

聚焦

出伏后，养生可以这样做

本报记者 魏 濛

8月24日出伏。这两天，运城早上和晚上的阵阵凉风让人感觉到了秋天的来临，而随着处暑节气的到来，一年中最炎热的40天超长“三伏天”终于过完了！

俗话说：“三伏出，暑气消。”一年中最热的时候终于过去了！

但是，老话又说，“早上凉飕飕，中午热死牛”。出伏之后，气温逐渐降低，但暑热未尽，昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点，养生防护极其重要，应该如何保持身体健康、做好养生呢？对此，盐湖区人民医院中医科主任黄妮，为我们介绍了出伏之后的健康养生与疾病预防知识。

痛、无汗、鼻塞、咽干唇燥、咳嗽痰稀、苍白少津等症状。”黄妮说，有人会出现小便偏黄或者少，甚至有一些人会出现大便干结，种种症状，跟秋季的致病特点有着很大的关系。

黄妮提醒，这段时间里，肺部有疾病的病人、鼻炎患者，以及抵抗力比较低的人、有基础病的老年人等，就特别要注意身体的变化，从以下几方面做好养生防护。

不要过早晨练。出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管出现意外的可能性。

不要喝水太少。出伏后，出现高温天气的次数依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度升高。普通人每天喝水2000毫升—2500毫升，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补水，可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

不要过度贪凉。出伏后，早晚比较凉快，不要穿短裤背心之类太清凉的衣服，最好随身携带薄外套或围巾披肩，防止受风。还应注意保暖，及时增添衣服，早晚穿衣护好脖子、后背、脚部，因为这些部位都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会使血管急剧收缩，引发危险。

不要整夜开空调。出伏后使用空调要十分注意，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，即使要开最好定时，以免半夜时空调吹出来的凉气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节，引起感冒、腹泻、颈肩腰痛、关节疼痛等症状。

不要睡得太晚。出伏以后很多人容易感到疲惫，也就是常说的“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，一般晚上十点半就应该上床睡觉了。早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠时间，或者通过午睡的形式增加睡眠时间。出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

秋补可别入误区

民间素有“出伏不补，秋冬受苦”的说法，在我国，立秋有“贴秋膘”的说法。立秋的时候，人们习惯进食一些高蛋白、高脂肪的食物，一方面补足因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空；另一方面是为了提高自身抵抗力，以抵御即将到来的寒冬。

“过度进食一些高热量、高脂肪的食物，会增加患上肥胖、高血脂甚至冠心病的风险。”



黄妮建议，出伏进补主要是“清补”，不建议“大补”，要根据身体状况和体质进补，远离以下6个滋补误区。

虚实不分。滋补要根据自己的体质和症状来选择合适的食物或药物。不是所有人都需要滋补，也不是所有滋补品都适合自己。

凡补必肉。很多人认为吃肉就是滋补，其实这是一种误解。肉类虽然富含蛋白质和铁，但是也含有较多的脂肪和胆固醇，过多食用会增加肠胃的负担，还会导致血液黏稠，增加患上心脑血管疾病的风险。

滋补不一定要吃肉，还有很多其他的食物可以提供营养和保健作用，如豆类、蔬菜、水果、坚果等。

多多益善。滋补也要适可而止，不要贪多求快。任何食物或药物都有一定的剂量和用法，如果超过了适宜的范围，就会产生副作用或者毒性。

以药代食。药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。其实许多食物也是有食疗作用的。

恒“补”不变。滋补也要随着季节和体质的变化而变化，不要一成不变地服用某一种滋补品。不同的季节和体质有不同的需要和特点，如果长期服用同一种滋补品，就会造成营养的偏颇或者失调。

越贵越补。滋补不一定要花大钱买昂贵的食物或药物，很多常见的食物也有很好的食疗作用。比如，红薯是很便宜的食物，但是它有很高的营养价值和保健作用。要根据自己的经济能力和实际需求，选择合适的滋补品，不要盲目追求名贵。

