

慎防疾病“秋后算账”

本报记者 魏 蒙

经过三伏的炙烤后，气候翻去夏章，展开秋卷。空气中少了些潮热，多了些清凉。

出伏之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡。接下来至秋分的一个月时间，昼夜温差起伏很大，一天中的气温跨度最大可达到10℃左右，可谓“早晚凉嗖嗖，中午热死牛”。加之，立秋过后，虽有雨水，但物候干燥，昼夜夜凉，天气冷暖多变，人体一时难以适应，稍有不慎，极易旧病复发或引发疾病。市中心医院预防保健科主任卫枝特别从防病保健角度，提醒人们入秋后防病养生要顺应春生夏长秋收冬藏的自然规律，提前做好防护，平稳度过“多事之秋”。

喜欢“秋后算账”的病

8月23日，超长待机的三伏天正式下线。出伏后天地清明，逐渐开始了秋的气息，即便“秋老虎”虎视眈眈、上蹿下跳，此时节温差增大、昼夜夜凉，伺机而动的不只自然万物，疾病也在伺机而动。

卫枝介绍，夏季炎热的天气会让人们异常烦躁、食欲减退、睡眠质量差、室内外活动少，甚至是过度贪凉，都会使身体产生潜在的危机，但是并不一定会以病症的形式表现出来；到了秋季，随着气候发生变化，人体机能会发生一定的转变，这些潜在危机就会直接以病症表现出来。

哪些疾病喜欢“秋后算账”呢？
消化性溃疡。秋凉的刺激会使胃溃疡、慢性胃炎等胃病复发。气候转凉，人的食欲旺盛，胃肠负担加重，也容易出现消化道疾病。

胆结石。经历食欲不振的苦夏之后，人们的食欲开始恢复，油腻食品摆上餐桌，饱了口腹之欲，往往会诱发胆结石加重。

痔疮。夏秋交替，气候干燥，早晚温差大，寒冷刺激使体表血管弹性降低，周围阻力增加，引起小动脉收缩、血压升高，腹部血流速度减慢，下肢静脉血液不能回流，导致血液淤积，易形成痔疮。再加上食欲大开，往往容易引起便秘或腹泻，导致痔疮复发。

哮喘。有慢性支气管炎病史的老年人和儿童，气道防御功能较差，易受温差影响，诱发哮喘。此外，秋季空气中花粉、螨虫、霉菌等过敏源增多，有哮喘病史的人容易复发。

心脑血管病。忽冷的天气会刺激心脑血管收缩，如果患者本身存在高危因素，特别是脑血管狭窄供血不足等，会加剧脑组织缺血，出现卒中复发或加重。

骨关节病。初秋季节，老寒腿、膝关节炎、腰痛、风湿病等疾病进入高发期。不少年轻人即便秋风瑟瑟，仍喜欢穿短裤、短裤，这时骨科疾病可能会悄然找上门。此外，运动后出了汗不及时擦，也容易受风寒，导致骨关节病加重。

呼吸道疾病。秋季对应五行之金，也就是中医讲的肺。秋季气温降低、气候干燥，容易受凉邪从口鼻而入，侵袭肺脏，引发感冒、鼻炎、肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病，其中鼻炎、哮喘等还与季节性过敏有关。

胃肠道疾病。立秋后天气仍热，雨水多发，湿热交蒸。如果不注意祛除夏季残留之湿，致使脾胃于湿，人体就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹胀便溏、体弱倦怠等症状。

注意“秋病”催化剂

之，立秋过后，虽有雨水，但物候干燥，昼夜夜凉，天气冷暖多变，人体一时难以适应，稍有不慎，极易旧病复发或引发疾病。市中心医院预防保健科主任卫枝特别从防病保健角度，提醒人们入秋后防病养生要顺应春生夏长秋收冬藏的自然规律，提前做好防护，平稳度过“多事之秋”。

立秋，是秋季的起点。《管子》记载：“秋者阴气始下，故万物收。”立秋是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。卫枝建议在这个时节，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则，别做这几件事，避免身体出现不适或旧病复发。

洗凉水澡。三伏日期间，由于温度较高，不少朋友喜欢洗凉水澡，或者直接下河洗澡。而出伏以后，就不能再去洗凉水澡了，虽然中午温度还比较高，但是，已达不到凉水澡的条件了。尤其是下河洗澡，摸着表面的水温还比较暖和，但是，下面的水温则比较冰凉，如果贸然下去洗澡，可能会让人感冒，甚至腿抽筋，发生意外。因此，出伏以后，不论是在家里还是下河，都不能再去洗凉水澡了。

