

健康教育

立秋之后如何养生

8月7日立秋,这是秋季的第一个节气,表示暑去凉来、秋天开始之意。从立秋开始,早晚有凉意,中午还很热,那么立秋后在养生方面要注意哪些呢?

早晚添衣 睡觉盖被

我们经常提到“春捂秋冻”。其实春捂秋冻是针对特定人群而说的。如果是身体虚弱、老年人、心血管疾病患者等,一定要注意早晚添加适当的衣服。如果是身体条件比较好的年轻人,可以适当地遵守春捂秋冻这个原则。

夏季温度高,很多人习惯了把空调温度开得很低,睡觉也不盖被子,但在立秋之后,昼夜温差大,晚上睡觉要记得盖上被子,以免着凉。

不吃凉食 少辛增酸

夏季的温度高,吃凉食对身体不会有太大的影响,但是立秋后就不一样了,温度会下降,吃过冷的食物,容易刺激肠胃,导致寒气入体,有害健康,应尽量少吃。

因为辛辣发散泻肺,酸味收敛肺气,秋天肺气宜收不宜散,因此要少吃辛辣食物,多吃酸味食物。

早睡早起 慎用空调

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,应开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以

舒展,且防收敛太过。一般来说,秋季以晚上9时至10时入睡、早晨5时到6时起床为宜。

由于天气依旧很炎热,很多人仍像夏季一样,使用空调来降温。立秋后虽然暑热未尽,但昼夜温差逐渐加大,往往是白天酷热、夜间凉爽。如果在晚上睡觉时使用空调,温度过低的话,容易使人出现身热头痛、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。

适当运动 劳逸结合

立秋以后,天气渐渐转凉,清晨不宜一起床就穿着单衣到户外去活动,而要给身体一个适应的时间,注意运动强度不可太大,最好一点点增加运动量,运动的同时注意补充水分。中老年朋友可根据自己的体质和爱好,选择行走、慢跑、爬山、球类等比较适合在秋季进行的运动。

秋季风干物燥,一旦劳累过度,容易诱发呼吸系统疾病。做好预防,应注意劳逸结合,适当多参加体育锻炼,增强自身免疫力,保持充足睡眠,积极防治感冒等呼吸道疾病。

调节心情 谨防秋燥

进入秋季之后,天气渐凉,气候干燥,因此极易出现秋燥。中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性干燥,易耗津液。常见口干舌燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称之为“秋燥综合征”。

秋季干燥,而肺为“娇脏”,不耐寒热,肺通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤。此外呼吸道是一个

开放的系统,从鼻腔到气管再到肺部,秋季由于早晚比较凉、温差比较大,干冷的空气容易侵袭和损伤黏膜导致呼吸道疾病。如果秋燥伤肺,则冬季来临时易出现肺系疾病,所以秋季重点养肺不无道理。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。建议大家秋季要常吃些清热、生津、养阴的食物,如萝卜、茅根、马蹄、西红柿、豆腐、菱角、莲藕、蜂蜜及新鲜水果和蔬菜、瘦猪肉、木耳、老鸭肉、鳖肉、青鱼、鲳鱼、黄花鱼、鲍鱼、鳗鱼、银耳、百合、紫菜、莲子、芡实、核桃、乌梅、芝麻等。

秋季人体应收敛神气,多喝水,以确保体内津液充足,保持肺脏的湿润度;多吃白色食物,白色入肺,对滋养肺部有益;忌伤感悲忧,宜多看些喜剧片让笑口常开。中医认为常笑宣肺,还可锻炼人的肺活量。

(秋华)



减少疾病传染 用好卫生厕所

在农村,沿用多年的简易旱厕,粪便往往不经任何处理便直接施肥或丢弃,容易造成肠道疾病传播和流行,威胁群众身体健康。而建造和使用卫生厕所,不但有利于保持清洁卫生,也是科学、健康、文明生活方式的具体表现。

卫生厕所的标准是:厕所所有墙、有顶,贮粪池不渗、不漏、密闭有盖,厕内清洁,无蝇蛆,基本无臭,及时清除粪便,并进行无害化处理。无害化卫生厕所是既符合卫生厕所基本要求,又具有粪便无害化处理功能,并能够进行规范管理、使用和维护的厕所。

粪便无害化处理可有效杀灭粪便中致病细菌和寄生虫,防止蚊蝇蛆孳生,减少肠道传染病与寄生虫病传播流行。日常生活和农业生产中经常使用高温堆肥法、沼气发酵法、漂白粉或生石灰搅拌处理等方法进行厕所无害化的地区,常将粪便清理后加拌秸秆、黄土后高温堆肥,变成有机肥后作为农作物的底肥使用。

(阿茗)

下期刊登预告:

《健康教育》将在8月12日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第46条解读“科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果”。敬请关注。

吸烟为何使人上瘾

吸烟会使人上瘾,主要是烟草中含有的尼古丁成分所起的作用。尼古丁是一种对人体作用非常复杂的物质,在小剂量的情况下,会对中枢神经系统有一定兴奋作用,使用以后会感到欣快,思考能力也比较活跃,注意力比较集中,甚至也能缓解一些疲劳,这是很多人追求吸烟后的主要体验。

有这种体验以后,如果一旦出现停止吸烟,尼古丁物质暂时剥离或者暂时没有供应,就会出现一些阶段性反应,如头痛、不舒服、失眠、容易焦虑等等,这些症状又会促使吸烟者恢复吸烟,以减轻阶段反应出现带来的痛苦。如此反复就会使吸烟者产生依赖,也就是上瘾。

老烟民的脑中,尼古丁含量始终处于很高水平,以致于人体的神经原受体对尼古丁越来越不敏感,对多巴胺释放的刺激作用也出现减弱,原来的烟量再也不能满足吸烟者的快感,导致烟民的吸烟量不断加大。吸烟者由此对尼古丁产生耐受性。当吸烟者停止吸烟数小时(睡眠时间)后,体内尼古丁含量出现下降,神经原受体变得异常敏感,此时乙酰胆碱的活性超出正常水平,使吸烟者变得烦躁,并很想抽烟。此时吸烟就可以过度刺激神经原受体,并促使多巴胺大量释放,给“老烟枪”带来莫大的快感,吸烟者也因此陷入烟瘾增强的恶性循环。

(健民)



在家待着就不会得热射病?