学会养生少生病

夏去秋来，气温也不是一时半会就能降下来的，尤其是出伏之后，昼夜温差会比较大，这一冷一热的变化，对于一些免疫力差的人群，很容易让各种问题“找上门”。

古人语“一夏无病三分虚”。那么，想要远离“多事之秋”，市民在出伏后该如何养生呢？“这段时间，一天中的气温跨度最大可能到十几摄氏度，也正是这样的气候条件，对人体血压、情绪、内分泌等等都有所影响。”黄妮提醒，出伏后养生时牢记以下事项，让我们秋少生病！

防温差穿得“暖一点”。三伏天过去了，大家不能掉以轻心，气候变化之际，心脑血管疾病的预防不能忽视。昼夜温差大，在天气忽冷忽

热的刺激下，人体血管受到刺激收缩，血管阻力增大，导致心血管负担加重，最容易导致一些血管硬化患者发生心血管疾病。同时，血管收缩紧张，血压波动较大，此时无论是心梗、脑梗都是发作的危险期。秋天后面就是冬天，冬天是中风的高发季节，秋天就开始注意保养好血管，就可能降低冬天心脑血管疾病的发病几率。

解“秋乏”睡得早一点。夏季炎热，加上昼长夜短，大家逐渐习惯了晚睡，在出伏之后，很多人会因为作息时间没有及时调整，造成睡眠不足，整个人看起来懒洋洋的，做什么事情都提不起精神，这就是大家常说的“秋乏”。为了缓解“秋乏”的情况，建议大家及时调整自己的作息时间，尤其是一些中老年人，建议每天晚上多增加一个小时的睡眠时间，能起到平稳血压的作用，降低心血管疾病的发病风险。

防肺燥，饮食润一点。黄妮说，《黄帝内经》提到“燥气先伤上焦华盖”，因肺最易受损，所以要及时润肺。出伏之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，气候逐渐干燥，这个时候饮食上要多润一点，可多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害，如蜂蜜、黄鱼、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类。处暑刚过，此时仍有暑湿尚存，注意减少摄入寒凉食物，避免生湿，可使用山楂、麦芽、莱菔子消食、陈皮、藿香、砂仁祛湿。润燥宜凉润，食疗可选玉竹麦冬汤、莲藕排骨汤、莲子银耳羹等。

防秋燥按揉“勤一点”。位于下肢的太溪穴为肾经原穴，属水，按揉此穴位可治疗咽中干、口中热、唾如胶等秋燥的临床症状。

按揉方法：拇指屈曲放于穴位，按揉2分钟—3分钟，间隔5分钟再行按揉，一共按揉5分钟—10分钟，感觉发酸、发胀、发热为标准，一般每天可以按揉两次，以晨起和睡前按摩效果较好。

黄妮说，初秋暑热未退，湿气当令，此时人体的胃肠经过一个盛夏的消磨，正处于一年四季中最脆弱的时期，尤其是老人和小孩，容易出现脾胃失调、消化不良等，严重的甚至会导致肠道传染病的发生，如秋季腹泻。加之季节交替，天气变化不定，人体的呼吸系统容易受到侵袭，老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者，容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。公众要保持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。同时，积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群，减少感染发病以及发生重症的风险。

资讯

河津市府西社区开展爱心义诊惠居民

本报讯(记者 乔 植)近日，河津市城区街道府西社区联合城区卫生服务中心，在该社区安康小区开展爱心义诊活动，旨在增强辖区居民预防疾病意识，提升居民健康管理水平。

活动现场，城区卫生服务中心医护人员为居民量血压、测血糖，耐心细致地询问居民的身体状况及用药情况等，并做好记录，对血压、血糖偏高的老年人给予饮食、用药建议。该社区工作人员向前来体检的居民发放了健康知识宣传手册，讲解了高血压、糖尿病等常见疾病的防治知识，使居民享受到了“家门口”便捷免费的医疗服务，赢得了居民的一致好评。

