

# 处暑节气要注意:滋阴润燥少辛辣

## ◎养生

8月23日进入处暑节气。处暑过后,秋意渐浓,气温由炎热开始向寒冷过渡,体内阴阳之气的盛衰也随之转换。有关专家提醒,进入处暑节气以后,气候逐渐干燥,养生应以“滋阴润燥”为宜,以免受燥邪伤害。

### 多食酸甘质润之品

处暑是秋天的第2个节气,“处”有终止的意思,处暑,表示炎热散去,秋天到了。这个时候有两个气候特征,一个是早晚凉、白天热,处暑时节之后仍有一段时间中午气温较高,大约再等上十天半个月,才会实现真正的秋凉;第二个气候特点是会有“燥”的情况出现,这段时间气温渐渐下降,空气含水量低,气候相对比较干燥,人体在这样的环境下,很容易出现咽干舌燥、上火等

症状,这也就是人们常说的“秋燥”。

如何解决“秋燥”的问题呢?处暑节气后气候会逐渐变得干燥,容易引起呼吸道的不舒服,所以我们应该多吃一些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。养生原则为滋阴润燥,兼祛暑湿。饮食宜少辛增酸,多食酸甘、质润之品,以养津液、防秋燥,如百合、葡萄、梨、玉竹、沙参、木耳、芝麻、莲藕、蜂蜜等,像西瓜这类大寒的瓜果则要少吃或不吃了,适当地煮些绿豆汤也是不错的选择。

### 起居有讲究

起居方面需要注意,首先要调整睡眠时间,早睡早起早健康。睡好子午觉,遵循“阴精收藏,收敛神气”的养生法则,适当增加睡眠,可在冬天来临之际保存能量、养精蓄锐。不宜急于增加衣服,“春捂秋



冻”之意,是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气,因为热往外走之时,必有寒交换进去。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。睡觉的时候应关好门窗,腹部盖薄被,防止秋风流通使脾胃受凉。白天只要室温不高不宜开空调,可开窗使空气流通。

还有需要注意的是,处暑节气气候变数较大,

雨前气温偏热,雨后气温偏凉,易引发人的风寒或风热感冒,特别需要当心。

### 以有氧运动为宜

处暑节气还需要注意适量运动,为我们的身体健康提供保障,不过在保持适量运动的同时,还得注意不在心情低落时锻炼,苦闷的情绪会增加心脏

器负担,不适合锻炼;晨跑要在安静且干净的公园进行,不宜在马路边晨跑,应避免汽车尾气和灰尘对身体产生伤害;运动要以有氧运动为主,处暑过后天气渐凉,爆发性的无氧运动易引发身体不适,可进行慢跑、爬楼梯、瑜伽等项目;运动时带件外套,运动完及时披上,以防出汗后吹风着凉。

### 保持心情舒畅

人一到秋天就容易产生悲凉之感。秋风一起,人体开始收敛,皮肤就不往外扩张了。同时,我们的心情也开始收敛,这时候很容易让人联想起一些不好的事情,人便不由自主地悲伤起来,这实际上就是悲伤肺。

秋属金,对应是肺。悲伤肺,即悲忧伤感的情绪能伤害到肺气。一旦伤到了肺气,咳嗽、咳痰这些上呼吸道的症状就会出现。

此时,我们要学会调整情绪,尽量保持内心宁静、神志安宁,让心情舒畅。如果遇到伤感的事情也要学会排解,出去散散步,呼吸一下新鲜空气,或者跟好朋友聊天、打拳、练书法、听音乐、弹古琴、种花草等,这些都是可以怡情养性,让我们保持心情安宁、舒畅的好方法。

(据《南京晨报》)

## ——◎不懂就问——

### 为何一上厕所就高血压?

57岁的杨女士得了一种特殊的高血压:平时血压正常,一上厕所她就头痛、血压高,数分钟后她才恢复正常。

前不久,杨女士在家拖地,头痛欲裂的感觉又来了。她拿出血压计量了下血压:215/111毫米汞柱!这次,她决定去医院看看。

医生接诊杨女士后,发现引发她头痛的是膀胱发力或者弯腰。医生检查后发现,原来是嗜铬细胞瘤引发了阵发性高血压!

