

# 秋季养好生 不给疾病“埋祸根”

进入九月初,虽然暑气难消,还有“秋老虎”的余威,但天气逐渐凉爽、温差比较大。此时在饮食起居上应该多加注意,过分贪凉,体内寒湿气重,经常四肢冰冷,冷饮瓜果不节制,容易感冒、腹泻、胃疼、患肠道疾病等,还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬季留下病根。

秋季多发疾病:

## 感冒

风热夹湿型感冒易多发。夏秋交替,昼夜温差较大,一些抵抗力较差的人群如老人与小孩极易感冒,而一些上班族由于长时间处于空调房中,平时又极少锻炼、生活不规律,身体抵抗力较差,患上感冒的几率也会大大增加。

适当的运动能改善中枢神经系统功能、心脏的营养和脂质

代谢,促进全身血液和体液循环,促进新陈代谢,延缓机体组织的老化,相应能延缓免疫系统功能衰减的进程。所以,经常从事健身运动,可以增加身体素质,提高免疫力、预防感冒。

## 腹泻

腹泻也是夏秋交替时节最易发的病症。由于气候转凉,人们食量增加,使胃肠功能的负担加重,而且秋季本身也是胃肠疾病高发的季节,稍有不慎即可发生腹泻,所以在外进食要注意饮食卫生,切忌暴饮暴食而引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等病。

除了饮食不洁、不注重卫生等外界原因引发腹泻外,中医认为,秋季腹泻主要是由于夏季的暑湿长期停留于身体之中造成的,加上室内外温差大,又吃了寒凉食物,使得腹部处于内外冷

热夹击状态,引发腹痛、腹泻。

立秋后,气温仍较高,湿热天气,对于抵抗力较弱的人群,在消暑的同时,要注意保护脾胃,不要过度劳累、剧烈运动,不要暴饮暴食、贪食冷饮,不吃不洁食物,多吃如冬瓜、萝卜、薏米等食物。同时,空调房间与室外温度不宜相差过大,还应保证睡眠充足,提高身体抵抗力。

## 心脑血管疾病

心脑血管疾病是中老年最需警惕的疾病。很多中老年人在安然度夏后,以后最危险的时期就过去了。其实不然,季节交替时仍是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。立秋后,早晚凉爽,白天酷热,昼夜温差增大,一冷一热,很容易导致血管痉挛、血压波动大,每年这时候都是心脑血

管疾病高发期,如果不加注意,出了汗,马上给身体“冷刺激”,这样冷热刺激会使高血压、动脉硬化的中老年患者血管急剧收缩,诱发脑血管破裂出血、脑栓塞、脑梗塞等。

有高血压、高血脂等疾病的患者,及时做好预防工作,不可贪凉,室内温差不要超过10℃以上,平时坚持吃药控制病情,密切监测血压,在医生指导下用药。

初秋气候变化,不想给冬病“埋祸根”就要做好下面几点。

## 不宜进食热燥之物

在初秋时节,燥邪最为猖獗,为让身体免受燥邪侵扰之苦,就应选择顺应季节的饮食。凉性食物是燥邪强有力的对手,温热性食物则能助纣为虐。因此秋季应限制食用热燥食物,包括姜蒜辣韭、热带水果、狗肉牛

羊、油炸煎烤等热燥之物,增加莲藕冬瓜、葡萄雪梨、银耳山药等性凉或性平食物的比例。

## 秋季贪凉会致肾阳外泄

都说“秋冬养阴,春夏养阳”,初秋时节身体里存着经过一夏天的温补而升发的肾阳气,这是为促进身体阴阳平衡、保持身体健康打下的基础。秋后养生不但要注意滋阴,还要收敛肾阳,避免外泄。

贪图生冷和寒凉就是催发肾阳外泄的罪魁祸首之一。秋后不宜再吃生冷冰凉的食物,也不应该再贪图空调的低温冷风,否则身体内存不住阳气,会让一夏天的努力白费。秋后虽然提倡吃凉性食物,但凉性食物也宜“温补”,即温热状态、熟食状态下食用,而非吃生冷冰镇。

(综合)

# 开学季 小心这些传染病

各大中小学陆续开学。9月开学季,短时间内新生大量聚集,外地学生集中返校,人群流动性强,容易给传染病的流行与传播创造有利条件。开学后的1到2周是传染病高发期,再加上部分新生不适应新环境、新节奏,容易患上种种“开学病”。

如果孩子没有健康的身体,会很难应对新学期繁重的学习任务。因此,家长除了从物质上给孩子做好充足的准备外,也得注意孩子的健康细节。

## 乙肝

校园是学生密集的地方,也是乙肝病毒的温床,学生发育不完全,自身免疫力弱,容易被病毒感染,一旦感染乙肝病毒难以做到自我清除,因此,一定做好乙肝预防措施,有效避免感染乙肝病毒。

应对措施:注射乙肝疫苗是学生群体预防乙肝病毒的主要途径;再是减少乙肝病毒传播途径,如:不与他人共用日常用品,特别是牙刷、剃刀、指甲剪等;不要直接用手接触别人的血液、体液、脓液;应该更注意平时的个人卫生。