府西社区负责人表示，该社区将进一步丰富健康服务内容，以实际行动为居民办实事、办好事，让居民切实感受到社区的暖心服务和关怀。

万荣县汉薛镇卫生院开展健康教育知识讲座

本报讯(记者 魏 濛)近日，万荣县医疗集团汉薛镇卫生院开展以“学习急救知识、保生命安全”为主题的健康教育知识讲座，旨在为居民普及急救知识，提高居民在突发状况下的自救互救能力。

活动现场，该院医务人员用简单易懂的语言讲解了常见的急救场景和急救原则，现场演示了心肺复苏、海姆立克急救法等重要急救技能的操作步骤，并邀请居民进行实际操作练习，给予了一对一的指导和纠正。

通过此次讲座，居民的急救知识水平得到了显著提高，居民们表示对急救知识有了更深入的了解，增强了他们在紧急情况下的应对能力。下一步，该院将继续关注居民的健康需求，举办更多形式多样、内容丰富的健康教育活动，为保障居民的生命安全和健康贡献力量。

小贴士

护膝动作学起来

动作一：坐位直抬腿 端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量伸直，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态10秒后放下；换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作二：坐位伸屈膝 端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量屈曲膝关节，然后伸直腿，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态3秒后放下；做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作三：跪脚尖站立 站立位，脚尖向前，双脚分开，与肩同宽；双脚脚起脚尖，足底发力，以前足为负重点，下肢肌肉用力保持静止，保持10秒后放下。做20次。

动作四：微屈膝站立 站立位，脚尖向前，双脚分开，与肩同宽；双膝轻度前屈，膝关节前方与脚尖平齐，不要超过脚尖，也不要向内或外偏斜；下肢肌肉用力保持静止，上半身保持端正，保持20秒后站起。做20次。

张晓燕

家庭垃圾分类有诀窍

◆技巧一 准备两个垃圾桶，并按照“其他垃圾”和“厨余垃圾”的分类在上面标明两个容器所回收的类别，一个简单的操作就能在家里完成初步的垃圾分类，并慢慢让人养成良好的垃圾回收习惯。

◆技巧二 塑料材质的置物架原来也另有用处。将饮料罐或者旧报纸全部收集在这里，等待被卖掉的破烂儿也有了一个它们自己的安身空间。

◆技巧三 居室空间充足的情况下，可以在专门的储藏室里设置分类点。选择可反复使用的环保袋和塑料收纳盒进行家庭分类，理想的放置方法能让你的生活显得更加有序。

◆技巧四 如果家里有竹筐等大型包装物，将一个个分类垃圾桶收容在大型的竹筐里，可起到隐蔽的作用，让垃圾回收处实用与美观兼得，也能让其更好地融入整个家居环境中去。

◆技巧五 一般家庭会把垃圾桶设立在厨房里，因为那里容易产生生活垃圾，所以我们可以利用橱柜的部分空间，在平板抽屉里存储废报纸，而进深较大的拉篮里则回收一些塑料、金属和玻璃瓶罐，合理的布局并不会影响正常的储物。

贾 凯

吃水果、蔬菜的错误习惯

错误1：坏了菜叶舍不得丢 去除变质、腐败的不可食部分，但尽量不丢弃可食用且营养价值高的可食部分，比如富含铁、胡萝卜素的芹菜叶、莴笋叶等。

错误2：蔬菜先切了后再洗 蔬菜中的很多维生素和矿物质易溶于水，宜先洗后切，减少蔬菜和水、空气的接触面积，避免营养物质损失。

错误3：洗好蔬菜放置太久 洗好的蔬菜放置时间不宜过长，避免维生素被破坏，尤其不要将切好的蔬菜长时间泡在水里。

错误4：炒蔬菜的时间过长 相关研究表明蔬菜煮3分钟，维生素C损失5%，10分钟达30%，因此缩短加热时间可减少营养素的损失。为了减少损失，烹调时可加少量淀粉，保护维生素C。

