



8月22日,江苏省泰州市姜堰区顾高镇申俞村农民在芡实种植基地给收获后的芡实施肥(无人机照片)。

新华社发(顾继红 摄)



8月21日,山东省枣庄市市中区孟庄镇农民在果园里采摘阳光玫瑰葡萄。

新华社发(王海楠 摄)

# 天气变凉变干 如何防疾病保健康

8月22日是二十四节气中的处暑。处暑即为“出暑”,表示炎热即将过去、暑气即将结束。

8月21日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人米锋说,处暑节气虽然白天炎热,但早晚凉意渐浓,人们开始感受到秋天的变化。处暑后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等,此时正是润养的好时节。同时,处暑仍处在三伏之中,白天暑热盛行,昼夜温差逐渐增大,容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等,应保持良好卫生习惯,保持室内外空气流通,加强身体锻炼,提高免疫力。

## 以清淡饮食为主 保护脾胃运化

处暑之后,天气渐凉,湿气依然存在。如何通过中医食疗等方式祛湿健脾?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,处暑节气,炎热逐渐消退,秋凉逐渐起来,是寒和热的交替阶段。但是,暑热消退是一个渐进的过程。暑热容易把热转化成燥。处暑有可能突然天气很热,俗称“秋老虎”。在暑热过程中,脾胃功能相对较弱,因为暑热、出汗伤耗脾胃之气。有人喜欢吃寒凉的食品进行消暑,也会造成脾胃受损,再加上秋燥来袭,还容易出现呼吸道症状,比如咽干、咽痛等。

处暑应以清淡饮食为主,保护脾胃运化。比如,多吃莲子、芡实、薏米、冬瓜等药食同源的食物,健脾和胃,同时少吃冷饮。“我推荐两个食谱:一是用莲藕炖排骨,莲藕有很多种,湖北一带盛产莲藕,藕是偏凉性的,排骨偏补性的,炖完以后,达到健脾的作用。二是用百合、莲子、老鸭炖汤,也是保护脾胃的。”刘清泉说。

## 少吃辛辣食物 减少花粉的接触和吸入

秋季天气干燥,容易出现鼻出血、慢性咽炎、过敏性鼻炎等,如何预防和治疗?

北京大学第一医院主任医师王

全桂说,秋冬季节,鼻出血的人群增加。主要有以下几个原因:干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜,使鼻腔黏膜处于干燥状态,增加了鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致出血。有的患者有不良习惯,如抠鼻孔、用力擤鼻涕或者把鼻毛剃得很干净,这都会直接或间接地损伤鼻腔黏膜,也容易导致鼻出血。花粉浓度高,导致过敏性鼻炎增多。搓揉鼻子和打喷嚏,都可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。此外,鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病等,都可以诱发鼻出血。

预防鼻出血,要保持鼻腔湿润。临床上常用含有凡士林的油膏涂抹,也可以用油性的滴鼻剂如石蜡油、复方薄荷油。要戒除不良生活习惯,如抠鼻子、搓鼻子等。

王全桂说,秋冬季节,咽炎发病率比较高,主要原因是秋季干燥,容易刺激咽喉部黏膜,导致人体防御功能降低。同时,昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。另外,过敏性鼻炎发作以后,大量的鼻涕倒流,会刺激咽部,引起咽部不适,再加上鼻黏膜肿胀,患者感到鼻塞,鼻塞以后就张口呼吸,不洁的空气和干燥的空气直接刺激咽喉部,引起咽喉部的炎症。另外,一些不良嗜好如抽烟喝酒、喜食辛辣食物等,易引起咽炎。所以,要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺食物。不要熬夜,劳逸结合,适当运动,减少上呼吸道感染。

王全桂说,过敏性鼻炎的发作有两个原因,一是过敏体质,二是接触过敏原。接触吸入性的过敏原,如粉尘螨、屋尘螨、真菌、动物皮屑、花粉、蟑螂等,容易诱发过敏性鼻炎。在北方,春秋两个季节是花粉的播散期,有利于花粉的飘浮和播散,花粉过敏的人群非常多,医学上叫“花粉症”。过敏和感冒如何区分?过敏性鼻炎打喷嚏是阵发性的,一打一串,一般都3—10个喷嚏甚至10个以上,成串的、阵发性发作是其特征。感冒打喷嚏比较少。过敏性鼻炎的症状是大量清水样涕,感冒一般是1—3天变成黏性鼻涕,过敏性鼻炎只要接触过敏原就流清水样鼻涕,整个花粉期都流。感冒痒的感觉不太重,过敏是痒痒为主。所以,过

