

寒露后养生防病牢记“三四五”

10月8日是“寒露”节气,这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气,袅袅凉风动,凄凄寒露零。寒露到,寒风来,天气逐渐转凉,是凉爽向寒冷的转折。

寒露到了,养生就要重点记住3点:

1.“白露不露身,寒露不露脚”

“白露不露身,寒露不露脚”提醒大家:白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体;寒露节气一过,应注重足部保暖。

中华中医药学会学术部主任庄乾竹指出,寒露过后,气候冷暖多变,昼夜温差变化较大,入夜更是寒气袭人。“寒露脚不露”告诫人们寒露过后,要特别注重脚部的保暖,切勿赤脚,以防“寒从足生”。因为两脚离心脏最远,血液供应较少,再加上脚的脂肪层很薄,因此,保温性能差,容易受到冷刺激的影响。

寒露过后除了要穿保暖性能好的鞋袜外,还要养成睡前用热水洗脚的习惯,热水泡脚能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,可减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。

2.“吃了寒露饭,单衣汉少见”

寒露之后,不仅需要注意足部的保暖,整体的保暖也至关重要,东南大学附属



中大医院骨科副主任医师陆军建议,经期和孕期女性、老年人和关节炎患者、阳虚体质等特殊人群要及时穿秋裤。

一些爱美的女性穿紧身身的秋裤捆在身上,导致血液不流通,可能会让身体变得更冷,严重时可能会出现冻疮、寒冷性脂膜炎等问题。

3.“秋冬雾,杀人刀”
需要留意的是,寒露时节,除了降温,又逢大雾天气,老话说:“秋冬雾,杀人刀”。

中国中医科学院教授杨力提醒,秋冬季寒冷、干燥的空气,都要经过“肺”这个气体交换站进入体内。此时不加以保护,不仅会诱发咳嗽等一些呼吸道疾病,还非常容易落下病根,导致来年复发。雾气持续不散,会加重老年人循环系统的负担。

过了寒露,秋冬早晨雾

气寒冷浓重,过量吸入会对肺造成很大的损伤。有晨练习惯的老人最好等9点之后,雾气散去再锻炼。

寒露到,四个部位不能冻:

1. 头部不能冻

入秋后外出的时候最好戴帽子,洗头时用水要比平时热一点,额头上出汗时不能见风。这是因为头作为人体“诸阳之会”,是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒,体内阳气会散失大部。患有心脑血管病的人,四肢血管病的人,以及四肢不温的人和易感风寒的人,尤其要在在这方面提高警惕。

2. 腹部不能冻

腹部有很多重要经脉如脾胃经、肝肾经穿过,任冲督三脉起于腹腔内。此处受凉将引起腹部经脉气血瘀滞不通,对脏器功能都会有影响,例如有胃病史的人受寒易胃疼,经期女性受寒

容易痛经等。而肚脐眼部分又称神阙穴,是人体的长寿大穴,需要保护好。对于老人和孩子,或者有胃病、宫寒的女性来说,不妨贴身穿一件背心,出门的时候也可以穿一件坎肩或者马甲,护住腰腹部。

3. 关节不能冻

作为人体重要的负重关节,膝关节最怕冷。在秋冬季节,不仅温度低,还时常伴有寒风,短短几分钟,寒风就会侵袭未受保护的膝关节,使其受寒。尤其是人过中年,产热能力降低,如果不及时穿上秋裤,导致下肢回流血液温度降低,还会影响腿脚甚至全身的营养、生理状态。

虽然年轻人机体产热功能好,但长时间处在风寒湿冷环境里,可能会造成机体损伤,并在中年以后陆续发病,为晚年的身体健康埋下隐患。若是膝关节觉得冷,可以给自己加一个护膝,或者将双手搓热覆在关节上。

4. 脚部不能冻

脚是人体各个部位中离心脏最远的地方,因此,血液流经的路程也最长,而脚又汇集了全身的诸多经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。足部寒冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡泡脚是个非常好的选择。

寒露到,记住“五个一”:

1. 一碗羊肉汤

医学典籍《金匮要略》中就有一款非常著名的温补方剂——当归生姜羊肉汤,在这道汤中,当归有活血养血的功效,是中医常用的补血药,生姜可强御水汽,把身体里多余的湿寒除掉。羊肉性质温热,可温中补虚。

烹制方法:取当归50克、羊肉500克、生姜60克、黄酒50毫升、葱30克、食盐适量。

先将羊肉剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用;当归洗净,用清水浸软,切片备用;生姜洗净,切片备用;当归、生姜、葱、羊肉一起放入砂锅中,加入清水、黄酒,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即可加入食盐等调味品食用。

2. 一盆泡脚水

寒气一般都是从脚底侵入。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温即可(不烫手)。

也可加入一些中草药,具有温经作用的有:透骨草、川椒、干姜、桂枝;有活血通脉功效的有:红花、当归、鸡血藤、艾叶。使用时不同功效的中草药可搭配使用,一般来说,每种选用10克即可。有糖尿病、心脑血管

管病等患者使用前需询问医生。

3. 一杯暖身茶

茯苓蜂蜜茶,茯苓含有丰富的碳水化合物,可以提供充足的热量,与蜂蜜一起搭配饮用,可以保证机体得到充足的能量,以抵抗寒冷。经常感到手脚冰凉、食欲不振的人在午饭后喝上一杯温暖的茯苓蜂蜜茶,最适合不过了。

