

秋燥、秋感、秋泻!

如何应对“秋老虎”的“三板斧”

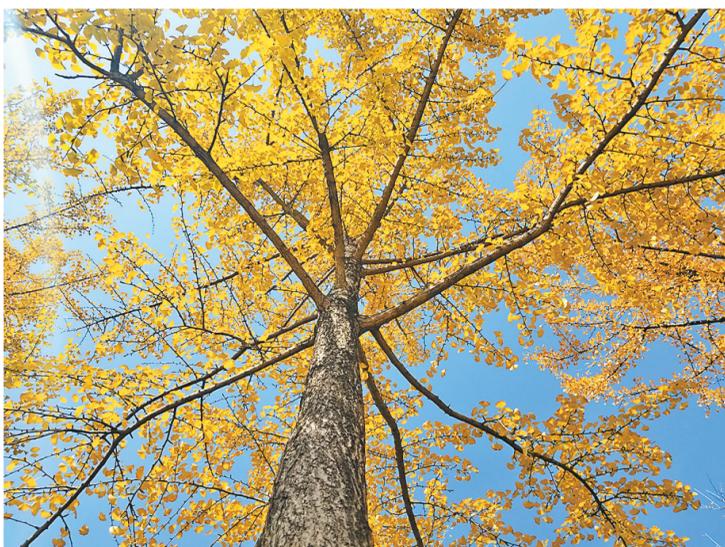
“秋燥、秋感、秋泻”是“秋老虎”的“三板斧”。儿科专家建议爸爸妈妈们做好日常调摄、增强宝宝自身体质,才是应对“秋老虎”发威的基本原则。均衡营养、积极锻炼、愉悦心情是人体防病抗病的重要手段。

中医如何认识“秋老虎”

按照传统历法,立秋一到,秋季伊始。《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”中医认为,燥为秋季主气,称为“秋燥”,其气清肃,其性干燥。初秋时节暑热之气尚未尽散,加之雨水较少,天气干燥,温热之气与燥气相结合,化为“温燥”。温燥之邪最容易侵犯肺和肠道等“多津液”器官。肺为娇脏,喜润恶燥,肺与大肠相表里,燥邪犯肺,偏袭大肠,出现肠道津亏,故此人体会出现少津的现象,比如皮肤干燥、口鼻干燥、两目干涩、咳嗽咽痛、便秘等。

“秋老虎”都会带来哪些伤害

- 1. 呼吸道疾病
“秋老虎”期间,早晚凉飕飕,中午成蒸笼,快速的冷热变化对宝宝抵抗力是一个严峻考验。在这样的环境下,呼吸道黏膜受到乍冷乍暖刺激后,常影响黏膜纤毛的正常运动,呼吸道免疫防御功能下降,给病原体侵入提供了可乘之机。此时如果宝宝穿着衣物不合适,或者平时身体素质偏差,很容易引起伤风感冒,重则出现气管炎、肺炎。
2. 消化道疾病
夏秋交替之际,消化道疾病以感染性疾病为主,包括细菌性痢疾、大肠杆菌引



起的胃肠疾病以及被污染食物引起的食物中毒,这些疾病都以吐泻为主要表现,并伴随不同程度的脱水和电解质紊乱。其中,轮状病毒感染在“秋老虎”季节尤为猖獗。除了感染性因素外,天凉之后人们食欲转佳,暴饮暴食下胃肠负担加重;昼夜温差大,腹部容易受凉,肠道蠕动加快,也会出现腹泻症状。因此儿科门诊常流行这样一句顺口溜:“忽然一阵秋风来,腹泻患儿排成排。”

“打虎”重在自身强

中医重视“秋冬养阴”的养生原则,夏季人体营养成分丢失,可以通过秋季食补来恢复。食补应以“清补”为佳,除了积极饮水外,还需要适当增加润肺生津的食材摄取。中医讲“五果为助、五菜为充”,新鲜的瓜果蔬菜中富含膳食纤维、维生素和矿物质,既可以满足人体所需的营养,又可以补充出汗后丢失的各类微量元素,其中以银耳、百合、藕等

白色果蔬更适合秋季食用。可搭配苹果、番茄、柚子等酸甘生津食材,减少西瓜、黄瓜等寒凉瓜果摄入,尤其要少食煎炸类食品。对于平素脾胃较弱的孩子,提倡不拘时饮粥,既可以防暑补液,又能增进食欲,可根据个人口味选择绿豆粥、山药粥、莲子粥、薄荷粥等。

由于天气骤然变化,衣物增减应及时适当,入秋穿得过热会助长宝宝“上火”的毛病;但早晚天凉,或者平素体质偏弱的孩子则不能盲目“秋冻”,否则既起不到提高抵抗力的作用,相反会增加感冒风险。建议家长选择透气性和保暖性较好的棉质衣物,并做好“三暖”(暖腹、暖背、暖手脚)防护,尽量减少空调使用,多使用自然风降温换气。