敏性鼻炎有四大症状,鼻痒、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞。

预防过敏性鼻炎,首先要避免接触花粉。花粉播散期尽量减少外出,外出要佩戴防护口罩、护目镜,减少花粉的接触和吸入。外出之后,回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉黏附,减轻花粉过敏症状。在室内,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,鼓励房间用空气净化器来净化室内空气,减少因花粉浓度太高引起的症状。

“我国幅员辽阔,植被非常丰富,花粉的种类非常多,每个居住区花粉浓度不一样。所以,要关注居住区的花粉浓度,提前在花粉播散前一到两周进行预防性用药,从而延缓过敏性鼻炎症状的发作和减轻过敏性鼻炎的症状。”王全桂说。

## 早睡早起,“子午觉”的原则是 子时大睡、午时小憩

处暑时节,如何安排起居作息,尤其是午睡时间?

刘清泉说,处暑之后,自然界的阳气由原来的疏泄变成收敛。此时的作息,应该按照天人合一的理念,顺应自然的变化。建议早睡早起,保证充足的睡眠,每天可以比夏天平均多一个小时的睡眠时间。早睡可以避免秋天肃杀之气的损害。同时,早起有助于舒展肺气,缓解燥热损伤。中医非常讲究“子午觉”,子时是深夜11点到凌晨1点,午时是指中午11点到下午1点。午睡是非常有益的,可以避免暑热侵扰,达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时,要有充足的睡眠,要睡好。中午的睡眠时间不要太长,一般来讲半个小时就够了。如果时间过长,就会打乱人体的阴阳平衡,从而影响健康。

处暑之后,如何合理调节饮食、避免秋燥伤肺?刘清泉说,顺应节气,调整饮食,是中医养生的重要原则。处暑过后,润燥养阴是最基本的方法和原则。多吃梨或者蜂蜜饮品,可以缓解皮肤干燥、口干咽燥。秋天主收敛,饮食上要注意少辛多酸,避免吃发散辛辣的食品,如辣椒、花椒、姜等以及烧烤煎炸的食物,多吃新鲜水果,如橘子、葡萄等酸性食品。适

当用清热食品,比如绿豆、苦瓜,但尽量避免过多食用冰淇淋或者冰镇水果。增加滋阴润燥、补充津液的食品,如银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹等。可用菊花、金银花来清热解暑,同时滋润肌肤。

## 控制食物总摄入量 做到吃八分饱

暑期是家长带孩子外出的旺季,很多人在享受美食的同时,发现体重有所增加。如何才能有效减重?

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏说,食物多样、合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同,要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童,要减少20%的能量摄入,基本做到吃八分饱。同时,多摄入新鲜的蔬菜水果,以及提高全谷物和豆类在主食中的比例,这一饮食结构可以增强饱腹感,减少饥饿感,控制总能量摄入。少油少盐、清淡饮食,减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。保证规律进餐,定时定量吃一日三餐,不要暴饮暴食,也不要偏食挑食。早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少,尤其注意晚餐不能吃得过饱,不能摄入特别高的能量,而且晚上9点之后不要再进食。同时,优选健康零食。外出游玩活动量大,可以在正餐之间,选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品,这些都是健康零食,可以作为正餐的适宜补充,但是也要控制总能量。

在外就餐或是平台点餐,如何才能吃到既美味又营养的健康餐?首先,食物多样,合理搭配。鼓励每天摄入12种以上食物,包括谷薯杂豆、蔬菜水果、大豆坚果和畜禽鱼蛋奶四大类食物。还要注重合理搭配,做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配,也就是说,肉和蔬菜都要吃,精制谷物和全谷物、杂豆类也要做好合理搭配。色彩搭配不仅仅是指深色蔬菜、水果,还有粗杂粮,比如黑米、小米等。少盐少油,清淡饮食。外出游玩时要注意减少生冷或辛辣的食物,点菜时少点高油、高盐、高糖的菜肴,做到清淡温热饮食,尽量选择营养价值高且天然原味的食物。规律用餐,保证作息。

人民日报记者白剑峰  
人民网(来源:人民日报)