4. 一套暖身衣

秋冬保暖有个穿衣口诀:内贴中松外收口——内衣贴身,中层宽松,外套防风。内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,保持干燥。外套一定要防风,最好在领口、袖口、腰部、脚踝处有收口的设计,可以防止冷空气乘虚而入。

5. 一按暖身穴

天冷容易手凉,人们习惯搓手取暖。我们手上有一个取暖开关——劳宫穴,天冷按摩劳宫穴可以保暖。劳宫穴在我们的手掌心里,第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,屈指握拳时,中指指尖所点处就是该穴。劳宫穴五行属火,可以采用按压、揉擦等方法做逆时针的按摩,每次按10分钟左右,每天2~3次,能够起到暖手助热、宁神养心、促进睡眠的作用。

(据《健康时报》)

这个季节吃螃蟹要多加注意

前不久,深圳市人民医院感染内科接诊了一家三口人,他们先后出现了发热、腹痛、腹胀、乏力、食欲下降、干咳等症状。

在医院检查发现,三人的血常规中嗜酸性粒细胞明显升高,经过寄生虫抗体、CT等检查,他们都被诊断为“肺吸虫病”。

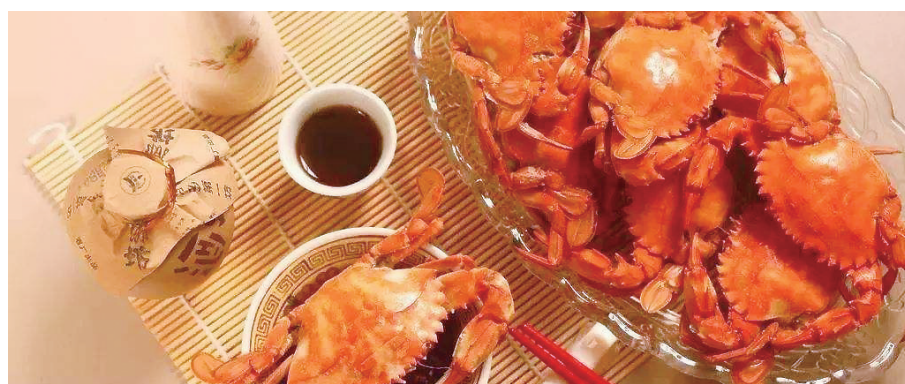
细问才知道,这家人吃了“醉蟹”,结果1个月发了病,一家人都进了医院。

如果就医不及时,寄生虫便会侵犯大脑引起脑症,有可能会致死的情况。幸运的是,经过积极治疗目前这一家三口已痊愈出院。

深圳市人民医院感染病科杨超萍主管医生介绍,肺吸虫病也叫并殖吸虫病,由并殖吸虫寄生在

人体脏器导致的疾病。

据介绍,人被感染的主要途径是:生食或半生食,比如腌吃、醉吃或烤吃,被并殖吸虫囊蚴感染的淡水蟹或蜊蛄,或饮用被污染的生水。这些经过高度酒、酱油、芥末、醋等调味料腌制的水蟹或蜊蛄,均不能有效杀死寄生虫。但是,如此“刀枪不入”的寄生虫或病原体,却可以被100℃的开水消灭。不过,这些寄生虫感染虽然恐怖,但也好预防:只要将食物彻底做熟了就好。此外,建议家里备两个砧板、两把菜刀,分别用来加工生食和熟食,避免食物被污染。加工完生食应使用肥皂或洗手液彻底洗手。东南大学附属中大医院江北院区曾接到一起急救案例,一位53岁男性患者在



烹制并食用了两只螃蟹后出现了异常症状,被送到医院时已是高烧不退,同时昏迷不醒。而他的右手掌明显红肿,甚至还在发黑。据悉,患者是因为在清洗螃蟹的时候被蟹刺刺了一下,当时没有在意,而在食用后不久就出现了不良反应。最终该男子就在这种昏迷和高热中被送进了抢救室。之所以会这样,是

因为案例中的患者感染了“海洋中的无形杀手”——海洋创伤弧菌。据四川成都市第二人民医院急诊科主任侯任昉介绍,创伤弧菌导致的症状相当凶险,一旦感染,发病急、病情发展很快。海洋创伤弧菌也称为创伤弧菌,是一种栖息于海洋中的细菌。需要一定盐分和适宜的温度才可生长并存活。创伤弧菌

的感染途径主要有两种:第一种,从皮肤直接感染。如果身上有伤口,接触到海水、珊瑚、虾蟹、鱼类等,便有可能发生感染。第二种,就是食用含有创伤弧菌的食物。如生蚝、牡蛎、生鱼片以及其他一切没有完全熟透的虾蟹等海产品。侯任昉主任介绍,若感染海洋创伤弧菌,一般发病24~48小时内患者就会

出现下肢肿痛、溃烂的情况,同时还会导致感染性休克和多脏器功能不全,进而诱发菌血症、败血症等。如不及时准确抢救,70%以上的患者都会因脏器功能衰竭死亡。因此建议:在清理海产品的时候戴上橡胶手套,避免被尖锐部位刺伤,造成感染。除此之外,侯任昉主任还特别强调,如果一旦不慎被海产品刮蹭导致出现伤口,一定要注意这么几点:1. 用流动水冲洗伤口。2. 用肥皂水清理伤口。3. 在出血不严重的情况下,不要包扎,可挤压伤口,尝试让病菌随着血液外流排出。4. 尽快就医。进一步观察,如有不良反应,可适度服用抗生素,并立刻到医院进行清创等治疗。

(据《生命时报》)