

秋季养生防秋燥 中医教你五个妙招



入秋以后，气候逐渐转凉，同时秋高气爽，空气干燥；传统中医学把这种气候特点称为“秋燥”。秋燥可导致皮肤干燥皲裂、毛发脱落、唇干舌燥等。对于秋燥，中医养生有哪些应对措施呢？

1. 皮肤干燥要保湿：秋天气候干燥，皮肤在干燥的环境下特别容易干燥、瘙痒甚至皲裂。这个时候我们首先要做的事情就是补水，每天多喝水，也可以多喝一些缓解秋燥的汤水；然后手提包里带上一瓶保湿的喷雾，时常喷一喷皮肤，保持湿润。沐浴后，应及时涂抹身体保湿乳液，减少皮肤的水分丢失。

2. 调畅情志精神好：进入秋天，人们目睹凄风冷雨、花草枯萎、秋叶飘零、万物萧条的景象，心中常会涌起悲秋、凄凉之感，尤其是一些中老年人易产生抑郁情绪。可谓是“多事之秋”，悲秋可损伤肺气，对机体的免疫功能造成损害，使机体抗病能力下降。因此，注重调摄精神为秋季养生之要务。对中老年人来说，应养成不以物喜、不以己悲、乐观开朗、宽容豁达、

淡泊宁静的性格。要收神敛气，保持内心宁静，情志平和，避免或减少秋季肃杀之气对精神的影响。其次要尽量多晒太阳，入秋后，日照时间减少，褪黑激素相对增多，甲状腺素、肾上腺素的分泌受到抑制，人的情绪处于低沉状态。所以要增加阳光的照射，晴天时多到户外散步，每天保证半小时以上。

3. 滋阴润肺调饮食：秋天气候干燥，除了可导致外部的皮肤干燥皲裂、毛发脱落、口干舌燥，还容易发生燥咳。又因肺与大肠相表里，秋季还可出现大便燥结。为防止秋燥，秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为主，可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜、百合及绿叶蔬菜，以助生津防燥，少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣燥烈之物。像鸭肉、海参等食品为此时润燥佳品，鸡肉、猪肉、牛肉、鸽肉等较为平性之品也可适当食用。但对于羊肉、狗肉等温热食物，除非阳虚体质者，应尽量少吃。

同时秋天天气转凉，饮食会不知不觉地量，热量摄入大大增加，人体内会积极地储存

御寒的脂肪。人们稍不小心，体重就会增加，这对于本来就肥胖的人来说更是一种威胁。所以，肥胖者秋季更应注意减肥。首先注意饮食的调节，多吃一些低热量的食品，如燕麦、扁豆、胡萝卜、番茄、黄瓜等。其次饮食宜清淡，避免油腻，多吃富含维生素的食物，如西兰花、藕、银耳、梨、芝麻等。

4. 劳逸适度解秋乏：俗话说，春困秋乏夏打盹。民间还有句老话，“夏过无病三分虚”，这句话在老人身上尤其明显。中医认为夏天重“暑”，秋天重“燥”。夏秋交接之后，人极易倦怠、乏力等，导致脾虚、胃虚、气虚，秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应，秋乏会自然而然地消除，但为了不影响当时工作和生活，最好还是采取相应的防治措施。首先，要进行适当的体育锻炼，如散步、爬山等都是很好的选择，但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量。其次，尽可能保持夜间充足的睡眠，并且要坚持午睡。做到劳逸结

合，有助于预防和缓解秋乏。

5. 秋冻也要避风寒：“秋冻”是秋天“薄衣御寒”的养生之道，但一定要做到“秋冻”有节。立秋后，气温日趋下降，昼夜温差逐渐增大，北方冷空气会不断南侵，出现“一场秋雨一场寒”的现象。从防病保健的角度出发，循序渐进地练习“秋冻”，加强御寒锻炼，可增强心肺功能，提高机体抗寒能力，有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。但如果到了深秋时节，遇天气骤变，气温明显下降，仍是薄衣单裤，极易受到寒冷的刺激，引发感冒等病，尤其是慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病患者，要适时地增加衣服，防寒保暖。

我们以黄帝内经来作为我们的养生宗旨，《素问·四气调神大论》“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

(据人民网)

公民健康素养 66 条

第五十九条



会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

性病是一类什么样的疾病

性病即性传播疾病，通过性接触、类似性行为及间接接触传播的一组传染性疾病。主要病变发生在泌尿生殖系统，也可通过淋巴系统及血液播散侵犯全身组织及器官。

哪些疾病属于性病

经典性病：梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、腹股沟肉芽肿。

法定性病：艾滋病、梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹、软下疳、性病性淋巴肉芽肿 8 种。

广义性病：可以通过性接触传播的感染性疾病，念珠菌性阴道炎、包皮龟头炎、阴道滴虫病、细菌性阴道病、阴虱、疥疮、传染性软疣、乙肝、股癣等。

近年流行特点

范围扩大、发病年龄降低、无症状患者增多、耐药菌株逐渐增多。已成为全人类必须共同面对的公共健康问题。

我国性病流行的主要原因

1. 不安全性行为、性观念的变化。2. 卖淫嫖娼、吸毒贩毒。3. 人口流动频繁、大众 HIV/AIDS 知识缺乏。4. 性病诊疗不规范。

性传播疾病的传播途径与危害
性接触，间接接触血液及血液制品，母婴垂直传播，医源性传播，器官移植、人工授精等。

性传播疾病会导致不育、不孕、流产、早产、死胎，生殖器畸形毁容，特征性后遗症，致死、致残。

经过专业治疗，性传播疾病能够缓解症状，并且痊愈，能提高生活质量，且治疗后不具传染性。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)