



秋天是寒暑交替的季节,由于气候干燥,冷暖多变,人体一时难以适应,极易发生疾病或旧病复发。因此,入秋后必须注意生活保健。文化生活编辑部在这秋风送爽的好时节,特别奉献“秋季话保健”专题,与您共度迷人健康的秋天!

# 秋季话保健

## 秋季养生 安度“多事之秋”

立秋之后天气由热转凉,进入了“阳消阴长”的过渡阶段。初秋由于盛夏余热未消,气温仍然很高。加之时有阴雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特点,常有“秋老虎”出现。但中秋后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变,身体一旦不适,便易伤风感冒,旧病也易复发,所以有多事之秋的说法。人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化,因此,秋季必须注意保养内守之阴气,凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。

**起居调养**  
秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,起居作息要相应调整,《素问·四气调神大论》说:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”早卧,以顺应阴精的收藏,以养“收”气。早起,以顺应阳气的舒长,

使肺气得以舒展。有人对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行过调查研究,发现这类疾病在秋季发病率较高,发病时间多在长时间睡眠的后期,而秋季适当早起,可减少血栓形成的机会,这对于预防脑血栓发病有一定意义。

秋燥,常会使人 的皮肤和口角干裂、口干咽燥,还可见毛发脱落增多,大便亦易干结。这时应注意保持室内一定的温度和湿度,要适当多吃水果和补充水分。秋令气温多变,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因此,应多备几件秋装,如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等,做到酌情增减。

**饮食调养**  
秋属肺金,主收。酸味收敛补肺,辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散,所以,要尽可能少食葱、姜等辛味之品,适当多

食一些酸味甘润的果蔬。秋燥津液易伤,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。因此秋季在饮食上宜多选甘寒滋润之品,如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等,以润肺生津、养阴清燥。秋季饮食除了以酸、润为主之外,还应注意的是,夏季过后,暑气消退,人们的食欲普遍增加,加之秋收食物品种丰盛,此时不宜过多进补,以免“饮食自信,肠胃及伤”。

**精神养生**  
秋季气候渐转干燥,日照减少,气温渐降,尤其深秋之时,草叶枯落,花木凋零,一些人心 中常会因此产生凄凉、垂暮之感,忧郁、烦躁等情绪变化。故有“秋风秋雨愁煞人”之言。这时,人们应该保持神志安宁,减缓秋季肃杀

## 皮肤要趁秋季进补



秋天正是调养皮肤的时候,好为即将来临的寒冬做准备。皮肤的状况会受季节、气候、年龄、活动量和某些药物的影响而产生变化,因此护肤品的用量和种类、使用部位也得视皮肤状况

而有所调整。  
皮肤有干痒或上妆不顺滑的情形,就说明你的皮肤属干燥型。在选用化妆品时,一定要挑酒精成分少的;乳液则要选择滋润成分高的。  
如果秋天你的额头和鼻头仍然泛油光,那就是油性皮肤。只需在两颊略感干燥的部位擦比较滋润的保养品,无需全脸涂抹。  
恰好介于上两种之间的皮肤,应该在涂抹乳液外,再用面霜。  
眼部容易产生皱纹,秋冬尤其容易出现因缺水产生细纹的现象,可以早晚使用眼霜。眼霜正确的使用方法是:用手指将眼霜以轻点的方式拍在眼周距离眼眶约半厘米的地方,不要太靠近眼睛,避免眼霜进入眼睛,刺激流泪。拍入皮肤,即使觉得仍有眼霜浮在皮肤上,也不要又揉又擦,把纤薄的眼部皮肤弄出皱纹。  
(季生)

## 秋季腹泻与夏季腹泻的区别

夏秋季节是腹泻的高发期,夏季以细菌引起的腹泻为主。由于天气热、湿度大,适合于一些细菌生长,人们吃生冷食物较多,容易引起腹泻。  
秋季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的。轮状病毒感染常见于6个月~2岁的婴幼儿,主要在秋冬季流行,一般通过粪-口途径传播。病人最主要的症状是发热、腹泻,部分患者首发症状为呕吐,有的还有咳嗽,腹泻每日10余次不等,发热和呕吐持续约两天,但腹泻可持续约3~5天,或一周,少数可达二周,大便为水样便或蛋花样便,呈黄绿色或乳白色,可有少量粘液,无脓血、无腥臭味。秋季腹泻严重时可导致脱水

