

当心“秋老虎” 关注常见病

夏秋之交老人要当心4种病

现在正值立秋节气,但由于尚处在末伏之中,暑热依旧明显,且昼夜温差逐渐增大,换季感冒、慢性肺病、心脑血管疾病、胃肠道疾病等健康问题可能会“找上门”。

夏末秋初,常见病该如何预防?日常生活中又有哪些养生诀窍呢?中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉给大家支招,一起来看看。



中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,养生核心在于一个“收”字。

当心“秋老虎”
关注常见病

风寒感冒——

昼夜温差增大,日间尤其正午温度比较高,这时候人体的皮肤腠理处于开泄状态,汗孔张开,汗出较多,如果猛吹空调或晚间突然降温,寒气容易从皮肤进入人体,引发风寒感冒。

慢性肺病——

昼热夜凉的交替刺激往往会成为诱发宿疾的导火索,尤其对于患有慢性呼吸道疾病的人群,如慢阻肺、支气管哮喘、间质性肺病等,若不注意根据天气变化加减衣物,就易诱发宿疾的反复或加重。

心脑血管疾病——

对心脑血管疾病患者来说,此时节既要应对高温带来的代谢负担,又要适应昼夜温差引起的血压波动等,急性心脑血管事件发生风险会增加,如突发脑出血、脑梗死、心肌梗死等。

胃肠道疾病——

天气热湿并存的情况容易伤及脾胃,引起食欲不振、便溏、头身困重等症状。且高温潮湿的环境下细菌易滋生,故还应注意饮食卫生,避免食用生冷腐败的食物,预防食物中毒及急性肠胃炎等疾病。

衣食住行都要当心
应对秋燥养肺正当时

中医认为,肺为娇脏,喜润恶燥,秋季燥邪当令,最易伤肺。因此,秋季养肺可从衣食住行四个方面入手,以“益气固表、滋阴润

燥”为重点。

着衣方面,需注意防寒保暖,护住关键部位,如大椎、天突、膻中等穴位。老人、小孩等体质较弱者可内穿背心、马甲及佩戴丝巾,护住前胸、后背及脖颈,避免风寒邪气直中肺卫。

饮食方面,宜滋阴润燥、少辛增酸,多食润肺生津之品。中医认为秋季宜适量多吃银耳、百合、白萝卜、梨等白色食物,以润肺补肺。山楂、乌梅、柠檬等酸性食物,可收敛肺气,防止津液外泄。肺气的充沛依赖于脾运化的水谷精微不断充养,因此补肺的同时还需兼顾健脾,宜适量多吃莲子、芡实、山药等食物。

那么什么不能吃呢?秋季应忌食辛燥、生冷的食物。减少辛辣刺激、烧烤、火锅、油炸等食物的摄入,以防助燥伤阴。避免过量食用生冷食物及水果,以免损伤脾阳,脾胃功能弱会导致人体抵抗力降低,肺卫不固则易引起呼吸道疾病。

起居方面,应早睡早起,避免过度劳累及熬夜耗伤阴血,伤阴则助燥。同时保持室内湿润、注意通风,可使用加湿器或放置一盆清水,保持一定的湿度,但需要注意的是,加湿器或盆里的水要每天一换,否则容易导致各种微生物滋生,反而对人体有害。还可在卧室多摆放绿植,既能增湿又可净化空气。

运动方面,宜选择舒缓的运动,如八段锦、太极拳、五禽戏等传统导引术,或慢跑、散步、登山等。运动时要注意选择空气清新



新华社发

免疫力低下人群
秋季养生有重点

在夏秋交界之际,老年人应严格管理高血压、冠心病、糖尿病、慢阻肺等慢性基础疾病。坚持规范用药,并建立一套完善的自我健康监测日志,包括每日血压、血糖、经皮血氧饱和度等指标的监测与记录。

在饮食调理方面,老年人可多吃富含蛋白质、维生素C的食物增强免疫力,可适当食用山药、红枣、枸杞等温补食材,避免过度食用人参、鹿茸等峻补之品,避免引发上火。平常可间断用黄芪10克、党参6克水煮去渣,代茶饮以提升卫气。

在起居调摄上,老年人需要特别注意“三防”,即防寒、防滑、防跌,避免雨天外出,重点做好颈部、腰部、足部的保暖。

慢性呼吸道疾病患者,如哮喘、慢阻肺、支气管扩张、过敏性鼻炎等人群,遇冷空气或过敏原易诱发咳嗽,因此防治重点在于避免诱因。

可通过戴口罩避免冷空气直接刺激呼吸道,减少接触尘螨、烟尘等过敏原,并保持居室清洁、定期除螨。

在饮食方面,哮喘、过敏性鼻炎患者要少吃海鲜、辛辣及发物。慢阻肺、老慢支患者宜适量多吃杏仁、百合、梨、枇杷等润肺化痰的食物,避免生冷、甜腻食物,同时忌烟酒。慢性肺病患者平常还要注意呼吸锻炼,增强肺功能。

据《北京晚报》报道

【相关】
立秋刚过
这几件事要少做

农谚云:“三伏夹一秋,秋后加一伏。”

立秋,是秋季的初见,然而气温并不会因此而骤然下滑。夏日的气息,还会在空气中徘徊一阵子。这一阶段的早晚温差逐渐加大,中午却依然炎热。这一阶段应该注意哪些事项?有哪些常见的养生误区?听听专家怎么说。

过度消暑贪凉

冷饮是不宜在夏秋交替之际饮用的。此时阳气发散在外,中焦脾胃虚寒,过食冰镇瓜果或冷饮,则易导致寒邪直中太阴脾经,出现呕吐泄泻、脘腹冷痛等症状。

此外,切忌过度贪凉。若夜卧贪凉,则易导致寒邪客于太阳膀胱经,引发头痛恶寒、项背拘急(项部和背部的肌肉拘紧、痉挛不舒);久处空调房,则易导致风寒束表,可见鼻塞流涕、关节酸重等症状。

中医方面推荐采用传统消暑方法,如饮用乌梅汤生津止渴,用藿香、佩兰等芳香化湿药材煮水擦身。饮常温之水,洗温水澡,空调温度不宜低于26℃,尤其要注意保护神阙、命门等要穴不受风寒侵袭。

过度锻炼

夏末秋初时节,温差加大,许多人会选择在此时“冬练三九、夏练三伏”,增加锻炼频次,增强机体适应寒冷气候的能力。

然而,立秋后炎热天气仍将持续,高温消退需待处暑之后,在此期间大量运动、过度出汗反而会耗气伤津,导致心阳受损、心血不足而出现各种不适症状,甚至中暑虚脱。

医生提示,锻炼应当选择清晨或傍晚时分,建议以八段锦、太极拳等柔和功法为宜,每次以“微微汗出”为度,切不可追求大汗淋漓。

据新华网报道