



## 夏秋养生

夏秋交接是人体最为敏感的时期，尤其容易产生倦怠、乏力、烦躁的感觉。夏秋交替，该怎样来养生呢？

## 夏秋养阴

现在城市环境污染严重，再加上大家经常生活在钢筋水泥建筑里，离土壤越来越远，吸取的地气不足，会影响到机体的阴阳平衡，使得体内的阴相对不足。春夏养阴如同中午浇花，浇下去的水分会被蒸发掉一大半，而秋冬养阴就比如傍晚浇花，同样多的水分不但不会被蒸发，还可兼得晨露的滋养。所以，夏秋养阴的话则需要多喝水。中医认为水为阴气之源，所以，夏秋应该多喝水。走进大自然的怀抱，漫步田野、山村、公园，都有助于养阴，这就是大家常说的多接地气。汗出过多就会损人体之“阴”，所以，夏秋锻炼身体时，还要防止运动过度，避免大汗淋漓。

## 夏秋养生留意调理脾胃

夏秋季节，天气似热非热，很多人经常冷饮冷食，冰冰的冷饮顺着食道进入胃的感觉，让很多人喊“爽”。殊不知，这时候的胃已经被刺激得“直不起来”了，不要以为立秋后天热就可以像夏天那样为所欲为，夏秋交接之时，要特别注意饮食，稍不小心，肠胃就有可能闹毛病。所以，立秋之后最好尽可能地少吃寒凉食，或生食大量瓜果，尤其是脾胃虚寒者

更应该注意。夏秋交接时，调理脾胃应该侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、软、开胃、易消化的食品，少吃辛辣、刺激等油腻类的食品。立季后的调理一定要注意清泄胃中之火，以清除体内的湿热之邪。

## 秋季养生要防秋乏

秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过时间的推移，大家会慢慢适应从闷热到凉爽的这种季节交替变化，然而身体还是有点跟不上这种季节变化的速度，因此会影响到生活和工作，所以还是要采取相应的防治措施。防秋乏首先要适当地进行体育锻炼，增强身体素质，比如可跑步、爬山等。然而要留意，秋季并不是一个进行高强度锻炼的季节，应循序渐进，以免适得其反。其次就是保持充足的睡眠。我国中医注重形体和精神的调养，以为“眠食二者，为养生之要务”，良好的睡眠有“养阴培

## 疾病预防

## 胃肠疾病

夏秋之交多发胃肠疾病，有胃病的人要注意保暖，饮食以温、淡、素、鲜为宜，定时定量，少吃多餐，不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物，戒烟禁酒。

## 感冒

立秋后温差大，容易着凉，着凉后身体抵抗力下降，导致病菌乘虚而入，是感冒的主要诱因。夏秋之交要注意防寒，室内注意通风。身体健康的人，常用冷水洗洗口鼻，有助于预防感冒。

## 脑血管疾病

寒气与燥邪相结合，使血管收缩，导致脑血管病变增多，很容易诱发中风。特别是中老年人，立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物，可有效预防脑血管疾病。进餐时防止过饱，晚餐以八分饱为宜。

## 呼吸道疾病

季节变化时，呼吸道防御能力差的

人很容易得病，因此，立秋后应特别注意防范呼吸道疾病和肺病。老幼等体质弱者需注意锻炼、加强营养，保持轻松心态也很重要，时常大笑能增加肺活量。

## 手足口病

夏秋之交，小儿手足口病多发，4岁以下的宝宝容易得这种病。手足口病可通过直接接触感染者的鼻咽分泌物、粪便等感染，因此应做好宝宝日常用具的消毒，教孩子养成饭前便后洗手的习惯。

## 腹泻

秋季，肠胃病病菌繁殖快，食物易腐败，是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。同时，经炎夏消耗，入秋之后，人体消化功能下降，肠胃系统很容易出现功能失调的状况，肠道抗病能力减弱，若有不慎，就会出现胃部不适、消化不良，甚至会引发腹泻。

立秋刚过，预示着夏天已经慢慢离去。在“秋老虎”肆虐横行的天气里，尤其要防备夏秋高发病的“侵袭”，譬如感冒、腹泻、气管炎等疾病，是需要高度警惕的。夏秋交替季节中，让我们看看应该注意些什么。



夏秋交替的  
养生之道

## 一周 120 报告

数据来源：市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间：2014年8月8日~14日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	59
其他类别外伤	52
交通事故外伤	41
酒精中毒	16
心血管系统疾病	14
其他	6
妇、产科	5
药物中毒	4
脑血管系统疾病	3
电击伤、溺水	2
呼吸系统疾病	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 203 次。立秋之后，不少市民明显感到气温有所下降，这就是暑气减退的征兆，然而对于很多患有风湿病、关节病的人来说，就要注重关节的保养了。8月，正是一年中夏秋换季的关键月份，90%的关节病患者对气候变化敏感，尤其阴天、下雨、寒冷等天气时，便会出现关节肿胀、疼痛加重的症状。

医生提醒，立秋之后，天气逐渐转凉，这时患者要注意保暖，特别要注意对关节的保暖，尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。细菌或病毒的感染可能是诱发类风湿关节炎的发病因素之一，所以，患者要注意预防感冒等疾病的发生。此外，市民应注意随天气变化随时增减衣服，并增加户外活动，增强抗病能力和抗御风寒湿邪侵袭的能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2014年8月8日~14日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	885
儿科	830
脑病科	770
肺病科	659
妇、产科	585
皮肤科	524

温馨提示：立秋后，秋天的脚步就开始近了，当炎热夏天远去后，虽然让许多人感觉更舒适，但对于父母来说就需要注意了，秋季温度变化较大，是儿童扁桃体炎高发的季节，尤其是抵抗力较弱的儿童，更需要注意护理和防范。

医生提醒，要做好孩子的保暖工作。随着天气的变化，要及时为孩子增减衣被，避免感冒。让孩子少吃刺激性的食物，特别是油炸食品，孩子“上火”也容易导致扁桃体发炎。适当让孩子参加室外活动和体育锻炼，并养成按时就餐、不挑食、不过食的良好习惯，以提高孩子的身体免疫力和抗病能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

## 周口市德正口腔门诊部

刘杰彪，原市中心医院口腔科主任医师，现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长：
1. 种植牙
  2. 三叉神经痛
  3. 颌面外科手术
  4. 牙齿美容
  5. 难治性牙病

地址：周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话：0394-8281120