和电解质平衡紊乱,如不及时治疗,可能危及生命。  
秋季腹泻是病毒感染引起的,所以服用抗生素有害无益。治疗主要是通过抗病毒、饮食疗法和液体疗法,同时辅以肠黏膜保护剂治疗。  
病程中,家长应做好饮食喂养和口服补液。给孩子喂口服补液盐水应该耐心,少量多次地喂,积少成多,逐渐就能纠正脱水。如果孩子对口服补液不耐受,或腹泻程度加重,就应该带孩子去医院看儿科医生,用静脉输液的方法补液。  
防治原则应重视饮用水卫生,做到勤洗手,并注意防止交叉感染。  
(王敏)



## 空调使用不当 颈椎腰腿疼患者多



## 立秋后天气变凉谨防面瘫



立秋后,天气渐凉。养生专家提醒说,天气变凉时要防止风寒之邪侵犯面部,出现面部神经炎,即面瘫病症。  
养生专家张东生介绍说,面瘫由脉络空虚、风寒之邪乘虚侵袭面部阳明、少阳经脉,以致经气阻滞,经筋失养,筋肌迟滞不收而发病。睡眠时全身的肌肉和毛孔疏

松、开放,如果把空调的温度开得很低,或者直接对着风扇、空调猛吹,体表微循环受到寒冷刺激,局部营养神经的血管就会发生痉挛,导致神经组织缺血、水肿、受压迫而招致面瘫。  
秋风是“邪风”“贼风”,如果过度吹风,常常会导致面部神经麻痹,严重时嘴歪斜。  
养生专家表示,面瘫的临床表现为闭不上眼睛、脸部一侧松弛、嘴歪、流口水、流眼泪、眉毛抬不起来、耳后疼痛等。面瘫病症发生于任何年龄,其中以中青年居多,男性略多于女性。  
养生专家指出,面瘫不会对患者的生命和日常生活造成严重威胁,一旦治疗效果不佳,就会因表情功能的丧失而容貌受损。因此,对于面瘫的治疗预防不容忽视。面瘫要早发现、早治疗,中医针灸对面瘫治疗效果较好。  
为防止面瘫,养生专家建议,一是要注意保暖,出门尽量戴口罩;二是开车或坐车时,最好不要摇下车窗;三是在疲劳之时或洗浴后,不能再受风;四是尽量不要开窗睡觉;五是适当锻炼,多食蔬菜水果。  
(周润健)

## 秋季养生饮食“四忌两防”

俗话说:“一夏无病三分虚”,立秋一到,气候虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力、郁闷等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。但进补不可乱补,应特别注意:  
**忌虚实不分**  
中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区别,但起码应把用膳对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者畏寒喜热、手足不温、口淡涎多。偏热者,则手足心热、口干、口苦、口臭、大便干结、小便短赤。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加油”。  
**忌多多益善**  
任何补药食用过量都有害。认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,会引起腹胀、不思饮食;过量服用维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。  
**忌重“进”轻“出”**  
随着人们生活水平的提高,不少家庭天天有荤腥,餐餐大油腻,这些食物代谢后产生的酸性有毒物质,需及时排出,而生活节奏的加快,又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念,即重视人体废物的排出,减少“肠毒”的滞留与吸收,提倡在进补的同时,亦应重视排便的及时和通畅。  
**忌恒“补”不变**  
有些人喜欢按自己口味,专服某一种补品,继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”,这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养平衡。因此,根据不同情况予以调整是十分必要的,不能恒补不变,一补到底。  
**拒绝秋膘防肥胖**  
夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振。到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加。另

外,为迎接寒冷冬季的到来,人体内还会积极地储存御寒的脂肪,因此,身体摄取的热量多于散发的热量。在秋季,人们稍不小心,体重就会增加,这对于本身就比较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,应多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次,应有计划地增加活动量,达到减肥目的。  
**慎食秋瓜坏肚**  
民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏天时大量吃瓜虽不至于造成脾胃疾患,却已使肠胃抗病力有所下降,立秋后再大量生食瓜果,势必更助湿邪,损伤脾胃。脾胃不振则不能运化水湿,腹泻、下痢、唐便等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此,立秋之后应慎食瓜类水果,脾胃虚寒者尤应禁忌。  
(方洁)

