

霜降来了

## 教你过好秋天最后一个节气



10月23日是霜降，秋季一共有6个节气，最后一个就是霜降，霜降出现意味着马上就进入冬天了。北京朝阳医院副院长沈雁英说，从中医来说，春夏养阳，秋冬养阴。秋天干燥风大，人们总感觉嗓子发干，多患口腔溃疡、咽喉肿痛，甚至脸上长痤疮。同时，秋季开始降温，温度一下降，各种慢性病就容易高发，特别是心脑血管。所以，秋冬季养生特别重要。

## 饮食以清补为主

霜降过后，身体易出现腹泻、感冒、咳嗽等，需进补调养，但这时又未到寒冷程度，因此，进补应以清补、平补为主。

鼻塞咳嗽，建议多吃些南瓜。南瓜富含胡萝卜素，它在人体中会转化成维生素A，而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。如咳嗽比较厉害，还可以试试冰糖桂花炖梨。

很多人总觉身体懒洋洋，睡不醒，可能是伤着脾胃了，这时应选择补肾强筋、健脾养胃的食物。比如素有“千果之王”美誉的栗子，可煮粥，也可蒸制栗子糕。羊肉也是不错的选择，但烹饪应以清淡为主，如清炖羊肉、羊肉炖萝卜等。一些水果也可作为清补的食材，如梨、苹果、柿子。民间还有“霜降吃柿子，不会流鼻涕”的说法。腹泻、感冒，用点藿香。秋季易腹泻，但大多不是细菌感染所致。深秋寒气聚集在肠胃，就会引起腹泻或急性肠炎等。霜降前后还易感冒，且多属于胃肠型感冒，此类腹泻或伴有发烧的胃肠型感冒，用藿香正气水效果往往较好。

## 注意室内养生

干燥、寒冷的天气，我们不能控制，但是我们能改变室内环境。具体来说分四部分，第一要保持一定的适宜温度，18℃~23℃就可以，不能太热了。本来就很干燥，越热湿气越蒸发，室内温度和室外温度相差很大，也容易感冒。第二要保持适宜的湿度，在干燥情况下，病毒、细菌更容易繁殖，所以室内要保持适宜的湿度。保湿可用加湿器，或用一盆水搁在卧室，还可用湿拖把拖一拖。第三是加强通风。室内门窗禁闭6个小时，氧气

下降20%。我们如果一天24个小时关着门窗，就会严重缺氧。所以，早晚要开窗通风15分钟，一方面氧气充足、新鲜空气进来了，病毒、细菌的密度小了，就降低了疾病的发病率。另外，屋内可以适当搁一些花草，湿润一下空气，但是，记住晚上不要把花草搁在卧室里。

## 心理调养好身体才能好

从医学来说，有季节心理和情绪问题。秋天、冬天，人们很容易出现惆怅，为什么秋天和冬天人们容易情绪消沉呢？从医学上说，阳光不仅给人带来温暖、光明，让人补钙，还能让人心情振奋。但是到了秋天、冬天，阳光逐渐减少，这时候光照时间短，人们的大脑生活体分泌的褪黑素多了，褪黑素让人睡眠，所以，季节性心理精神病就出现了。秋冬季怎么度过多事之秋呢？多晒太阳。另外，老朋友之间多聊天，通过交流也能够让人们情绪好。

(据新华网)

## 心跳多少的人最长寿

健康长寿是每个人的梦想。但你是否知道，心跳正常与否，快还是慢，会直接与寿命长短相关。人一生中心脏大约要跳25亿至30亿次，控制心跳正常，使其既不过快也不过慢，有助于延长寿命。

正常成年人安静时的心率在60~100次/分。国外一项研究对年龄在35~84岁的人群进行了26年跟踪调查，结果表明，随着心跳次数加快，死亡率呈大幅度上升趋势，男性人群尤为明显，当然心率过慢也不利健康。人的寿命呈现一个U型曲线，即心率长期低于50次/分或长期超过80次/分

