开它的指挥和调节。但是大脑也有“软肋”——对温度的变化很敏感,尤其怕热!一般来说,大脑的平均温度大约是38.5℃,只要温度升高1~2℃,功能就可能会受损。

人们总拿“热傻了”“脑子烧坏了”这些话开玩笑,但这其实真的不是玩笑!高温真的会让大脑变“傻”!研究发现,高温会损害人的认知能力。长期待在高温炎热环境里的人,会出现注意力不集中、反应变慢、工作记忆更差。

热量堆积让大脑不堪重负!大脑深居颅骨内部,散热性能差,一天

24小时都在不停工作,从而产生热量。当你努力思考时,它的温度就会升高;如果身体温度太高,还要被动吸收多余的热量。热上加热,层层施压,大脑当然就没办法正常运转了。

科学研究表明,在过高的气温下,血脑屏障开始发生故障,导致多余的蛋白质和离子在大脑内积累,诱发炎症并干扰正常功能。

►中暑对大脑的伤害不可逆

大脑中有个地方叫下丘脑,那里有个体温调节中枢,就像“中央空调”一样,能调控身体的产热和散热,使人体核心温度始终保持在37℃左右。

在持续高温的环境里,“中央空调”不得不超负荷运转,很容易因“过载”而失灵。体温失控,再加上大量排汗引起电解质紊乱,人就会出现发热、头晕、眼花、耳鸣、面色潮红、烦躁不安等现象,这就是中暑!中暑对大脑的伤害是不可逆的!即便身体恢复过来了,已经

死亡的脑细胞也没办法复活。因此,中暑对人类来说是致命的。

►天气太热也会发生中风

别看大脑的体积不大,但是它是人体全身上下最需要氧气的器官。大脑需要的血流量占心脏输出量的15%至20%,耗氧量占人体全身的20%至25%。很多人都知道,秋冬季容易中风。但其实,天气太热也会发生中风。

高温天气下,人体为了散热会努力把血液循环到体表,使大脑的血流量锐减,引起缺血。大量出汗会带走人体大量水分,如果没有及时得到补充,容易使血容量减少、血液黏稠,进而形成血栓,堵塞脑血管。双重打击之下,就会造成缺血性脑卒中。

高温天要特别留意身边的老年人,特别是本身患有高血压、高血脂、冠心病等慢性疾病的老年人,他们发生“热中风”的概率更高!

据健康时报



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 瑞慈推十举措 提升患者体验

近日,南通瑞慈医院急诊楼新装重启。该院推出“瑞慈十大举措”以改善就医感受、提升患者体验。举措涵盖优化门诊流程,实现医护多操心、病人少走路;以疾病器官为中心开设多学科联合门诊;开通上海就医直通车,48小时内找到上海专家;完善一站式服务中心,依需求丰富服务内容等,受到众多市民欢迎。本期视频,南通名医团将带您一同探访。



扫一扫看视频

## 医周健闻

### 健身瑜伽晋升 裁判员培训落幕

晚报讯 4日,2024年南通市健身瑜伽项目晋升二级裁判员、三级社会体育指导员培训活动,在崇川区文峰街道五一社区会议室举行,来自全市范围内的近30多名瑜伽运动爱好者参加了活动。

据了解,此次培训邀请了两名国家级裁判员担任授课老师,培训采用理论、技术和实践三种形式,内容包括瑜伽及健身瑜伽相关知识、健身瑜伽竞赛规则与裁判法、健身瑜伽体式标准和健身瑜伽体式习练等。记者李波

### 启东市三院 走进社区开展 世界肝炎日宣传

晚报讯 近日,启东市第三人民医院医务人员走进彩臣三村社区,开展“世界肝炎日”宣传活动,近40名社区居民参加了活动。活动旨在进一步提升居民对肝炎的认知水平,增强自我防护意识,共同推动肝炎防控工作。

活动现场,医务人员围绕肝炎的分型、常见症状、感染途径等方面进行了讲解,增强了人们对肝炎的防护意识。医务人员还通过宣传展板、发放宣传资料等形式,向大家介绍了肝炎的预防诊疗知识,并耐心解答众人关于肝炎预防、药物治疗等问题。

通讯员占红霞 赵陆红 记者李波