新华网健康流言榜教你辨别真伪

在家待着就不会得热射病?死去的小鸟能传播猴痘病毒……其实,它们都是看似科学的谎言。

在家待着就不会得热射病?

●流言:热射病顾名思义,是被太阳晒的,在屋里就没问题。

●真相:热射病其实指的是重症中暑,高温高湿环境下,人体调节功能失衡,产热大于散热,就可能导致核心温度升高引起热射病,并不一定需要太阳暴晒。热射病非常危险,可能致命,例如近日,一名71岁的患者因在家未使用风扇、空调降温,高烧至40.5℃,被诊断为热射病(重症中暑)后立即收入重症医学科抢救。事实上,如果居住环境拥挤或者通风不良,也可能发生中暑,尤其是老年人、产妇、体弱或慢性病患者,更易发病。

女性吸烟少不会得肺癌?

●流言:吸烟与肺癌密切相关,女性更少吸烟,不用过于担心肺癌。

●真相:即使不吸烟,女性也会受到肺癌的威胁,《英国医学杂志》(BMJ)发布过一项中国百万人口的死因回顾性分析:我国死于肺癌的人群中,有82%的男性都是烟民,但是,女性肺癌病死者中61%并不吸烟。而在吸烟女性少的农村,死于肺癌的女性则有近80%都不吸烟。女性罹患肺癌的主要原因包括遗传、空气污染等因素。而二手烟和厨房油烟,则是危害巨大又容易被忽视的

致癌因素。

颈椎病按摩、做操就能好?

●流言:颈椎病不要紧,不舒服了找人按摩一下,平时自己做做操就好了。

●真相:颈椎病病情复杂,处理不当后果可能很严重,如有不适,要及时去看医生。而非正规的正骨按摩可能是致命的,因为部分患者的脊髓已经受到轻度压迫,若按摩不当,脊柱会受到短暂而剧烈的冲击,瞬间给脊髓很大压力,这可能使神经功能瞬间恶化,甚至可能会导致永久性高位截瘫。而颈椎健身操一般动作比较温和,适合轻度颈椎病患者日常保健,但这无法代替治疗,且需要医生来判断。

死去的小鸟能传播猴痘病毒?

●流言:见到小鸟的尸体要远离,否则可能感染猴痘病毒。

●真相:目前没有证据显示死去的小鸟会传播猴痘病毒。国家卫生健康委办公厅发布的《猴痘防控技术指南》(2022年版)中明确显示,猴痘病毒的主要宿主为非洲啮齿类和灵长类,由于与感染的啮齿类动物接触偶可感染。目前无任何证据表明,接触鸟类会感染猴痘病毒。当然,见到动物尸体不要乱碰则是对的,因为野生动物的确可能是病亡,有传播疾病的风险,如禽流感等。

(欣华)

科学应对产后抑郁



“妊娠对孕产妇来说,是一次巨大的生理变化和心理应激过程。在经历怀孕、分娩、产后恢复及哺乳等一系列生理过程中,有些妈妈会出现消极的情绪。”日前,赣州市第三人民医院情感障碍科女病区副主任、主治医师何著发做客《名医直播室》,为广大网友科普产后抑郁障碍的防治知识。

产后抑郁障碍是抑郁障碍的一种特殊类型。它是产妇分娩后最常见的精神障碍,通常在产后4周内抑郁发作起病,其症状、病程和结局与其他抑郁障碍相似。何著发介绍,产后抑郁障碍的发生,受社会因素、心理因素及妊娠因素等的影响,会导致产妇出现焦虑、自责、思维迟钝等症状。

“所以产后抑郁障碍对母亲、家庭、婴儿都有潜在的长期不良后果,严重者可能有伤害自己和婴儿的风险。”何著发说。心理治疗对于消除产后抑郁障碍十分重要,但通常会采用与药物治疗、物理治疗相结合的方法。

何著发介绍,产后抑郁虽然复杂多样,却是可以预防和治愈的。产后抑郁一旦发生,新手妈妈们要及时和家人沟通,分担心理压力,排解负面情绪。同时,可以通过适当锻炼、和朋友沟通交流、保证充足的睡眠等来改善。

作为家人,在宝妈孕期和分娩过程中,要给予更多的关心、帮助和陪伴,比如多帮她们带带宝宝,多带她们出门散散心,多听听她们的诉求等,共同呵护宝宝的健康成长。

此次直播节目持续1个小时,何著发为广大网友介绍了产后抑郁的临床表现、严重程度标准、防治方法等内容。其间,赣州市第三人民医院情感障碍科女病区主治医生毛伟伟全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员曾雪梅)

图说 我们的价值观

节俭传下去 中国万年福

爱国 自由 富强 敬业 平等 民主 诚信 公正 文明 友善 法治 和谐

中宣部宣教局 中国文明网 赣南日报社 宣

河南舞阳 张新亮作