

立秋后避免五个养生误区

误区一

“春捂秋冻”不分老幼

正解：“春捂秋冻，不生杂病”是一条保健防病的谚语，需因人而异，老年人、儿童、心脑血管病患者、慢性肾病、胃病患者不宜“冻”，健康人群也一定要注意“冻”得适度。

详解：初秋时节，气温开始下降，却并不寒冷，这时是“秋冻”的最佳时期，适合耐寒锻炼，增强机体适应寒冷气候的能力和抗病力。而对于抵抗能力较弱的老年人、儿童，以及本身有气管炎、过敏性鼻炎、心脑血管疾病等慢性病的人群，由于自身调节能力相对较差，遇冷抵抗能力下降、御寒能力较弱，身体易发生不良反应，甚至诱发宿疾，因此此类人群应注意气温变化而适当增减衣服，且不过早穿得太厚实，适度即可。

误区二

“贴秋膘”不分胖瘦

正解：“贴秋膘”以备过冬御寒之用，已不适合当代人的饮食结构，乱“贴”会适得其反，建议在“贴秋膘”前听从医生建议。

详解：民间素有“贴秋膘”的说法，其原因是在炎热的夏季，食欲

欠佳食量少、能量消耗大，到了秋天天气凉爽，就希望多吃点“好东西”补身体。从健康角度而言，现代人的饮食结构不同于古人，日常饮食已经可以保障我们摄入足够的脂肪、蛋白质和营养。因此，“贴秋膘”一定要因人而异、因人而补。对于体重属于超重肥胖的，肥甘厚腻之品要少吃，不仅不能“贴秋膘”，反倒要注意减肥控制体重。对于体重偏低的，可在医生指导下或者调理脾胃后适当进补。老年人和患有高血压、胃肠疾病等人群不宜“贴秋膘”，如果确有气血亏虚的现象，也应该以五谷为主、五畜为辅，慢慢调理，从而达到健康状态。

误区三

防止秋燥只喝白开水

正解：应对“秋燥”最简单也是最重要的方法就是“喝水”。其实只喝白开水也不好，大量喝水会冲淡胃液，打乱体内的电解质平衡。

详解：秋季的气候特点是干燥，容易出现口干、唇干、鼻干及大便干结、皮肤干裂等现象。为了健康，推荐每天多饮水，但在不口渴的情况下，一次性饮用大量的水，会给肾脏带来负担。我国古代医学家千百年前就总结出了

良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水，能让体内水分不轻易流失且能维持身体的盐分平衡；而夜晚喝蜂蜜水又起到润肺养肺、润肠通便的作用。为了防止秋燥，饮食宜多吃一些清润、温润为主的食物，如芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的水果蔬菜，如白萝卜、胡萝卜等。为防止皮肤干裂，洗澡时间不宜太长，水温以24℃-29℃为宜，浴后抹护肤品滋润皮肤。

误区四

大量运动无顾忌

正解：秋天人体的精气都处于收敛内养阶段，运动也应顺应这一原则，不宜大量运动，运动量应由小到大，循序渐进。锻炼时以身体有些发热、微微出汗，锻炼后感到轻松舒适为标准。

详解：有些人觉得运动量大，身体才能练好，其实不然。立秋后湿热仍没有完全消退，在这个时节进行健身锻炼应避免运动量过大、活动过于剧烈。尤其是中老年人更要悠着点。在相同的环境和运动强度下，

中老年人的承

受能力要低于年轻人，受伤、心脑血管意外等发生的几率要远远大于年轻人。所以体力消耗过大的运动项目不适合中老年人，宜选择游泳、太极拳、八段锦等比较轻缓的运动。最好选择早晚进行锻炼，注意运动前要有5-10分钟的暖身运动，运动后也要有数分钟的缓和运动。

误区五

降温长期用空调

正解：夏末初秋，天气还比较热，有些地区还会使用空调，但早晚较凉，长时间用空调很容易出现腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等“空调病”。

详解：立秋以后，早晚天气偏凉，空调开放时间不要过长，夜里最好不开或只开除湿功能。这样既可降温祛暑，又可预防“空调病”。长期处于空调环境中的人经常喝点姜汤，生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒的功效，可有效防治“空调病”；有慢性病如哮喘、慢性支气管炎患者及胃肠功能较弱的人，不宜开空调，必开时避免空调直吹或将腹部盖好。



提个醒

颈部僵硬不适是不是颈椎病

我最近总是感觉颈部僵硬不适，活动一下会稍微好些，但始终不是特别舒服。不知这是不是颈椎病？需要做些什么检查？

读者 马先生

马先生：

颈部僵硬、疼痛，并不一定都是颈椎病造成的。如长时间保持某种姿势不动，或者睡觉的枕头高度不适宜、睡姿不当等原因，都可能导致颈部肌肉紧张，表现为颈部僵硬、疼痛，适当的活动有利于松弛颈部肌肉，可以改善疼痛症状。

颈椎病是指由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征，主要表现为颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、头晕、

恶心等，去医院做个颈椎的X线检查，或颈椎MRI（核磁共振）就可确诊。

读者来信

易过敏人群防饮食交叉过敏

许多过敏症患者没有接触花粉或者粉尘，却仍出现过敏症状，问题可能出现在饮食环节。生活中应该认识交叉过敏原，并加以防范。如：对蒿草过敏的患者，可能同时对荔枝、桂圆、芒果、桃、红毛丹产生过敏；对桦树花粉过敏者，可能对苹果、梨、樱桃、榛子、核桃、杏、李过敏；对尘螨过敏者，可能对螃蟹、虾过敏；对橘子过敏者，可能对腰果、花椒过敏。

