

# 立秋后短期回热 多种措施巧应对 “秋老虎”发威 小心被伤身

入秋之后,尽管昼夜温差变大,但是白天有时仍然很热,特别是秋后久晴无雨时,暑气更加逼人,民间素有“秋老虎”之说。但只要注意饮食,“秋老虎”是完全可以降伏的!

由于空气中水分减少,很多与干燥有关的疾病会高发,从中医角度来讲就是“秋燥”,所以不论是健康人还是有慢性疾病的人,在这个时节要多补充水分,多吃“凉”的食物。健康提示“秋老虎”一过,真正的秋季就要来了,在天气骤变的时候应预防哪些疾病的发生呢?

## 感冒

秋季气候忽凉忽热,是伤风感冒的多发季节。这两天因感冒发烧来医院输液的人有明显的上升趋势,尤其以老年人和儿童为多。因此,大家要根据天气的变化及时增减衣服,耐寒锻炼也要从初秋开始。

## 肺炎、气管炎

秋天湿度降低,人很容易出现秋燥,而秋燥容易危害肺部引起肺炎,积极锻炼,增强肺

功能,平时应该少吃辛辣食物,多吃养阴润肺的食物,如梨、萝卜等,以增强肺部的水分。秋季还是慢性气管炎的高发期,特别是老年人对气候的变化较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病。平时要注意空气流通,要多锻炼身体,提高免疫力并保持良好的情绪,还要避免与过敏源接触。

## 胃病复发

过了一个闷热的夏天,秋天气候转凉,人们的食欲旺盛,而且民间也有“贴秋膘”的说法,但过多地进食可使胃肠功能的负担加重,容易导致胃病的复发。秋天,胃病患者除了注意保暖之外,还应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会,并注意膳食合理,要少食多餐、定时定量、戒烟戒酒,以增强胃肠的适应能力。

此外,秋季下雨,气压低、湿度大,有利于细菌的生长繁殖,并容易发生关节炎、皮肤病等病症。因此,平时要加强锻炼

以增强机体对环境的适应能力,还要根据天气采取适当的预防措施,注意防寒保暖。

**预防“秋老虎”伤人,请注意以下几点:**

首先,清热解暑类食品不能一下子从餐桌上撤出。

人们每日应适当多饮些白开水、冰糖水、清茶等,以滋润脏腑。同时,可选用下列食疗方:

①白木耳、黑木耳各10克,冰糖30克,炖服。有滋阴、补肾、润肺之功。

②黑芝麻15克,捣碎,和蜂蜜适量调服,可以滋阴润燥。

③瓜蒌根60克(研成粉)、首乌60克(洗净用布包好),粳米200克,共煮为粥,分次食用,可以滋阴润燥。

此外,可吃些雪梨、鸭梨,生食能清火,蒸熟吃可滋阴。也可服用秋梨膏、养阴清肺膏、龟苓膏等滋阴润肺之品,均能防燥。不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物,少饮酒,多吃酸味果蔬,如橘子、柠檬、猕猴桃和西

