



立秋了 西瓜、红烧肉吃起来

“立了秋,凉飕飕。”这句谚语,说出了人们对凉爽秋天的一种期盼。立秋是二十四节气中的第13个节气,也是秋天的第一个节气。

不过,立秋到来并不意味着天气马上会变得凉爽。由于其时间节点意义和对农事活动的指导作用,在漫长的时光中,它一直很受重视,民间逐渐形成了“啃秋”等颇具仪式感的习俗。

秋季,万物收

秋季是暑热与凉爽交替的季节。《管子》中提到“秋者阴气始下,故万物收”。立秋也是古时常说的“四时八节”之一。

中国古代传统的四季划分方法,根据主要是气象变化,以二十四节气中的“四立”作为四季的始点。因此,秋季以立秋为始点。

立秋后,降雨、湿度等处于一年中的一个转折点。古人认为,在自然界中,阴阳之气开始转变,万物开始从繁茂生长走向成熟。

《礼记·月令》记载,立秋日,周天子亲率三公、九卿、大夫到京城西郊迎接秋气。天子回朝之后对有功的军人进行奖赏,并开始军事训练、整顿法制等等。

宋代,在立秋当天,皇宫内要把栽在盆里的梧桐移入殿内,等到时辰一到,太史官会高声说“秋来了”,奏毕,梧桐如果应声落下一两片叶子,算是寓意报秋。

为啥天气还是那么热?

不过,往往已经到了立

秋,但天气仍然十分炎热,这是为啥?

立秋其实并不意味着酷热天气就此结束。所谓“热在三伏”,又有“秋后一伏”之说,意思就是指立秋后还有至少“一伏”的酷热天气。

按照传统的三伏天推算方式,其日期是由节气的日期和干支纪日的日期相配合来决定的。民俗学者萧放介绍,立秋是根据天文观测地球围绕太阳运行的位置,确定的秋季起始日。

所以,立秋表示季节转换的开始,但并不表示气温会立即下降。末伏往往在立秋节气之后,难免有时会感受到“秋老虎”的余威。

从这个角度看,立秋当天并不是酷热与凉爽的分水岭,人们真正感觉到秋天的凉爽,一般要到白露节气之后。

换句话说,秋天的气候分

为两个阶段,初秋通常还是会有些闷热,仲秋后天气会趋向于干燥凉爽。

仪式感不能少

在立秋的诸多习俗中,“啃秋”是颇具仪式感的一项。秋天是收获的季节,民间有祭祀土地神,庆祝丰收的习俗;方则会“立秋啃秋瓜”。

有些地方会把“啃秋”叫做“咬秋”,寓意夏日酷暑难耐,时逢立秋,要将其“咬住”。江苏等地在立秋这天吃西瓜以“咬秋”,据说可以不生秋痱子。

果蔬粮食的丰收,总能给人们带来喜悦。此时,晒秋是一种典型的农俗现象。在湖南、江西、安徽等一些地方生活的人们,会利用房前屋后及自家窗台、屋顶晾晒农作物,颇具诗意。

民间流行在立秋这天以悬秤称人,对比立夏时的体重。

实际上,夏天天气太热,人们很容易因为“苦夏”变瘦,所以要在立秋时做各种好吃的,比如红烧肉等美食,叫做“贴秋膘”。

二十四节气与日常生活

在古代农业社会,立秋对农事的意义很重要,人们对这个节气的重视程度不亚于过节。

种种习俗之外,大家盘算的大多与农事活动有关,比如“立夏栽茄子,立秋吃茄子”,准备尽情享受丰收之乐。

在萧放看来,二十四节气是我们把握作物生长时间等问题的一种文化技术,涉及日常饮食生活的季节调节与身体保健等。比如,立秋吃瓜、秋游也是一种传统的时间生活情趣。

对每个人来说,要顺应自然,依循自然时序,才能生活得更加愉快幸福。

(中新网)

预防肾结石 不能仅仅依靠喝水

天气炎热,因肾绞痛而到医院看急诊的病人有所增多。广东省中医院大学城医院泌尿外科主任白遵光指出,现在天气炎热,建议出汗后要及时补充水分,远离低钙饮食、高蛋白饮食以预防泌尿系统结石。

喝水少致肾结石发作

一位中年男子因“腰痛得厉害”来到广东省中医院急诊科就诊。经检查,病人因患泌尿系结石而产生肾绞痛,需进行住院治疗。白遵光说:“夏天急诊处理的因泌尿系结石引发肾绞痛的病人比以前明显增多,几乎每个急诊班都能遇到。”

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一,其成因还未完全清楚,现有研究已发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下,尿液中含有许多溶质,是人体正常或者异常代谢的产物,还有一些是尿液中

细菌的分解产物,如果饮水量充足,产生的尿量正常,这些溶质可随尿液排出体外。而如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分,尿液生成过少,这些溶质就会因为饱和而产生结晶,且以晶体的形式析出,最终结聚成石。因此出汗后及时补充水分,可以有效预防泌尿系结石的产生。