吃冰镇食物。三伏日期间温度较高，人们都喜欢吃一些凉的食物，比如冰西瓜、冰饮料等，尤其是从室外回到屋内以后，喝上几口冰镇水非常舒服。而出伏以后，这些行为就不能有了，虽然三伏期间也不建议这样做，但是，出伏以后更加不行。

不少人有这样的经历：三伏期间喝冰镇水，吃冰镇食物，肚子基本上都没事，而出伏以后，如果再去喝冰镇水，吃冰镇食物，就容易出现肚子疼、肠胃不舒服的情况。轻则可能喝点热水就能缓过来，重则需要及时去就医。

过度“贴秋膘”。 “贴秋膘”是不少地区秋天的一种习俗，但是，要注意一点，“贴秋膘”主要指的是以前缺少衣食的年代，那时间人们吃不饱、穿不暖，为了抵御冬天寒冷的天气，会选择在秋天多吃一些，以此来抵御严寒。时下，我们的生活发生了变化，人们不再为温饱而担心，冬



天也不再为寒冷而烦心，吃得饱穿得暖，也就没必要盲目、一味地去“贴秋膘”了。即使“贴秋膘”也要适当即可，不要过度，以免起到反作用。无病乱补。无病乱补，既增加开支，又害自身。例如服用鱼肝油过量可引起中毒，长期服用葡萄糖会引起发胖、血中胆固醇增多。不能以药代食，药补不如食补，重药物、轻食物是不科学的。

喝水过快。入秋后一次不要喝太多的水或者喝水太快。如果喝水太多或者太快的话，会让体内的水分迅速增加，加重心脏的负担，出现呼吸难受、胸闷等。所以喝水只需摄取自己所需的水分即可，多次慢饮。

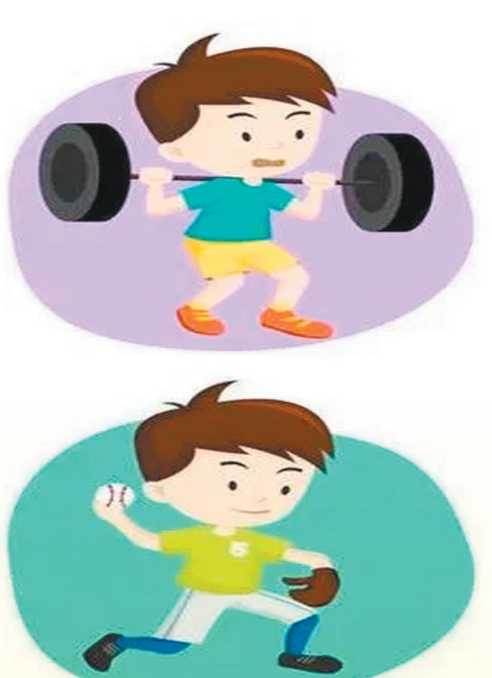
秋后防病重养护

《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”这是古人四时调摄之宗旨，告诫人们养生要顺应四时的自然规律。

卫枝说，出伏是由夏入秋、由热转凉、阴阳变化的关键过渡阶段，也是一年中气温波动最大、最频繁的时间，对于人体心血管等多个器官都是考验，这个时间段需格外注意保健防病。

合理膳食，护肠胃。虽然时至立秋，但余热未消，人体的胃肠功能仍然较弱，还没有完全调整过来，若此时进食太多肉类反而会加重胃肠负担，导致胃肠功能紊乱。

此外，秋季燥气当令，容易耗伤津液。《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”故此时饮食当坚



防疫指南

如何防范“三阳”

“三阳”的症状更严重吗？“三阳”患者的症状较轻，主要表现为头痛、咳嗽等呼吸道症状，发热症状不明显，较少出现比“首阳”或“二阳”症状更重的情况。

新冠变异株 EG.5 对“三阳”有何影响？基因组序列分析表明，变异株 EG.5 仍属于奥密克戎变异株家族的一员，是变异株 XBB.1.9.2 的一个后代谱系。其对人的毒力并没有增强，但免疫逃逸和感染细胞的能力更强，因此推测其传播性有所增加，但并不比其他奥密克戎变种更严重。

