

霜降已过天转凉

把握秋天最后的养生时机!

□ 记者 刘洁 通讯员 汪振华

“寒露不算冷,霜降变了天”。霜降,二十四节气之一。含有天气渐冷、初霜出现的意思,是秋季的最后一个节气,也意味着冬天即将开始。

荆州市中医院治未病科主任金璠介绍,霜降时节是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡,此时的养生关键应注意做好“外御寒、内清热”。民间有“冬补不如补霜降”的讲法,尤其应健脾养胃,以养后天。

霜降养生小常识

1. 足部保暖

霜降后,气温逐渐降低,早晚温差较大,要注意保暖以防寒气侵入体内。建议晚上用热水泡脚,可使足部的血管扩张、血流加快,减少下肢酸痛发生几率,缓解疲劳。脚自古就有“人体第二心脏”之说,从养生理论看,脚离人体心脏最远,而负担最重,最容易导致血液循环不好,加上脚的脂肪层很薄,保温性能差,容易受到冷刺激的影响。因此,足部保暖格外重要。

2. 适时添衣

霜降过后,老人、儿童和体质较弱者要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”,但老人和患有各种慢性疾病者则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。换季穿衣别太快,最好厚薄搭配,以保暖为主。

3. 早睡早起

霜降过后昼短夜长,自然界中的“阳气”开始收敛、沉降。此时便是人们保养阳气之时,因此,起居时间也应相应调整。早睡早起对养生有帮助。

4. 适当运动保持好心态

霜降以后气温越来越低,中老年人或体质较弱的人群,最好等太阳出来或比较暖和的时候再出门锻炼。每次运动前,一定要做好充分的准备活动,注意动与静的合理安排,不宜过度劳累,更不可经常大汗淋漓,使阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。



秋季干燥易生病 保健养生不可缺

□ 记者 刘洁 通讯员 张世琳

秋季是个“多事之秋”,很多疾病都容易在这个季节复发加重。荆州一医临床营养科副主任代雪梅介绍,秋季是高血压、中风、关节炎、胃病、呼吸道气管炎、皮肤病等疾病的高发季节,且秋季天气干燥,易造成皮肤缺水,所以,秋季应特别重视养生保健。

有一定的帮助,特别是可减少心脏疾病和癌症的发病率;多吃豆制品,豆制品可减少乳腺癌的发病率。

吸新鲜的空气,也可减少呼吸道疾病的发生率。

补水

研究表明,每天多喝水对预防肾病、结肠癌等疾病都有着很大的帮助。

吃橘子

研究发现,秋季每天吃一个橘子对预防口腔癌、胃癌、喉癌、骨质疏松等都有一定的好处;多吃坚果,坚果对预防糖尿病,代谢综合疾病的发病具

调养起居

秋季昼夜温差较大,因此,日常要注意及时增减衣服。再者,中医认为早睡早起对于收敛神气、减少秋燥的损害、保持充沛精力具有一定的帮助。

适当的运动

适度运动对增加人体的肺活量,促进呼吸道循环有一定的帮助。像登山、散步都是不错的选择,可以呼

调节湿度

注意保持室内湿度,注意给身体及皮肤补水。

预防疾病

代雪梅表示,由于秋季冷空气的刺激,加之空气湿度较差,对于有高血压病史的人来说,容易引起血压升高,或者一些相关疾病的复发,如中风、脑血栓等都是秋季高发的疾病。因此,平时要注意预防高血压,避免突然剧烈的运动,有高血压等症状的人群,最好早晚测量一下血压。

秋冬天气干燥 经常喉咙痛怎么办?

□ 记者 刘洁 特约记者 潘健兴 通讯员 李辛迎

荆州二医耳鼻喉科副主任医师刘卫介绍,如若实证是上火所致的喉咙痛,则以清热消炎为主,可吃药降火,借助清热抗炎类中成药。日常少吃辛辣食物,以清淡为主。生活中,也有很多食物是天然的消炎药,可以有效降低体内慢性炎症。

几种喉咙痛常用的水果

1. 梨:味甘酸、性凉,有生津止渴、润肺止咳、滋阴降火的功效。梨富含水分和维生素C,是适应秋天气候干燥的佳果。梨对上呼吸道感染出现的咽干、声嘶、痰稠有良好的效果。梨与川贝母粉蒸食,是治疗久咳不止的良药。

2. 樱桃:味甘酸、性温,有补血养颜、温脾暖胃的功效。现代研究表明,樱桃含铁丰富,又含柠檬酸和维生素C,是补血之佳果。可增强脾胃功能,促进免疫系统作用。

3. 枇杷:枇杷全身皆可入药,而果实有润肺利尿、清热健脾等作用,对肝脏有良好的养护之功。枇杷富含维生素C,可抗坏血因子,可止咳、润肺、利尿、健胃、清热,对慢性咽喉炎可起到滋润作用。

4. 甘蔗:甘蔗味甘,消痰止渴,除心胸烦热、解毒,还有泻火热、解热止渴、生津润燥、利尿等功效。甘蔗汁生饮



性甘寒,适宜热病伤津、心烦口渴、身热尿赤、肺燥咳嗽等。

5. 柚子:肉质嫩软,清甜幽香,富有营养,它的维生素C含量比苹果还多出20倍以上,是一种营养丰富的水果,富含糖类、维生素、磷、铁、柠檬酸、胰岛素及多种维生素、氨基酸。具有补血益气,润肺化痰、止咳定喘和降低胆固醇等功效。

秋冬

时节,天气干燥。有部分人群容易出现上火现象,导致咽喉肿痛、声音嘶哑等症状。

经常喉咙痛,且影响日常工作学习,有什么方法可以治疗呢?