红柿等。饮食要加强营养,立秋后可以适当吃一些肉食,如鸭肉、泥鳅、鱼、瘦猪肉、海产品等,以弥补盛夏为了清热解暑饮食过于清淡的损耗。

在“秋老虎”这样的天气里,人们容易放松对寒凉的警惕性。特别是在夜晚,可能上半夜时还是闷热难当,但下半夜或凌晨时就有可能转凉,因此,

早晚要注意加衣,不要赤膊露体,防止受寒。

其次,劳逸结合,早睡早起,保持充足的睡眠。

第三,尽量使用自然风降温,如果开空调,时间不宜过长,注意换气,避免直吹。

第四,适当锻炼,增强体质:凉爽的早晚,选择适合自身的锻炼项目:慢跑、游泳、各种球类、登山、散步、太极拳、健美操、健身舞等,循序渐进,持之以恒,有保健强身的作用。



## 宝宝招蚊子 这些小药得备着

秋季蚊虫还是很多,宝宝因为体温相较于成年人偏高备受蚊虫“青睐”,一个不注意,容易被蚊虫叮咬。如果只是普通的蚊虫叮咬产生的皮疹,可以根据所处不同时期进行药物治疗。

### 初期 可选择三种药外涂

蚊虫叮咬在皮肤上产生的皮疹,在医学上叫作“丘疹性荨麻疹”,通常可能会形成一个局部的片状的红肿,中间伴随一个凸起的丘疹,一摸中间有砾手的包,甚至有凸起、水泡、破溃、渗出。这样的皮疹通常伴随异常瘙痒,但一般具有自限性,1至2周内可自行结痂消退。

在蚊虫叮咬初期,可选用

重楼解毒酊外涂,每日两次。重楼解毒酊具有清热解毒、散瘀止痛的作用,常用于皮肤瘙痒、虫咬皮炎的治疗。本药为外用,不可内服,久置有少量沉淀,需摇匀后使用。日常保存需置于阴凉处(不超过20℃)。

### 红肿期 两种软膏混合外涂

可用莫匹罗星软膏与糠酸莫米松乳膏1:1混合,外涂,每日两次,连续3-5天。或使用炉甘石洗剂,每日多次,随时涂。

**莫匹罗星软膏** 其为局部外用抗生素,适用于革兰阳性球菌引起的皮肤感染,本药仅供皮肤给药,请勿用于眼、鼻、口等黏膜部位。



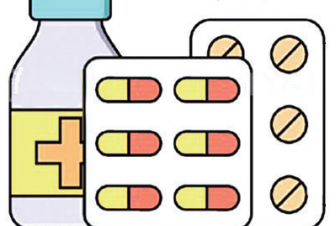
### 炉甘石洗剂

其中含有炉甘石、氧化锌,具有收敛、保护作用,也有较弱的防腐作用,常用于急性瘙痒性皮肤病,如湿疹和痱子,同时对蚊虫叮咬的瘙痒也具有一定效果。需要注意,本药不适用于有渗出液的皮肤,用时需先摇匀。

## 维生素补过量有风险

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和可溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

### 一些脂溶性维生素



素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,人体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有

增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样能保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

## 饭后闭目养神有益肝脏

饭后,体内血液都集中到消化道内,参与食物的消化吸收,如果此时行走、运动,就会有一部分血液流向手足,肝脏会出现供血不足的情况,影响正常的新陈代谢。

饭后闭目静坐20分钟,能使血液更多地流向肝脏,供给肝细胞氧和营养成分,肝病患者饭后更应该闭目养神。

## 上夜班易患糖尿病

专家发现,每个月上三次以上夜班的女性,患2型糖尿病的风险增加了5%。新陈代谢在夜间会减慢,值夜班时人会不自觉地吃进很多

零食,身体消耗不掉的热量被作为脂肪储存起来,而体重超重是糖尿病的头号威胁因素。

## 喝功能饮料 容易影响睡眠

研究发现,年轻人喝功能饮料影响睡眠质量。喝的频率越高,晚上睡眠时间就越少。即使只是偶尔喝,照样会影响睡眠。

喝功能饮料与睡眠时间减少、睡眠效率降低存在明显剂量反应关系。每天喝功

能饮料的人中失眠更常见,且比偶尔或不喝的人少睡半小时左右。功能饮料喝得越多,睡眠差的风险越高。与偶尔或不喝的人相比,每天喝功能饮料的人每晚睡眠少于6小时的风险增加1倍(男性)或87%(女性)。

## 艾灸虽好 也有禁忌

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量,施以适度的温热刺激,通过经络传导的方式,达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、促进新陈代谢和增强体质,以达到强身健体的目的。

伤口处、皮肤较薄、肌肉

较少的部位不宜直接施灸,如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物,艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡,灸后要喝温开水以协助排毒,忌喝冷水。(本版综合)