远离低钙饮食、高蛋白饮食

但仅仅靠多喝水来预防结石也是不够的。白遵光称,摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入,比传统的低钙饮食具有更好的预防结石复发的作用。建议适当补充乳制品,如牛奶、干酪等。这一点与传统认为的结石患者要少吃含钙饮食不同,需引起大家注意。

另外,高蛋白饮食,尤其是动物蛋白,容易引起含钙结石的发生,应控制每日的摄入量,

大概估算一下,成人每天摄入的猪肉、牛肉、鸡肉等的总量不宜超过100克。草酸钙结石是临床最常见的结石,减少草酸的摄入能有效减少该类结石的发生,甘蓝、杏仁、花生、欧芹、红茶、可可粉以及菠菜均富含草酸,选择食物时需要注意。

对于结石患者,除了注意饮食,减少结石增大的风险外,定期复查,了解结石的变化可能更为重要。建议普通随访患者以及治疗后的随访患者,每三个月或半年复查一次,可选择X线照片、B超或者CT扫描,发现病情变化,及时调整治疗方案。

最后,他提醒,以上是对于一般人群的普适性建议,对于部分已接受过治疗并且已获取到自体结石标本的患者,还可以将结石进行成分分析,了解结石组分,采取更有针对性的预防措施。

孩子误吞异物怎么办

□北京积水潭医院回龙观院区儿科医师 李丽

儿科门诊常会见到误吞食各类异物的孩子,就诊时家长们都很焦虑:“医生,孩子需不需要做胃镜?误吞进去的东西要怎么取出?”今天我们通过病例跟大家讲一讲孩子误吞异物该怎么办。

病例 近日,一位妈妈在购买玻璃瓶装酸奶后,不慎将瓶子掉落在地。捡起来之后,她看瓶身外壁无肉眼可识别裂痕,就让孩子用吸管把酸奶喝了。然而,当孩子吸到最后时,竟然从吸管中啜出一块玻璃碴儿!这位妈妈再仔细一看,发现瓶身内壁确有破裂。她担心孩子可能感觉不到更细小的玻璃碴,立即带孩子来医院检查。医生最终依靠胃镜才将孩子体内的玻璃碴儿取出。

是否需要做胃镜因人而异 孩子误吞食异物后,常规检查手段是X线,但并非所有的误吞食异物均可在X线下显影。如玻璃、木材、塑料等非金属物质,难以通过X线使其露出真容。因此,非金属物质是否仍在体内,或需通过做胃镜予以检查明确。

而做胃镜是否必要,则需要根据异物的形状、大小及孩子的具体表现来个案判定。如果孩子有强烈的腹部不适且同时伴有恶心呕吐及呕血,或有便血症状,家长应高度重视,立即带孩子去儿童专科医院急诊就诊。

判断异物在气管还是食道 一旦孩子误吞异物,首先

需要确定误吞食异物在身体内的大致位置。如果孩子出现脸色青紫、憋气、呼吸困难,或剧烈咳嗽、哮喘,则表明异物可能已进入气管。家长需要立即采取海姆立克急救法施救,然后带孩子前往最近医院的急诊就诊,由耳鼻喉科医生使用喉镜或者由呼吸科医生使用气管镜取出。

如果孩子没有面色改变,且呼吸平稳、不咳嗽,则表明异物大概率已进入食道。其症状多表现为吞咽困难、异物感、疼痛、唾液增多等。

多吃粗纤维食物促进排便 大多数情况下,如果不是误吞食带有棱角的尖锐异物,可以等待孩子通过大便自然排出,排出时间在1周以内均属正常。家长可以让孩子多吃富含粗纤维的蔬菜,如芹菜、红薯等,以促进孩子排便。

如果是体积大的异物或者尖锐异物,如枣核、缝针、边缘锋利的玻璃或金属等,则容易引起食道和胃肠穿孔,即使短时间内孩子没有腹痛恶心等不舒服的表现,也应尽快陪同孩子前往儿童专科医院,由消化内科医生以胃镜取出。

在家观察期间,家长需要密切关注孩子的大便情况。肠道出血可致近期大便呈现柏油色。如有前述症状,建议及时到医院就诊。如没有任何不适,且物体较小,异物较大概率可通过正常排便被排出体外。

有发热等症状尽量不乘坐公交地铁

北京市疾控中心日前发布《北京日常防疫指引交通出行——公交/地铁篇》,提示市民乘坐公共交通时的个人防护措施。该指引提示,有发热或呼吸道症状,特别是近期与呼吸道传染病患者有过密切接触的人员,尽量不搭乘公共交通。如需出行应佩戴口罩。

市民乘坐公共交通工具

时,要注意手卫生,清洁双手前不要触碰口、眼、鼻。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。遵循呼吸卫生/咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。外出可随身携带口罩,乘车时如果难以避免近距离接触可佩

戴口罩。

指引提示,市民要注意在车厢、车辆、电梯中言行举止得体,不大声喧哗,如果等候的车辆拥挤,请改乘下一辆。建议尽量选择刷卡、扫码等无接触方式充值、购票。此外,市民应当遵守公交、地铁等部门防疫规定,如戴口罩、测体温等。