错误5：吃剩的菜舍不得丢 存放时间长，蔬菜中营养素的丢失也越多，并且还可能会滋生细菌，增加菜品中亚硝酸盐的含量。

错误6：有霉点水果继续吃 看到水果有霉点，有人认为把发霉部分去掉，就可以继续吃剩余的部分。但把霉变部位去除再食用也未必要安全，因为霉菌产生的毒素可以扩散到果实的其他正常部位，把已经霉变的水果扔掉更保险。

错误7：喝果汁代替吃水果 生活

中很多人觉得吃水果麻烦，认为喝鲜榨果汁比吃水果更方便、更营养。实际上，水果被榨成汁后，营养价值其实降低了，榨汁后的水果残渣被丢弃，损失了大部分的膳食纤维、维生素和矿物质。此外，喝果汁对血糖的影响更大，也更容易导致高血糖的发生。

错误8：用水果干代替水果 水果干不能替代新鲜水果。维生素C等营养素在制作水果干的过程中损失殆尽。如果是用糖渍或盐渍、油炸制作的，又会增加糖、盐、脂肪的含量，是不推荐食用的。同时，一些油炸脆片类水果干在油炸过程中，不但维生素C等营养素被破坏，脂肪过度氧化，还可能产生反式脂肪酸。

错误9：饭后吃过多的水果 不太建议大家餐后立即吃水果，最好是安排在饭后一小时或者是饭前一小时。饭后本来已经吃得饱了，如果再吃水果，则可能会造成胀气、泛酸等情况的发生。

刘燕萍



健康科普

爱出汗排查四种病

糖尿病 高血糖会影响自主神经系统的功能，容易让人在睡眠或不剧烈运动时出现多汗。这种情况常发生在血糖过高或过低时。

甲亢 如果身体分泌的甲状腺激素过多，可导致新陈代谢加快，体温随之升高。下丘脑检测到这一信号，就会下令增加出汗以调节体温。

这种出汗一般是持续性而非阵发性，通常还伴随体重下降、指甲变脆等症状。

感染性疾病 一些感染性疾病，如结核病、艾

滋病(HIV)等，可导致夜间盗汗，即在睡眠期间大量出汗，睡醒后汗止。

自主神经失调 自主神经失调是指“自主神经系统功能紊乱”，可导致多汗症，包括局部多汗(尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处)和全身性多汗症。

相对而言，女性在生育、更年期等激素波动较明显的时期，易出现自主神经功能紊乱，也因此更容易情绪烦躁、多汗。若是不严重，保持环境凉爽、衣服透气即可。

闵 洁

五种饮料可以常喝

100%纯番茄汁 纯番茄汁热量只有23千卡/100克，其口感酸甜，有助补充钾、维生素B₁、维生素B₆等，并且富含具有抗氧化作用的番茄红素。

100%混合蔬菜汁 一般来说，蔬菜汁的热量和糖含量都显著低于水果汁。100%混合蔬菜汁综合了多种蔬菜的营养，钾、镁含量很丰富，是不错的补水饮品。

椰子水 椰子水属于纯天然饮品，糖分少，热量只有21千卡/100毫升。椰子水中的矿物质尤

其是钾含量丰富，口感清甜，特别适合嘴馋又要控制热量的人。

脱脂奶 脱脂奶热量只有34千卡/100克，有助补充流失的水、钾、维生素B₁₂，还能补充人体容易缺的钙。

无糖豆浆 无糖豆浆热量为31千卡/100克，钾含量高达117毫克/100克，钠只有3.7毫克/100克，并且饱腹感很强，适合需要减肥的人。

除了以上饮料，还可以自制绿豆汤、柠檬百香果茶等，只要少放或不放糖就很健康。

谷传玲

聚焦城市生活垃圾分类