本期策划:马蕊 杨雅萍



## 秋天的衣食住行

进入秋季,人体的生理活动也随自然环境的变化而变化,养生保健尤要注意衣食住行的调节。  
**衣** 民间有“春捂秋冻”、“秋不忙添衣”之说。秋天气候转凉,不要一下子穿得太多,捂得太严,要有意识地让身体“冻一冻”,但也要掌握适度的原则,特别是老人、幼儿、产妇更要注意防寒保暖。  
**食** 秋天雨少天干,应多饮开水、菜汤、豆浆、牛奶等,还应多食萝卜、青菜及葡萄、柿子、梨等润肺生津、养阴润燥的食物,少吃辛辣之物,以免引起咽干、鼻燥等秋燥症。同时,秋季也是进补的大好时节,因这时人体精气开始封藏,利于补品的吸收藏纳,有助于改善脏腑功

能,增强身体素质。宜适当吃些红枣、莲子、山药、银耳、枸杞等食物。  
**住** 秋天应合理安排睡眠。古代养生学家认为,秋季天高风动,地气清肃,应早睡早起,不宜终日闭户或夜间蒙头大睡,要开窗而居,保持室内空气流通,以减少患呼吸道感染、头昏、疲倦等症。  
**行** 秋天是户外活动的黄金时节。实践证明,加强体育锻炼能活动筋骨、气血,增强机体的抗病能力。此时,尤要注意耐寒锻炼,以增强机体适应多变气候的能力。但运动量必须适度,还应注意增减衣服和补充水分。饭后散步、假日郊游、登高赏景、打太极拳、慢跑、做操等,都对身心大有裨益。  
(李彦)

## 女性应注重饮食调理

秋季到来,大多女性情绪会处于焦躁状态,皮肤干燥,血压波动幅度较大,专家认为,此时正是女性保健的大好时节,身体虚弱的人可从饮食上加强调理。  
健康教育专家熊世杰说,秋季气候干燥,气温逐渐下降,人体常常出现汗水分泌减少,口苦咽干,皱纹、便秘和毛发脱落增多等现象,容易疲倦,特别是对女性的影响比较明显。  
熊世杰认为,常规来看,秋天应多吃一些养阴清热、润燥止渴、清心安神的食物,如芝麻、蜂蜜、银耳、乳制品、蔬菜、水果等。而身体虚弱的女性可多选择一些温补食物,如大枣山药粥、糯米八宝粥、银耳莲子粥等;脾胃虚弱、消化不良的人可多食用一些健补脾胃的莲子、山药、扁豆、红枣等。当然,最大众化的食物就是百合,它具有滋阴、安神、清心等功效,比较适合女性食用。此外,秋天机体衰退变化很快,因此女性每天早晨除了喝温开水、蜂蜜水、牛奶外,还可服用一些维生素如复合维生素B、维生素C等,中午和晚上可多喝一些菜汤、稀饭和果汁等。  
(李倩)



## 立秋过后别急着贴秋膘



**养护脾胃是关键**  
北京中医医院中医特色科主任李建主任医师指出,虽然立秋意味着秋天的开始,但经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,因此饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食,少吃过凉的食物以及不好消化的食物。比较适合健脾胃的食物有意米、莲子、扁豆、冬瓜等。  
**凉席预备“下岗”**  
专家指出,人们常说“春困秋乏夏打盹”,秋乏主要是夏天的困乏延续到秋天而导致的。要消除秋乏,最好的方法是适当运动。立秋后虽然三伏天在即,闷热的天气依然比较多,但热浪有所消退,早晚气温相对低,因此可以在早晚适当运动,如散步、打太极拳、游泳等,注意不要过度运动,否则更容易感到困

乏。  
北医三院骨科周方主任医师提醒,立秋后不要贪凉,长时间吹空调、风扇,或是在比较凉的夜间睡凉席,都可能导致局部酸疼、腹泻等问题。而关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出等疾病,很容易因受凉而复发。  
**吃肉进补要适量**  
经过一个夏天炎热天气的折磨后,在立秋过后,很多“苦夏”、在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,因此主动或被动地开始贴秋膘;一些老人更讲究主动贴秋膘。不过专家提醒人们,不要急着贴秋膘。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。  
(张浩)