

昨天处暑 今日出伏

换季养生当心这些健康误区

“离离暑云散，袅袅凉风起。”北京时间8月23日10时19分迎来处暑节气，标志着我国大部地区逐渐进入气象意义上的秋天。巧合的是，这一天也是末伏最后一天，今年长达40天的三伏正式落幕——今天出伏了。



出伏,在处暑后为“晚出伏”

从节气规律来看,入伏多在小暑前后,出伏都在立秋过后,时间多靠近处暑,有的年份还会晚于处暑。民俗专家、天津社会科学院研究员王来华介绍,民间习惯以处暑为参照,区分早、晚出伏:出伏在处暑前为“早出伏”,出伏在处暑后为“晚出伏”。今年出伏在8月24日,属于晚出伏。

关于出伏,民间流传着不少有趣农谚,诸如“早出伏凉飕飕,晚出伏热死牛”“早出伏凉悠悠,晚出伏旱到头”;也有截然相反的说法,例如“早出伏热不休,晚出伏凉悠悠”。

王来华表示,此类农谚是古人经过长期观察自然总结出的生活经验,可以用来判断后期天气趋势,但仅代表概率性的气候走向,并不是必然会应验。实际的天气情况,需要结合大气环流演变,综合考量气温、湿度、降水、光照等多项气象要素开展研判。

处暑,不代表马上“出暑”

处暑(chǔ shǔ),别看它挂着“暑”字的名头,这已是秋天的第二个节气了。元代文人吴澄编著《月令七十二候集解》中说:“处,止也,暑气至此而止矣。”意思是说,自处暑开始,盛夏的暑热将逐步消退。

换句话说,“处暑”并不意味着马上“出暑”,在处暑来临后,有时天气依然会热上一段时间,这在民间往往称为“秋老虎”。这种天气的特征是早晚稍显清凉,午后则延续高温。王来华提醒公众,要多关注天气预报,即便已经出伏,遇到“秋老虎”时仍需做好防暑降温。

民间素有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗,不同伏期有着对应的特色吃食。那么出伏之后,饮食上又该如何调养?

王来华介绍,出伏并没有全国统

一、广为流传的专属民俗吃食,但各地普遍推崇老鸭汤、杂粮粥以及梨、银耳、百合、山药等清心润燥的食物,吃法也多种多样。夏秋交替时节,暑热尚未完全消退,秋燥之气已经开始显现,饮食切忌大鱼大肉、猛贴秋膘。可适当吃一些温润的食物,帮助祛除体内残存暑气,弥补盛夏带来的身体损耗。

养生,当心这些健康误区

处暑即将来临,暑热渐消,换季养生广受关注。专家提示,季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识,防止因混淆症状而造成误判、延误治疗。

误区一:流感就是普通感冒,扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病,得了流感全身症状相对较重,尤其是儿童、老年人、慢性病患者,发生重症或其他并发症的风险较高。

相关研究证据表明,每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例,29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调,接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段,6月龄及以上人群,特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流行季前应尽早接种流感疫苗。

记者从中国疾控中心了解到,今年国家对重点人群接种流感疫苗有免费和相关支持性政策。9月起,各地将陆续启动本流行季流感疫苗接种。

误区二:出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等,会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说,一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻腔出血,如果偶尔发生,一般都是局部病变引起的。不是一看到有出血情况就是白血病,不必焦虑和恐慌。

“有些年轻人运动磕碰等可能会引起局部瘀斑,老年人在有些疾病状态下,需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等,也易引起瘀斑。”张晓辉说。专家表示,白血病很少出现单一症状,通常伴随发热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病,但白血病发生率非常低,不要因为轻微异常就恐慌。

误区三:肩膀痛就是肩周炎,养养就好

季节交替之际,不少中老年人易出现肩膀痛,普遍存在“肩周炎,养养就好”的想法。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示,肩周炎是一个笼统说法,肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩痛有两种。一是冻结肩,又称“五十肩”,多发于50岁左右人群,核心特点是粘连,活动受限。二是肩袖损伤,以疼痛、无力为主要表现,与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说,如果出现以下两种情况,需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤,通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊无力,常见夜间疼痛,应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩,如果冻结肩产生疼痛导致功能受限,经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月,可通过微创的关节镜下手术治疗。

据新华社电



图据《人民日报》健康客户端