

8月7日  
迎来立秋节  
气,虽然暑气  
尚在,但凉意  
渐生,“热凉交  
替”中如何科  
学养生、防病  
保健?

6日,国家  
卫生健康委  
召开新闻发  
布会,多位权  
威专家围绕  
热点话题,为  
公众送上一  
份“立秋健  
康宝典”。



中医认为,秋应于肺,而悲忧最易  
伤肺,因此,秋天应保持精神上的  
安宁,不急不躁

新华社发 程硕 作

# 健康过秋有妙方

## 季节转换需注意

“立秋并不意味着酷暑立刻结束,反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒,此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽,午后高温,老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒,这些认知误区要注意:

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍,输液并不能够“冲走”或者“疏

通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实上,季节转换时血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法,保护血管要保持健康生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

## 应对秋燥有妙招

秋燥来袭,不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议,食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式,提倡“以润为健”,多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛;银耳百合羹能从内滋养,为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位,比如,按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果;常按合谷穴有助于促进面部气血循环,改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

## “防灭结合”抗蚊媒

立秋后蚊媒依然活跃,不可放松警惕。

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒,蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一,伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊?专家建议,生活中要科学防蚊灭蚊,多管齐下做到“防灭结合”。比如,户外活动穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证,但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国,传播疟疾的媒介按蚊依然存在,疟疾传播的链条可以再现,要持续保持防护意识。”丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者,出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构,必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒颤、高热、大汗或不明原因发热,应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防,从运动防护到皮肤护理……养生不分时节,掌握科学方法,让这个秋天更健康。

新华社记者 李恒

# 5件事 要避免做

立秋如何养肺?  
立秋怎么吃?  
为了你的健康,  
5件事要避免做。



## 少吃辛辣食物

秋天气候温燥,人体容易出现干咳少痰、口干咽干等呼吸道症状,以及容易出现皮肤干燥、毛发干枯、肤色比较暗沉等问题。

如果此时再吃一些辛辣食物,则对养肺不利,比如辣椒、烧烤等。可以多吃一些莲藕、荸荠、百合、银耳等白色润肺食物。

## 避免盲目“贴秋膘”

不宜“贴秋膘”人群:

平时摄入高脂肪、高蛋白食物较多的人群;肥胖、营养过剩,患有高血糖、高血脂、高血压的人群。

适宜“贴秋膘”人群:

形体偏瘦,平时食欲不佳的人群;由于慢性疾病,出现营养不良的人群。

此外,素食中蛋白质含量高的食物,比如豆类、菌类,是“贴秋膘”进补的不错选择。奶制品以及蛋类,蛋白质含量也比较高,可以作为中老年人“贴秋膘”进补选择。

## 避免运动量过大

立秋后要注意养阴滋阴,锻炼最好选择早晚锻炼,并且选择比较平缓的运动,比如八段锦、太极拳、慢跑、快走等,帮助强健肺功能。

## 避免熬夜

立秋之后,顺应季节变化,作息上应早睡早起,养精蓄锐,使肺气得到舒展。

睡前可以泡一泡脚,帮助缓解暑热,有助于散热入眠。此外,不要湿着头发入睡,以免寒气侵袭人体,诱发感冒,尤其是老年人,头部受到寒气刺激,还容易引起血压波动。

## 避免吹凉风

虽然此时已经进入了秋天,但还没有出伏,暑热没有完全消散,有时气温还是比较高,也就是我们常说的“秋老虎”还在,此时不能过度贪凉,应避免直吹空调、电风扇。

对于比较敏感的面部、脖子等处,不妨用丝巾遮挡一下,避免冷风直吹。

据 CCTV 生活圈微信公众号

立/秋/已/至