

国家卫生健康委组织专家介绍季节交替气候变化影响 立秋之后如何健康养生

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点,应该如何保持身体健康、做好养生?对此,国家卫生健康委组织专家,介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。

“立,标志着一个季节的确立和开始,立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉下来,还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际,应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人胡强强说。

8月7日,在云南省丽江市古城区大研街道文智社区的一家水果种植基地,果农在采摘葡萄。

新华社发(赵庆祖 摄)

“贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

龚燕冰建议,立秋进补主要是“清补”,不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚,立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群,建议谨慎“贴秋膘”,避免暴饮暴食、损伤脾胃。

补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补

水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水的速度比吸收水的速度要快。每小时喝的水再多,能进入血液循环的只有800毫升,但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤,这就需要少量多次、提前补水补液。通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水,大约两口到三口,不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够?一个简单的方法就是观察尿液的颜色,如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色,说明身体的水状况良好,身体不缺水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色,说明严重脱水,这会导致身体疲劳以及心脑血管方面的风险。另外,尽量不要让自己感觉口渴,所以要提前喝、少量多次喝。能保持不口渴,身体脱水不超过体重的2%,就可以保持正常的生理代谢。

“晒后背”以感觉舒适为度

最近,网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”?晒的时候有哪些注意事项?

龚燕冰说,“晒后背”是一种传统的养生方法,相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。中医讲,后背是阳,腹部是阴,在后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。督脉在后背正中央,这上面有个穴位叫大椎穴。督脉是“阳脉之海”,统揽一身阳气,对于全身阳气的运行非常有益。督脉对于整体经络的通畅、温煦,包括扶正祛邪,都有非常重要的影响。另外,在伏天晒后背,也符合中医“冬病夏治”的理论。

到底哪些人适合“晒后背”?冬天手脚特别怕凉的人,中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人,还有一些寒湿

比较重的人,都适合“晒后背”。当然,正常人也可以通过“晒后背”进行养生,但“晒后背”讲究时段和时长。

在目前这个时节,一般要避免暴晒,上午8点到10点的时段,下午3点到5点的时段,紫外线强度比较弱,阳光也比较柔和,适合“晒后背”。不过,“晒后背”的时间也要控制,比如年老体弱的人可以短时间晒背,根据身体的感受,可以先晒15分钟到20分钟,循序渐进地可以增加至30分钟,主要是避免阳光照射之后引起的身体不适,要以感觉舒适为度。

什么样的人不适合“晒后背”?龚燕冰说,有高血压等慢性病、皮肤病的患者,以及容易上火、有湿热症的人群,还是要慎重选择。在“晒后背”过程中,要注意补水。如果出汗较多,可以补一些淡盐水或者功能饮料。如果出现大汗淋漓甚至胸闷气短的症状,要立即停止晒背,及时就医。

季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病的患者,容易感染包括流感在内的呼

吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

王丽萍说,有过敏体质的人群,要尽可能避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生,尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方,也是容易引起过敏的地方,要定期清洁。有过敏体质的人,尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物,避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等,要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,立秋之后,人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者,要按照医生的要求规律用药,而且要吃够剂量,并及时到门诊复查,把血压、血脂、血糖都控制到理想的水平。同时,要养成良好的生活方式,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷,也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调养,可以把危险因素控制到最低。

白剑峰
人民网(来源:人民日报)

