

值班主任·陈玲 编辑·刘威 版式·蔡廷 校对·马骞J

# 处暑过后多事之秋到 这份健康提示请收好

记者 刘威



一入秋,不少人就抱怨脖子僵硬,稍微一低头或是一转身就痛。这是因为在炎炎夏日里过分用空调、电扇,或夜晚过分贪凉,而使关节、颈椎受损导致的秋后发病。我们的颈椎很怕冷,目前正处于季节交替之际,温差较大,人们经常会来不及添加衣物,颈部在受凉的情况下会引起血管痉挛,肌肉僵直,血液循环不畅,诱发颈椎病。

想要预防颈椎不适,入秋后一定要注意保暖,颈椎不好的女性朋友出门时戴条薄围巾。工作之余还可将双手搓热,轻轻揉捏后颈部,尤其是风池穴向下到大椎穴,这样可以充分放松脖子。晨练时最好带件有领子的外套,锻炼后及时披上护好脖颈。如果颈椎受凉后出现不适,用热水袋或是把盐袋放在微波炉里加热以后,敷在脖子上,对缓解颈部肌肉痉挛有好处。

脖子经常不舒服的人,日常可以试着做做下面两套颈椎操。

**仰首观天:**双手叉腰,然后低头,尽量让下颌骨贴在胸壁上,再慢慢仰头,抬头看天,一直到脖子抬不上去为止,稍停顿一两秒,再慢慢低头,下颌贴在胸壁上,再仰头。往复五次作为一组。

**颈项争力:**一手摸对侧肩膀,头部向同侧旋转,牵拉,左右交替进行。

记者 刘威



本版图片均为资料图片

8月22日迎来今年的处暑节气,“处”,有散、藏之意,处暑是秋天的第二个节气,也是气候变凉的象征。处暑过后,昼夜温差加大,正是夏秋交替时节,心脑血管疾病、过敏性疾病、秋乏等也易找上门。多事之秋如何健康过?一起听听专家们的健康提示吧!

## 1 昼夜温差大,血管易生病

夏秋交替的时间是心血管疾病的多发期。天气转凉,人体血管也会有所收缩;而中午天气又比较热,血管处于舒张状态。血管就怕“忽冷忽热”折腾,气温波动也容易引起血压波动,易诱发心脑血管疾病。

银川市第一人民医院中医科主任王晓丽建议,患有高血压和心脏病的人群,在秋天要注意及时添衣保暖,气温明显下降时,要

避免早晚在户外待太久时间。高血压患者,建议早上起床时动作不要太猛,遵循“三个半”原则,即醒后平躺半分钟,坐起后保持半分钟,腿放在床沿坐半分钟,然后再下床活动。

对于患有心脑血管疾病的人群,秋天更要注意收敛神志,使神志安宁、情绪安静,切忌情绪大起大落,可通过听音乐、看书等方式以安神定志。

## 2 护好肚脐,防腹痛腹泻

处暑节气过后天气渐凉,大家要格外注意腹部保暖。

“大家都知道寒从脚下生、养生先养脚的道理,却较少注意到肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,因此对外部刺激特别敏感。处暑节

气后,若防护不当,比如晚上睡觉暴露腹部,或年轻女性穿短上衣,寒气都很容易通过肚脐侵入人体,容易引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。”王晓丽建议,出现上述症状可通过中医护脐方法,即艾灸神阙穴(神阙穴位于脐窝正中),以温阳散寒、健脾和胃,缓解不适。

## 3 适当运动,驱除秋乏

“秋应于肺,在志为忧”。银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶介绍,秋天阳光照射逐渐减少,人体的生物钟尚不能适应日照时间短的变化,导致生理节律紊乱,机体随之会有一种莫名的疲惫感,这就是我们常说的“秋乏”。有些人甚至会出现情绪及精神状态的紊乱。

要减缓秋乏,睡眠尤其要充

足,秋天最好比夏季多增加1小时睡眠。另外,伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧,有助于缓解秋乏。

适当进行有氧运动,可以缓解脑疲劳,但运动量不可过大,以防出汗过多,阳气耗损,加重身体的疲劳。我们可根据自身体质和爱好,选择如散步、太极拳、八段锦、爬山等轻松柔缓的项目。

## 4 防秋燥伤人,滋阴是重点

处暑过后,昼夜温差逐渐增大,气候渐渐干燥。吴晓晶提醒说,秋燥可引起肺燥,肺燥又分为温燥和凉燥。“温燥,属于初秋感受燥邪,往往带有夏暑的余热,表现出发热、微恶风寒、头痛、干咳少痰、咽干口渴。对付温燥,饮食养生原则要以清热滋润为主,除滋阴润燥外,还需清泻肺热,可食百合粥、银耳粥、银耳杏贝汤等。晚秋气温下降,天气转凉,多为凉燥。对于凉燥,饮食养生原则要

以祛寒滋润为主,还宜适当增加蛋白质和热量较高的食物。”

秋天养生应注重防止燥邪对人体的伤害。对于秋燥,也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药,如人参、沙参、百合、杏仁、川贝等。平时要少吃生冷和过于甘肥油腻的食物。同时,秋天要尽量少吃葱、姜等辛辣助阳生火之品。可常用清水慢慢滋润鼻腔,或在夜晚时在屋内放一盆水,这些都可缓解秋燥。

## 5 季节交替,过敏性鼻炎高发

市民李女士患过敏性鼻炎5年了。每年夏秋交替,她的“暗黑”时刻就会到来。“早上醒来,鼻涕流个不停;早上起来喷嚏打不停,有时一连打十几个,头都要震晕了。最严重的时候,眼睛奇痒,揉得红红的。”

吴晓晶介绍,从中医角度来说,秋天的燥邪伤肺,鼻炎患者多数病位在肺,肺气亏虚,卫表不固,腠理疏松,风寒之邪乘虚而入,侵犯鼻窍,邪正相搏,肺气不通,津液停聚,致鼻窍壅塞、打喷嚏、流清涕。治疗鼻炎先需治本,重点是温补肺气、健脾益气、温补肾阳。

“我院中医调理过敏性鼻炎的手段多样,包括中药内服、穴位贴敷、艾灸、中药鼻炎口罩、通窍香囊、耳穴磁珠疗法等。日常也可试试穴位按摩缓解鼻炎症状:用两根手指缓慢按摩迎香穴、鼻通穴、印堂穴,一天两次,每次5分钟。”吴晓晶表示。

## 6 皮肤瘙痒,秋天洗澡不宜过勤

秋天,很多人的皮肤变得又干又痒。“两条腿特别痒,越挠越痒,挠出很多红道子才稍微解痒些,晚上根本睡不好……”这几天,65岁的张阿姨因皮肤瘙痒就诊,被诊断为老年性皮肤瘙痒症。医生说,老年性皮肤瘙痒症的特点是皮肤外观没有皮疹,也无红肿。饮酒、情绪变化、冷热刺激等都可能诱发瘙痒或使瘙痒加重。

银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋介绍说,引起皮肤瘙痒的原因很多,如秋天气候干燥、洗澡过勤、皮脂腺分泌不足等。除了皮肤本身的原因外,一些疾病也可能引发皮肤瘙痒,如糖尿病、肝病、尿毒症等。

想有效缓解秋季皮肤干燥引发的瘙痒,首先要掌握科学正确的护肤方法。皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷,可选用温和的洁面产品。秋天洗澡次数不宜过勤,减少使用碱性很强的肥皂或沐浴乳,洗澡后做好全身保湿也很重要。