都会使死亡率增高。国内的大规模样本调查也发现，心率过快的人寿命比一般人要短。相比之下，心跳60次/分的人寿命高于70次/分的人，而心跳70次/分的人寿命又高于80次/分的人。

长期心率过慢，由于心脏“泵”出的血不够，导致人体缺氧缺血，出现代偿性心室加快运动来供血，心室运动过速，反而造成回血不足，严重者可能导致猝死，甚至死于睡梦中。因此，如果心率及脉搏少于50次，应去医院做详细检查，查找原因，如果是病理性的，严重者要安装心脏起搏器来加快

心率。

心率过快同样会缩短寿命。因为心跳太快，等于迅速消耗人体一生的“心跳总额”。长期心动过速会导致心脏扩大、心力衰竭，有冠心病史的会直接诱发冠心病发作，从而增加心血管疾病的发病率和死亡率。尤其是高血压患者，心率最好不要超过80次/分。一旦心率超过100次/分，应及时到医院就医，查明原因并治疗。如果要减慢心率，应注意减轻工作压力及精神负担，肥胖者要减重，多运动，低盐饮食，戒烟忌酒等。导致心率过快的病理原因如感染、发热、贫血、甲亢、心功能不全等，出现这些情况要及时治疗。需要提醒的是，三高人群一定要适度运动，如果运动结束后5分钟还不能恢复至100次/分以下，就属于强度过大。

(据人民网)

## ■一周120报告

数据来源：市卫计委120急救指挥中心  
采集时间：2016年10月20~26日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 交通事故外伤   | 46 |
| 其他内科系统疾病 | 46 |
| 其他类别外伤   | 35 |
| 心血管系统疾病  | 20 |
| 酒精中毒     | 20 |
| 脑血管系统疾病  | 7  |
| 其他       | 4  |
| 妇、产科     | 4  |
| 儿科       | 4  |
| 呼吸系统疾病   | 2  |
| 其他内科系统疾病 | 2  |
| 药物中毒     | 1  |

一周提示：本周120急救共接诊191人次。秋季是抑郁症的高发期，由于秋季雨水较多，秋天阳光不再充沛是第一大因素。当阳光强度降低时，甲状腺素、肾上腺素分泌就会减少，血液中的浓度降低。甲状腺素、肾上腺素能唤起细胞兴奋，它们的减少使细胞兴奋性降低，人就会情绪低沉，总感觉很疲惫，严重者便会在本周引发抑郁症。

医生提醒，首先，深秋要在晴天里多到户外走走，阴雨天或早晚无阳光时，应尽量打开家中或办公室中的全部照明，使屋内光明敞亮。其次，抑郁症易感人群也应引起重视，如工作压力大的白领、更年期女性、孕妇、产妇或老年人。建议这些人每天工作闲暇时喝杯茶、休息片刻。吃过午饭，宜散步或逛街，松弛身心。最后，登山、郊游、每日坚持户外锻炼也是对抗秋季抑郁的良方。

(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：2016年10月20~26日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 肝病科  | 1064       |
| 妇、产科 | 990        |
| 儿科   | 856        |
| 脑病科  | 772        |
| 肺病科  | 680        |
| 皮肤科  | 657        |

温馨提示：深秋以后，空气中的水分含量下降，身体暴露部位水分容易丢失，同时，人体新陈代谢逐渐减慢，汗腺和皮脂腺分泌功能减退，使皮肤表面上的水分和油分也跟着减少，出现皲裂、脱屑、瘙痒、皱纹加重，特别是老年人，更容易出现老年性皮肤瘙痒症。

医生建议，在这个季节，洗澡的次数不宜多，时间不宜长，水温不宜高，少用肥皂等碱性强的清洁用品，防止皮肤表面的脂肪膜受损。饮食上，可多吃青菜、梨、苹果、香蕉、葡萄、银耳等水果和蔬菜，以补充机体适应干燥皮肤所需的维生素和营养。鱼、虾、酒、辛辣等食物尽量少吃，以免加重病情。皮肤痒时，切忌抓挠，可涂抹一些润肤乳液。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