目前可用的抗病毒药物对该变异株仍然有效，且无论是家庭抗原检测试剂还是在医疗机构进行的核酸检测，都可以很好地识别这种变异株。因此，变异株 EG.5 造成的危害在可控的范围内，尚不需要担心 EG.5 可能带来的新一轮疫情影响。

如何更好防范“三阳”？做好个人防护，外出或进入人群密集型场所时，建议科学佩戴口罩。

做好个人和家人健康监测，出现发热、咳嗽等症时及时就医。

根据相关方案要求，对60岁以上或患有严重基础疾病、免疫功能低下、高风险感染人群且已完成基础免疫或已感染新冠病毒者，适时接种新冠病毒疫苗，优先推荐接种含 XBB 变异株抗原成分的疫苗。 安通

资讯

中国计生协“向日葵亲子小屋”项目天津项目点揭牌

本报讯(记者 魏 蒙)近日，中国计划生育协会“向日葵亲子小屋”项目天津项目点揭牌仪式在天津市蓟州区镇固镇中心小学举行，此活动标志着镇固镇中心小学“向日葵亲子小屋”项目正式启动运行。

据了解，“向日葵亲子小屋”是中国计生协为深入开展“优生优育进万家”活动而设立的项目。今年，镇固镇中心小学被确定为全国第三批“向日葵亲子小屋”项目点，是运城市首家也是唯一入选单位，这是全市计生协积极有效推进各项工作的成果。

下一步天津市将以项目实施为契机，对标先进，积极探索促进婴幼儿早期发展的方法和经验，发掘优势创亮点，打造具有品牌特色的“向日葵亲子小屋”，以点带面，示范引领，推动全市婴幼儿早期发展工作迈上新台阶。

绛县举行第六届“中国医师节”表彰活动

本报讯(记者 郭 华)近日，绛县举行第六届“中国医师节”表彰活动，对优秀医务工作者进行表彰，向全县广大医务工作者致以节日的祝福和美好的祝愿。

会议宣读了绛县县委、县政府致全县医务人员的慰问信，《绛县2023年度优秀医务工作者的表彰决定》，对全县优秀医务工作者进行现场表彰，获奖人员代表作交流发言。

会议指出，医务人员是人民健康的守护者，是医者仁心的践行者。希望广大医务工作者要进一步提升自身素质和水平，学以致用，锤炼高素质医师队伍；要崇德修身，构建和诣医患关系，为医疗卫生事业提质增效，推进医疗卫生事业高质量发展，为人民群众提供高品质卫生健康服务，在基层群众健康福祉中贡献力量；要常怀敬畏之心，常修仁爱之德，常练行医之术，将保障人民健康、推进健康中国建设放到首位，彰显卫体人的担当和作为。

生活小提示

秋季防蚊有妙招

白天是“危险”时段 由于温度影响，秋天的蚊子在白天活跃，平时注意关好门窗、纱窗，在室外活动时尤其要注意，可以喷驱蚊花露水，其中含驱蚊酯的花露水毒性更低、刺激性更小、驱蚊时间更长。

穿浅色长袖长裤 尽量穿浅色衣物，在早、晚温度凉爽，可以选择穿长袖和长裤，既可以防蚊虫叮咬还能避免着凉。

远离蚊子藏身处 秋天花草枯萎，树木凋零，没有了草丛树冠等藏身之处，蚊子只能躲在阴凉潮湿的地方，比如下水道边上、下雨天的阴沟、盆栽下的水槽等。尽量不要在这些地方或附近长时间停留。

及时清理积水 积水环境是蚊子的孳生地，要将家中盆盆罐罐里的积水及时清理掉，洗完澡后立即清理地面，种养花草的容器也要时常清理。 王晓晴

健康科普

科学认识“布病”

什么是“布病” “布病”是由布鲁氏杆菌引起的一种人畜共患传染病。易感动物较多，猪、牛、羊、犬等均易感，其中羊型即马耳他布鲁氏杆菌毒力最强。其临床特点为长期发热、多汗、关节痛及肝脾肿大等，能损害全身多个系统，尤其是对骨关节系统的损害较为明显，而且容易由急性转为慢性。

“布病”病菌分为羊、牛、猪等型，它们均可感染人，其中羊型致病力最强。传染源是患病的羊、牛、猪。病菌存在于病畜的乳、产道分泌物、羊水、胎盘、尿及动物体内组织。传播途径主要通过接触传染源，也可经消化、呼吸道、眼结膜、生殖系统黏膜及损伤的皮肤传染。人群普遍易感，并可重复感染或转为慢性，一旦转为慢性难治愈。