但杨女士体内的嗜铬细胞瘤并没有按照“常规套路”长在肾上腺上,而是长在了膀胱上。

患者一坐在马桶上,充满尿液的膀胱就会压迫到嗜铬细胞瘤,大量儿茶酚胺会被分泌出来,进而引发高血压。小便完后数分钟,压迫感解除,阵发的高血压就消失了。随着肿瘤逐渐长大,拖地或长时间弯腰等也会压迫到膀胱上的肿瘤,促使它分泌激素,高血压也就出现了,头

痛随之而来。

嗜铬细胞瘤是一种起源于嗜铬组织的肿瘤,患者临床表现为阵发性或持续性高血压、头痛、心悸、出汗及代谢紊乱,可造成心、脑、肾等器官的严重并发症。患者一旦被确诊应尽早进行手术,切除肿瘤。除了嗜铬细胞瘤,原发性醛固酮增多症、皮质醇增多症等在临幊上也常引起继发性高血压,一般能通过相关检查手段找到明确病因。(据《健康时报》)

### 感冒会引发心肌炎?

感冒是由多种病毒或细菌感染的一种状况。比如较常见的柯萨奇病毒、EB病毒、腺病毒、疱疹病毒等,很容易诱发心肌炎。

普通感冒一般是鼻病毒感染,仅有卡他症状(就是流鼻涕,连发烧都没有),发生心肌炎的概率比较低。但是在流感季节,如果感染了流感病毒或一些特殊的病毒,会伴有发烧、发热等症状,这时发生心肌炎的概率会高很多。在

这个过程中如果出现胸闷、憋气、心悸等情况,一定要及时就医。

心肌炎如何预防?心肌炎容易在人体抵抗力差的情况下发生。感冒以后应该多喝水,以促进体内的代谢和病毒的排泄。此外,注意饮食均衡,多吃富含维生素C的食物。在已被病毒感染的情况下,不建议做运动,心脏做功增加,容易引发心肌炎。

引发心肌炎的其他疾病有哪些?

肠道病毒也会引发心肌炎,临床表现是腹泻。呼吸道病毒和肠道病毒加在一起,导致心肌炎发生的情况占百分之八九十。还有一些其他的病毒感染,比如水痘病毒、腮腺炎、带状疱疹等,虽然可能没有上呼吸道感染的情况,但这些病毒也会侵犯心肌,引发心肌炎。

(据《大河健康报》)

### 做艾灸提高抗病能力

治疗新冠肺炎尚无特效药,因此对抗新型冠状病毒最重要的还是提高自身的抗病能力。《灵枢·百病始生篇》谓:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人”“正气存内,邪不可干”。当生活起居失常,寒温不调,或过度疲劳,以及体质偏弱的情况下,腠理疏懈,卫外不固,外邪乘袭,正气不足以与之抗衡而发病。

中国古代也有用灸法治疗传染性疾病的先例,古人认为灸法治疗疫病“治十中十,治百中百”。大

多数传染性病毒不能耐受较高的温度,研究表明,冷藏和室温下,冠状病毒活性稳定,达到37℃以上时,随着温度升高,病毒浓度逐渐下降,因此加热具有消灭冠状病毒的作用,而新型冠状病毒对热敏感,56℃条件下30分钟即可有效杀灭病毒。

那么具体该如何灸疗呢?

对于普通易感成人,可取普通艾条一支,对折成二,同时点燃,距任脉中脘至关元穴直线上2cm~3cm

(前正中线肚脐上下约4横指距离)上下回旋灸疗,待任脉灸至潮红,再沿带脉左侧大横穴灸至右侧大横穴(平脐水平线左右约5横指距离),一天一次,一次一支艾条灸完为度,一周一个疗程。容易上火的人群,改灸足三里、丰隆穴。

对于小儿易感人群,取艾条一支,点燃,距离穴位2cm~3cm,灸督脉身柱穴和肺腧穴,每穴灸至潮红为度(小儿皮肤敏感,灸3分钟~5分钟),隔日一次,连灸三次。(据《健康报》)

### 验光散瞳后别做三件事

每年暑假都是医院眼科门诊最繁忙的时候。有关专家提醒家长,要从3岁起每年带孩子进行视力检查,建立视觉档案。

第一次查视力前要这样“预热”

专家说,大部分的3岁儿童能够配合查视力表。作为“预热”,家长可以在到医院检查前先在家中通过摆放不同方向的“E”字,初步教会孩子辨认方向,在确

认孩子懂得辨认方向后再到医院进行检查,会达到事半功倍的效果。

12岁以下初次验光需散瞳

“散瞳就是通过散瞳药物,让孩子的眼睛完全放松,使之失去调节作用的过程。”专家介绍,因为孩子年龄小,眼睛的调节力较强,验光时如果不做散瞳,睫状肌的调节作用可使晶状体变凸,屈光力

增强,不能把假性近视成分除去,会影响检查结果的准确性。

### 散瞳后别做三件事

1.孩子散瞳后由于视物模糊,尽量避免近距离用眼,例如写作业、看书、玩电脑等;2.散瞳后瞳孔扩大,应避免强光刺激,户外活动时可戴太阳镜或遮阳帽;3.散瞳后家长要看护好孩子,叮嘱孩子不要追跑打闹,以免摔伤。(据《广州日报》)