

炎暑天将结束 当心“秋燥”伤人

本报记者 蒋萍

核心提示

口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘……现在，你是否开始有这些症状了？

立秋已过，气象资料显示，我国大部分地区虽然仍处于夏季，但暑气已经逐渐散去，凉意渐渐生起，而此时，也是“秋燥”的开始。

这个时节干燥的气候很容易损伤肺阴，因此，养生的关键就是要防“秋燥”。



(资料图片)

嗓子疼、皮肤干 到底怎么了？

“喉咙一直干涩、疼痛，早起时更难受。”在眉山某事业单位上班的李嘉告诉记者，近日他嗓子出现疼痛，一直以为是感冒了，结果吃了感冒药却不见效果。

无独有偶，最近不少市民还出现了全身燥热、口唇干裂、心绪不宁等症

状。

据眉州大道某医院呼吸科李建军医生介绍，这些实际上是“秋燥”在作怪，只需饮食调理即可。

李医生介绍，处暑节气后，气候较为干燥，人体皮肤可能因此而变得紧绷，甚至起皮脱屑，毛发枯燥无光泽、

头皮屑变多、嘴唇干燥或裂口，这种现象就是所谓的“秋燥”。现在的“秋燥”，多是因为气候变化差异大，常使某些疾病在这时复发或加重。尤其是中老年人，容易旧病复发，中医上讲，当燥邪入侵，最先受侵犯的是肺部。

便秘、过敏性鼻炎也是“秋燥”引起

“除了咽喉痛、皮肤干燥、口舌生疮，大便秘结、鼻敏感、惊厥等症状都是‘秋燥’造成的。”李医生介绍，“秋燥”又分为“温燥”和“凉燥”，前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候；后者则开始于深秋天气转凉之时，由此导致阴津耗损，出现皮肤干燥和体液

丢失等症状，并伤及人体肺部，也就是中医所说的“燥邪”。

李医生表示，预防“秋燥”的最好方法便是增强体质，尤其要保证充足的睡眠。优质的睡眠可消除疲劳，并使大脑及身体得到充分的休息，所以睡眠也是养生的重要方法之一。

“现在的节气，老人的气血阴阳都容易产生亏虚的情形，可能会出现昼不寐，夜不瞑的少寐现象，所以老人在这时候更要坚持午睡的好习惯。”李医生说。

眉山市人民医院
Meishan City People's Hospital

仁爱守信 厚德求精 团结奉献 追求卓越



健康咨询服务电话

老区医院：38509806

新区医院：38509261

(眉)医广【2017】第0140号

网址：<http://www.mssrmyy.cn>

健康资讯

★日前，国家卫生计生委办公厅和国务院扶贫办综合司共同印发《“光明扶贫工程”工作方案》。从2017年开始，对经国家卫生计生委、国务院扶贫办核实时核准的建档立卡贫困白内障患者进行免费救治。到2020年，实现对建档立卡贫困白内障患者免费救治全覆盖，并建立长效机制。有条件的地方，可以结合实际需求和医疗服务及保障水平，扩大救治的人群范围。《方案》要求，各地卫生计生行政部门要会同扶贫部门，为符合救治条件的建档立卡贫困白内障患者建立台账，进行动态追踪和销号式救治管理。

★被誉为“史上最严奶粉新政”的婴幼儿配方乳粉注册制首批名单日前揭晓，截止到2017年12月31日，注册制名单将陆续公布。随着名单的陆续揭晓，一场中国奶粉行业“大洗牌”也拉开帷幕。目前线下一共有2000多个婴幼儿奶粉品牌，注册制将保留五六百个品牌，这也意味着，四分之三的婴幼儿奶粉品牌将消失。对消费者而言，以往那种靠推出花式配方乱涨价、“忽悠”消费者的情况有望得到遏制。

健康提醒

★从西医角度看，大量快速进食冰冷食物，会对口腔黏膜造成刺激，使头部和面部的肌肉、血管收缩，引发大脑动脉痉挛，最终引发头痛，有些人还会出现恶心、呕吐，被称为“脑结冰”。从中医角度看，冷饮属寒凉之品，寒则凝，会致血液循环减缓，加重脑供血不足的症状。因此，建议儿童慎吃冰饮，即使吃，也要讲科学。儿童大量食用冰饮后，可能损伤脾胃，令脾阳亏虚，出现腹痛腹泻、不思饮食。此外，有些孩子秋冬季、天气转凉时容易感冒、咳嗽、犯鼻炎，都与夏季吃多生冷饮食有关，伤了身体阳气。所以，体质强壮的孩子可以偶尔喝一两次冰饮，但体质虚寒的孩子最好别喝冰饮。

★立秋意味着天气开始进入秋季，夏日暑气尚未全消，湿气仍旧偏盛，此时人们的身体常常处于暑湿郁遏肌表的状态，多发与暑湿相关性较大的关节炎、胃病、腹泻、皮肤病、气管炎、泌尿系感染等疾病。所以，秋令饮食养生应忌过燥的食物，少吃辣椒、葱、姜、蒜及煎炸类等辛辣燥烈的食物，多吃胡萝卜、豆浆、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等润肺清肺的食物。同时每至立秋，受“贴秋膘”等习俗的影响，人们往往放纵食欲、大吃大喝，这样容易导致脾胃受伤，加重“湿气类”疾病。杨戈认为，此时人们应适当吃些促进脾胃功能恢复的食物，如芡实、山药等。

防“秋燥” 饮食清淡多喝水

燥是无形之邪，体质阴虚、气虚的人，容易产生虚热，热易伤津。

李医生建议，防“秋燥”，首先宜多喝水，可在白开水中加盐或蜂蜜。炎暑过后，很多市民脾胃功能相对较弱，因此饮食上别吃口味太重的食物，更不要暴饮暴食，防止脾胃产生更为严重的疾病。此时，比较健脾胃的食物有薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

另外，可以多吃梨，梨有生津止渴、清热降火、止咳化痰、润肺去燥等功能，比较适合出现肺热咳嗽、咽喉干燥、大便干结等症状的人食用。要尽量少食或不食辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸、肥腻食物，以防加重“秋燥”症状。吃些甘蔗、香蕉、苹果等，也是不错的选择。

强身健体，也可以减轻“秋燥”的症状。健步走可增加肺活量，增强横膈肌肉的强度，提升肺部功能；同时排出体内废气，缓解慢性肺气肿和支气管炎等疾病的症状。健步走不宜过度劳累，以感觉微微喘气为宜。