人“布病”主要是由家畜引起。感染的人群主要是相关从业人员和喝未经消毒或消毒不彻底的羊(牛)奶的群众，如家畜饲养员、兽医、羊屠宰者和羊肉销售人员。

“布病”主要临床症状 家畜“布病”主要侵害生殖系统，故病畜主要表现为睾丸炎、附睾炎、乳腺炎、子宫炎等。潜伏期2周至6个月。孕期动物对布鲁氏杆菌最敏感，其主要临床症状是流产。流产多发生于妊娠后3个月至4个月。流产前病畜体温升高，精神沉郁，食欲减退，有的长卧不起。流产后有胎衣不下或子宫内膜炎。首次怀孕易流产，经

产母畜流产率降低。公畜发生睾丸炎、附睾炎，失去配种能力。病畜常发生关节炎、关节肿大、跛行。多数病例为隐性感染，无明显症状，但可排菌感染人和家畜。

人“布病”患者主要表现为发热、多汗、全身乏力、关节肌肉疼痛，有时还会出现肝脾大、睾丸肿大等症状，严重的可丧失生育能力和劳动能力。人感染“布病”，病程为3个月至12个月，早期规范治疗，90%以上可治愈，愈后良好。否则，急性转为慢性，会反复发作，迁延数年，严重影响劳动能力和生活质量。

“布病”推荐的治疗用药原则是早期、联合、足量和足疗程。

预防“布病”要重点做好个人防护 作为一种动物源性传染病，“布病”是可以预防和控制。首先，要做好动物的免疫接种。其次，重点做好家畜检疫，发现病畜后及时隔离和淘汰病畜。第三，要做好个人防护。凡从事畜牧业及接生、兽医、屠宰以及皮、毛、乳、肉加工者应做好个人防护，工作时穿工作服，戴口罩、帽子、手套等，工作结束后要洗净双手，用过的各种用具、防护用品以及污染的环境等均应严格消毒。生牛奶、生羊奶应煮沸后饮用，生肉应煮熟煮透再吃。请时刻记得科学防护，一旦患病规范治疗。

张蕾蓉

小贴士

食用油选购有技巧

看质量等级 食用油分为一级、二级、三级、四级4个等级。无论是哪个等级油，只要符合国家的标准，都是可以正常食用的。

一、二级食用油纯度高，杂质少，颜色澄清，香味和口感较淡，烹饪时油烟较少，适合高温爆炒、油炸。但缺点是精炼程度太高了，造成油脂里的营养成分有所损耗。三、四级食用油刚好相反，它们纯度高，杂质多，颜色较深或有适当浑浊，香味和口感较浓，烹饪时油烟较大，更适合低温烹饪。但它们的优点是最大程度保留了油脂里的营养成分。

看加工工艺 很多人喜欢压榨油，觉得这样更健康；不喜欢浸出油，觉得会残留化学

做好四件事保护甲状腺

避免过度劳累 负面情绪、过度劳累、精神压力大可通过扰乱神经、内分泌系统，造成免疫功能失调，破坏对自身抗原的“兼容性”，导致甲状腺被免疫系统攻击。注意劳逸结合，保证充足睡眠，学会调适心情。

适量摄入碘盐 除有特殊要求外，正常人最好食用加碘盐，且每人每日食盐量不超过5克。

定期检查甲功 35岁后，尤其女性，最

物质。实际上不用过于担心，只要是符合国标的食用油，选择正规商超的大品牌购买，都是安全的，可以放心食用。不要选购来历不明的散装油，不要选择小作坊土法压榨的油。

看生产日期、保质期 生产日期越近的越好，保质期越远的越好。一般食用油的保质期都是18个月—24个月，要在阴凉、干燥、避光、密封保存。

尽量买小包装 食用油开封后，会与空气发生氧化反应，加速油的变质。所以尽量买小瓶包装的食用油，每次用完油都要盖好盖，开封后最好在3个月内使用完。

王 真

好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超；妊娠女性必须进行甲状腺功能检查；备孕前，推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

时常对镜自查 对着镜子，头部稍微后仰，露出颈部；一看颈部两侧是否对称、肿大；二咽口水，找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺；三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块。如发现有问题，尽早去医院排查。

邓 玉