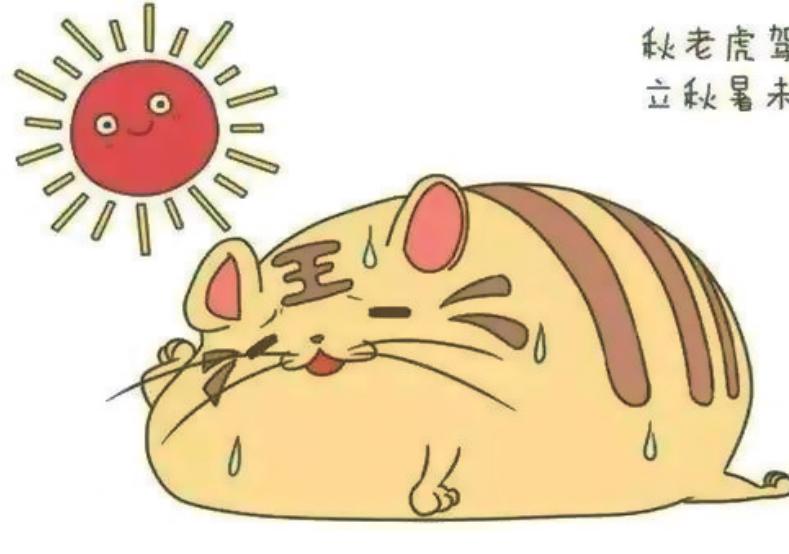


立秋之后如何防暑防燥？

立秋之后，天气由炎热转为寒凉，中医认为春夏养阳、秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生，皆以“收”为原则。

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，很可能有短时间的气温升高，天气也逐渐由潮热转向干热，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。

秋季主气，其性干燥，易耗津液。常
见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、
大便干结、烦躁不安等一系列症
状，医学上称为“秋燥综合征”。老



秋天气候干燥，人体耐受性相对较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之

茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良方。

立秋后，昼夜温差大，此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面，应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期，儿童往往会出现发烧症状，有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现，需要及时就医。初秋的夜晚，很多人习惯不盖被子，太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此，初秋之际，注意不要贪凉，注重饮食卫生，保持情绪稳定，随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热，多食用滋阴润肺的食物。中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

卷之三

长时间坐半腿肿 当心下肢深静脉血栓

旅途中长时间坐车后，发现小腿变粗并伴有疼痛。护理专家提醒，这可能是下肢深静脉血栓形成，此时应尽快就医，明确诊断，切勿自行按摩小腿。

王欢介绍，人体的下肢静脉日常像“水管”一样源源不断运输血液，而发生下肢深静脉血栓好比“水管”里出现“淤泥”，导致“水管”堵塞，血液无法回流，引起一系列症状。长期卧床或久坐、不运动、饮水少、

等因素，都可能导致下肢深静脉血栓形成的发生。

静脉壁损伤是下肢深静脉血栓的三大‘帮凶’。”王欢说，久坐、长期卧床的人群或者老年人往往运动量减少，血流速度变慢，叠加“喝水少”等其他因素，就容易引起血液在腿部深静脉内凝聚，形成血凝块阻塞管腔，导致静脉血液无法正常回流；患有某些遗传性疾病或癌症的人，血液更黏稠，容易出现血液

的一些操作会对静脉壁造成损伤，受损的静脉内皮暴露在凝血因子攻击之下，更易形成血栓。

如果还很少喝水,就很容易诱发下肢深静脉血栓导致腿肿,这时候如果按摩腿部,就可能使血栓顺着血流流到肺动脉,从而发生肺动脉栓塞,危及生命。”北京协和医院血管外科主管护师郭明华说,久坐之后下肢突发肿胀时正确的做法是减少运动,尽快去医院进行超声检

疗。
专家提醒，长时间坐车时应提

前穿上预防血栓的医用弹力袜,旅途中注意经常起来活动,不方便活动时可坐着做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖结合旋转脚踝的运动)。日常预防下肢深静脉血栓,则要尽量避免长时间卧床和不运动;手术后要听从医护人员指导,有计划地进行功能锻炼。同时,要及时补充水分,不让血液变得太过黏滞。

(据新华社报道)

Digitized by srujanika@gmail.com