

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。室内门窗紧闭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)

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,严重者便会在此时引发抑郁症。

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)



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性原因如感染、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)