由于乙肝早期没有症状,即便被传染也很难及时发现,所以开学季家长应及时带孩子到正规医院做肝功能和乙肝五项的检查,看看是否具有抗体,如果没有,应该尽早注射乙肝疫苗。

## 手足口病

若孩子出现发热、出疹等症状,应及时到正规医院就诊,根

据医生建议住院或居家隔离治疗,待症状完全消失后7天再上学。

应对措施:洗手:饭前便后,接触孩子前,处理粪便、呕吐物后均要及时洗手。

通风:每天要开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。

观察:留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,如有,则尽早就医。

疫苗:EV71疫苗可预防由EV71感染引起的手足口等疾病。

## 流行性感冒

假期很多孩子作息不规律,导致免疫力下降,加上初秋气温起伏、冷热交替,病毒容易趁虚而入。开学以后,同学们互相接触,造成流感的交叉感染,从而加大了流感爆发的可能性。

应对措施:常通风,居室要勤开窗,多通风,少去人流密集、空气不流通的场所;勤洗手,使用肥皂或洗手液,并用流动水洗手;适量运动,平时应保持适量的体育锻炼,增强抵抗力;注意呼吸卫生礼仪,打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩盖口鼻;接种流感疫苗,有条件的市民可以在流感流行季节来临前接种流感疫苗。

## 红眼病

根据监测数据,每逢夏秋季,特别是秋季学生入学后一两周,尤其是新生开学和集中军训期间,学校易流行红眼病。该病易因居住拥挤、环境卫生差、个人卫生习惯不良而传播,日常生活密切接触及经水传播是主要

传播方式,最常见的是通过眼分泌物污染的手、毛巾、面盆等直接或间接接触传播。此病通常有1到3天的潜伏期,在儿童身上很常见。如果感染了,会出现眼红、烧灼感、异物感、流泪、怕光、眼睑水肿等症状,严重的会全身发热。

应对措施:学校要注意搞好环境卫生,强化晨检制度,发现眼红、出疹患者,应及时就医,并按医生要求暂离学习、工作环境,居家治疗休息,家庭内做好隔离消毒,所有用具应单独使用,毛巾、枕巾、被褥等经常换洗或曝晒后再用,并少到公共场所活动;除此之外,应教育学生养成勤洗手、勤剪指甲的好习惯,不要用手揉眼睛,经常洗手、更换枕套,不共用毛巾、浴巾、枕套等贴身物品。

## 流行性腮腺炎

是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,容易侵袭儿童和青少年,以腮腺肿痛为主要特征,大多有发热及轻度不适,可通过飞沫和直接接触传播,常见的并发症为脑膜脑炎、睾丸炎等。托儿所、幼儿园和学校要注意防范。

应对措施:平时开窗通风,保持空气流通;集体单位尤其幼托机构应加强晨检,及时发现和隔离病人,做好幼托机构日常消毒;如果得了腮腺炎,要做好居家隔离,要到腮肿完全消退才能入托、入学,一般在3周左右;对易感儿童亦可接种流行性腮腺炎减毒活疫苗免疫预防。

(央广健康)

# 常吃坚果 有助预防多种疾病



来自《坚果与健康关系的科学证据》报告研究显示,我国不足1/5的成年居民吃坚果,坚果消费人群坚果摄入量约低于40克/天。我国成人坚果平均摄入量仅为7克/天,并且以瓜子、花生等种子类坚果为主,核桃、杏仁等树坚果消费量很低。

为此,该报告研究员中国疾控中心营养与健康所公共营养室副主任王志宏建议,每天吃一小把坚果有益健康,坚果营养好但也不要过量。

王志宏说,从营养成分分析,坚果脂肪含量可达40%以上,蛋白质含量多在12%~36%,碳水化合物则在15%以下,同时富含矿物质、维生素E和B族维生素。坚果脂肪含量高,但饱和脂肪酸仅占10~15%,多为不饱和脂肪酸,亚油酸和亚麻酸为人体必需脂肪酸。此外,坚果还含有磷脂、多酚、黄酮等功能性成分。

坚果通常指的是富含油脂的种子类食物,包括树坚果(比如核桃、杏仁等)和

植物种子(比如葵花籽、花生、黑芝麻等)。别看这类食物其貌不扬,但却是营养专家眼中的宠儿,其营养丰富,常吃有助于预防多种疾病。

国内外通过流行病学调查和营养实验研究发现,常吃坚果能给身体带来很多好处。第一,降低血脂,花生、核桃、杏仁等富含不饱和脂肪酸的坚果能够降低血脂。第二,预防心血管疾病,但是其机制还没有完全被认知。调节血脂是减少心血管疾病的一种重要机制。此外坚果中精氨酸、维生素E、叶酸、膳食纤维、钾、镁、丹宁酸和多酚等多种营养成分对心血管疾病发病具有保护作用。第三,降低发生糖尿病的危险,原因在于,坚果富含膳食纤维和不饱和脂肪酸,能提高胰岛素的敏感性,从而有利于碳水化合物的代谢。第四,延缓衰老,抗肿瘤,这与坚果含有大量维生素E和硒等抗氧化营养素有关。

(黄雪蓓)