

处暑之后秋燥来

做好这几件事少生病

“一度暑出处暑时，秋风送爽已觉迟。”处暑之后到秋分这一段时间，正是夏秋交替时节，也是一年中气温波动最大、最频繁的时候。气温常忽高忽低，昼夜温差大，气候也变得更加干燥，很容易使病邪乘虚而入。在这个特殊的时节，养生防病显得尤为重要。医学专家给大家分享了一些实用的养生防病方法。



近日，游客在位于黄山市屯溪区的新安养生馆体验推拿。 新华社发



近日，游客在黄山市某“康养旅居”基地体验耳穴贴压。 新华社发

——【提醒】——

少辛增酸 润燥养脾

对付燥咳，吃润一点

处暑时节，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，秋燥之邪极易通过口、鼻、呼吸道和皮肤等侵入人体，累及于肺，出现燥咳。燥咳的典型症状是咽干、干咳无痰、口鼻干燥、舌尖红。对付这一类咳嗽，大家可以多吃一些滋阴润燥的食物，比如沙参、麦冬、天冬、杏仁、百合、秋梨、荸荠、苹果等；也可以喝一些汤水，包括冰糖银耳汤、冰糖雪梨、百合莲子粥、山药莲子汤等，帮助养阴润肺。

饮食调养，少辛增酸

中医认为，秋季饮食宜遵循“少辛增酸”原则，意思是以增酸的方式来收敛过旺的肺气，用少辛的方式来减少肺气的耗散。所以秋天要适当多吃酸味水果，如山楂、葡萄、柠檬等。“少辛”是因为味辛的东西具有发散作用，会导致人体出汗，随后身体变凉。所以处暑过后要少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛味之品。

调好脾胃，预防腹泻

漫漫长夏，人们长时间吹空调，过食西瓜、冷饮等寒凉的食物，易造成脾胃阳气受损。秋季天气由热转凉后，自然界中的阳气也逐渐减弱，内外因相结合，使得人体阳气亏虚更为明显，极易感染寒邪引起腹泻。

脾虚的人常表现为肢体倦怠、面色萎黄、食欲不振、大便溏薄。这类人群秋天适宜吃些健脾养胃的食物，如芡实、山药等。

忽冷忽热，护好血管

处暑过后，天气开始转凉，人体血管也会有所收缩；而中午有时气温又比较高，血管处于舒张状态，血管最怕忽冷忽热地“折腾”。另外，气温波动也容易引起血压波动，易诱发心脑血管疾病。

此时节，有心脑血管疾病家族史，或者有“三高”的老人一定要做好保暖，避免着凉，尤其要护好脖子、后背、脚部这些血管较丰富的地方。换季时还要注意监测血压。

精神调养，赶走秋愁

秋风秋雨愁煞人，自然界的秋风、秋雨经常会使人心生秋愁，甚至是抑郁的情绪。此时宜外出及适当进行有氧运动，一来畅情志，二来调养肺气，可约三五好友赏花、登高、走快步，怡情怡兴。

克服悲秋情绪，还要注重养心和养肝，可以多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶，它们都有清肝解郁的作用。

日常按摩，预防感冒

处暑后，昼夜温差逐渐增大，一不小心就容易患上呼吸道疾病。大家可以通过按摩穴位来养生保健。

擦迎香：用双手大鱼际（拇指掌侧肌肉丰厚处）在鼻翼两旁的迎香穴处，反复擦动200次，能预防感冒、通鼻窍；推山根：用双手拇指指间关节或食指指端螺旋纹面，从鼻根部沿着鼻柱两旁推至迎香穴处，反复擦动200次，同样可以预防感冒。

——【相关】——

今晚开始 早点睡觉

从“出伏”到秋分（今年秋分为9月23日）气候逐渐干燥，昼夜温差加大，气温忽冷忽热，对身体的养护尤为重要。“出伏”后应该如何养生？其中有一点就是——睡得早一点！

你可能并不了解，熬夜的危害远不只损伤肝脏，更会消耗甲状腺“寿命”！

熬夜消耗甲状腺“寿命”

专家表示，人体几乎所有器官和细胞都与大脑中枢生物钟相连，在光照调节下按照一定节律运转。

熬夜对甲状腺的危害，主要表现在——

引起甲亢或甲减。熬夜会扰乱人体的生物钟，导致内分泌系统紊乱。甲状腺作为内分泌器官之一，其激素的分泌也会受到影响。长期熬夜可能会使甲状腺激素分泌过多或过少，从而引发甲状腺功能亢进或减退。

导致甲状腺炎。睡眠是身体恢复和修复的关键，相反，熬夜会使身体的免疫力下降。而免疫力低下又会增加甲状腺疾病的发病风险，因为免疫系统的异常可能会攻击甲状腺，导致甲状腺炎等疾病。

影响内分泌平衡。熬夜往往伴随着工作压力、生活压力等，这些心理压力会进一步影响内分泌系统的平衡。长期处于高压状态下，甲状腺更容易出现问题。

做好这4点保护甲状腺

保证睡眠——

医生建议，保证每天至少7

个小时的睡眠时间，作息规律。手机等电子屏发出的蓝光会影响人体分泌褪黑素，在睡觉前应至少半小时停止使用手机。卧室使用一些柔和、温暖的灯光。用窗帘或眼罩遮挡外界的光线，让自己处于黑暗和安静的睡眠环境。

科学补碘——

饮食要均衡，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等，减少加工食品和高热量、高脂肪食物的摄入。同时，要注意控制碘的摄入量，避免过多或过少。医生表示，碘摄入量过高会引起甲亢，碘摄入不足会造成甲减。根据我国目前的人群碘营养状态，绝大多数人均应使用加碘盐。海带、紫菜、海鱼等海产品含有较高的碘，适合碘缺乏者食用；蔬菜和水果含有较低的碘，适合碘过剩者食用。当然，最主要的补碘方法还是食盐加碘。

减轻压力——

医生介绍，如果压力过大或者持续时间过长，会导致皮质醇慢性持续性升高，对甲状腺功能产生不利影响，诱发甲状腺疾病。建议通过听轻松的音乐、看有趣的书籍和朋友聊聊天等放松自己，也可以通过适当运动改善情绪。

定期体检——

定期进行甲状腺功能检查和颈部超声检查，尤其是有家族病史、长期熬夜、压力大等高危人群。早期发现甲状腺问题，及时进行治疗，可以避免病情加重。

综合新华社、央视、《健康时报》《银川晚报》报道