此外，对花粉过敏的人日常最好少吃蜂蜜。蜂蜜是采集各种花粉酿成的，其中多少会混合些花粉成分，过敏者吃了就可能会发生过敏症状。

容易发生过敏的朋友，平时宜多吃橙子、苹果、猕猴桃、大枣等含维生素C丰富的食物，避免吃鱼虾蟹等易致敏食物。

生活小窍门

别让电子产品伤了孩子的眼睛

现在大多数人都离不开手机、电脑等电子产品，它在伤害我们的同时，也在影响着身边的孩子。当眼睛盯着手机或电脑屏幕时，眨眼次数会明显减少，这使得眼球表面的泪液膜蒸发快，不仅会造成干眼问题，还会引起各种眼病，如弱视、斜视、红眼病等。因此，当孩子看手机或电脑时，家长应尽量注意以下几点。

首先，两岁之前的宝宝应尽量少看手机或电脑，如果一定要看，也要与眼睛保持一定的距离，且选择光线相对明亮的环境；看20-30分钟

后，要让孩子多眺望远方，或者去户外活动一下，也可做做眼睛保健按摩。

其次，要保证宝宝日常饮食的营养均衡，避免因缺乏营养素而影响视力；如果发现宝宝总是歪头、发愣或出现了眼睛发红的情况，要及时去医院就诊，做到早发现，早干预，早治疗，尽可能防止视力问题进一步恶化。

宝宝的视力发育受众多外界因素的影响，一旦发生近视，就是一个不可逆的过程，除了电子产品会对宝宝眼睛发育造成影响外，过早阅读也对视力不利。

冰箱里的西瓜能不能隔夜吃？以下是食瓜的五个提示，大家注意食用安全与卫生。

提示一。瓜切开以后，随着时间延长，腐败变质的速度会加快。对于不知道什么时候切开的瓜，就不要存到第二天再吃。买回去之后，应削掉切口处的一层，然后及时吃掉。

提示二。一般来说，切小块的水果如果没放在冷藏柜里，最好不要买。即便放进冷柜，胃肠功能较弱的人也应不买。

提示三。切开一个西瓜之后，先将要马上吃的部分留出来，其余不吃的部分不要切小块，而要立刻盖上保鲜膜，放在冰箱里。因为切开的西瓜在室温放了很久，细菌已经增殖严重，再

放到冰箱里过夜，就不安全。

提示四。切西瓜的刀和板必须保持干净，绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用。切生蔬菜之后，也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

提示五。冰箱储藏一定要生熟分开，切开的西瓜用保鲜膜覆盖，放在上层或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。注意冰箱不是保险箱，它主要的意义是避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之，吃剩西瓜之所以会让人生病，完全是因为切开后污染了微生物，所以，要尽量减少污染的可能性。

治手足麻木疼痛方

透骨草、花椒、木瓜、赤芍各30克，苏木50克，桂枝、川芎各18克，红花、白芷各12克，艾叶、川乌、草乌、麻黄各10克。加水1000毫升，煎煮至沸，先熏患处，待温度适宜时，浸泡患处。该方适用于治疗糖尿病周围神经炎所致的手足疼痛、麻木等。

治肩周炎验方

当苍耳子刚开花时，采下老苍耳子叶，将其捣碎，敷在疼痛部位，上面覆盖一层纱布，40分钟后取下（时间不要过长）。每日1次，应用两三日便可明显缓解症状。

（本方仅供参考）

高血压治疗“四不要”

高血压作是脑卒中、冠心病等严重疾病的高危因素。引起高血压的原因目前并未完全明确，主要与年龄、遗传因素、不良生活方式等因素有关。不同人群的高血压，症状有所不同。妊娠期高血压的症状主要为水肿、蛋白尿，严重者还会发生昏迷、抽搐，甚至死亡；婴幼儿高血压主要表现为兴奋、烦躁、发育迟缓、夜间哭叫等；一些特殊因素引发的高血压也会表现出特殊的症状，如颈性高血压主要表现为上肢麻木、肩颈部疼痛等。无论是何种高血压，治疗都要注意“四不要”。

不要随意停药。部分患者认为，只要血压有所下降，就可以立刻停止用药，害怕长时间服用药物会产生耐药性，其实这是非常错误的。高血压作为一种难以痊愈的终身性疾病，必须长时间甚至终身用药。是否停药或减量一定要先咨询医生，在医生的指导下根据病情进行调整。

不把血压作为评定药物疗效的唯一标准。是否能降低血压并不是判断降压药好坏的唯一标准，也并不是有效治疗高血压的主要目标。在降低血压的同时，还应该保护患者的靶器官，降低不良反应出现的概率，不要影响到糖代谢与脂质代谢，只有这样的药物才适合长期服用。

不盲目相信偏方。患者在治疗的过程中，一定不要轻信民间偏方，不可擅自做主服用药物，也不要相信一些所谓的降压手表、降压枕头等。

不要着凉。受凉会引起血管收缩，导致血压升高。因此，高血压患者应该将保暖放在第一位，尤其是年老体弱的患者，由于神经末梢并不敏感，无法及时察觉到冷空气，应该根据气温的变化，及时添加衣物。天气寒冷时，应该加强血压的监测，三天测一次或一天测一次。

教你一招