入秋也是锻炼的好季节,适当的户外运动,既可以增加宝宝对寒冷天气变化的适应性,增强呼吸系统抗病能力,又能加快新陈代谢,促进胃肠蠕动,减少便秘和厌食发生。

秋风萧瑟,万物凋敝,成人触景伤情后人们往往会出现情绪低落的表现,而儿童在秋季入学后,孩子可能会一时不适应,随之出现情志问题。中医认为这种抑郁不舒的心境与肺气不舒有关,并提出“诸气膹郁,皆属于肺”的观点。

因此,秋季到来后精神调养也至关重要。如何做才能舒展肺气呢?其实并不难。首先,对于平素情绪低落、爱哭闹的宝宝,可以多让其尝试开心的事情,提高他们对新鲜事物的兴趣;家长应减少平时对宝宝过多的约束和批评,多以赞扬和褒奖为主,让孩子有获得感和成就感;全家可以利用节假日进行户外活动,感受大自然之美,营造温馨的家庭氛围。这些尝试都可以帮助开阔心胸、放松心情,以抵消秋季肃杀之气带来的不利影响。 据人民网

风湿热是什么表现?

陈女士发来短信询问:体检医生说我有风湿热,但是我目前没有感觉,请问这是什么疾病?

义乌复元医院风湿免疫科副主任医师潘美芳回复:风湿热是一种常见的反复发作的急性或慢性全身性结缔组织炎症,主要累及心脏、关节、中枢神经系统、皮肤和皮下组织。临床表现以心脏炎和关节炎为主,可伴有发热、毒血症、皮疹、皮下小结、舞蹈病等。它通常发生于链球菌感染后2~4周,是一种对咽部A组溶血性链球菌感染的变态反应性疾病。急性发作时通常以关节炎较为明显,但在此阶段风湿性心脏病可造成病人死亡。急性发作后常遗留轻重不等的心脏损害。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号 ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。



Advertisement for 'No Smoking' featuring a child holding a sign. Text includes: '禁止吸烟 No Smoking', '谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命? 请支持无烟立法!', '义乌市爱国卫生运动委员会办公室 义乌市爱国卫生发展中心'.

口腔溃疡影响进食?做好这四点避免复发

口腔溃疡俗称“口疮”,常出现于唇、舌、口腔内壁等部位,溃疡性损伤,严重影响患者的进食乃至生活质量。其中一类口腔溃疡是复发性的阿弗他溃疡,因具有明显的灼痛感,故冠之以希腊文“阿弗他”——灼痛。

口腔溃疡的特点是有自限性,一般在七到十天左右就能够自己愈合。但是复发性口腔溃疡,不仅有自限性还有周期性和复发性。患者一旦出现口腔溃疡,十天半个月才好,有时候是上一个溃疡前脚刚走,下一个后脚就跟来了,一年至少有一多半的时间在与这个疾病艰苦斗争,可谓苦不堪言。

复发性口腔溃疡是最常见的口腔黏膜疾病,不同年龄阶段、不同种族、不论男女

都有可能发病。但它的主要致病机制不明,是多种因素共同作用的结果,与免疫因素、遗传因素、系统性疾病因素、环境因素、其他因素等等相关。

预防口腔溃疡是治疗中的重要一环,尤其是预防复发性口腔溃疡,需摸索复发规律,寻找复发诱因,避免和减少诱发因素的刺激。日常生活中我们能做的也有很多,比如:

- 1. 注意调节生活工作节奏,均衡饮食,少吃刺激性食物。宜多吃蔬菜水果,如苹果、芹菜、菠菜等;少食刺激性食物易诱发口腔溃疡的食物。
2. 注意口腔卫生,定期口腔检查。科学刷牙,饭后漱口,减少口腔内细菌滋生,选

择刷毛较柔软的牙刷,防止戳伤口腔黏膜继而引发创伤性口腔溃疡。

3. 调节情绪,保持心情舒畅,乐观开朗。良好的心情是身心健康的前提,要保持乐观自信,心情愉悦。

4. 保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。睡眠不好会使人心情焦虑急躁,免疫力降低。

复发性口腔溃疡是一种口腔疾病,或许不会有很多人为了它专门去医院做检查治疗,但是一旦反复发作,请及时到口腔医院黏膜科就诊,对症治疗。做好日常生活中能够维护口腔健康的小事,预防口腔溃疡,尽量不要让它影响到我们的正常生活工作。 据科普中国



做有氧运动如何控制运动量?

这个“1357”口诀请牢记

俗话说,运动是良医。适当的运动不仅能强身健体,还能起到防病治病的效果。但是,你知道运动分为哪几种吗?又该如何控制运动量呢?

- 1. 身体运动
这是一类没有明确健身、防病、治病目的的运动方式。它会引起全身骨骼肌的收缩和热量消耗,对健康有益。例如生活中常见的走路、扫地,甚至蹲便都算在内。
2. 健身运动
这是一类有明确健身、防病、治病目

的运动方式,又称为体育锻炼。当出现超重、高血压、血糖高等症状时,都可以在科学用药的基础上通过运动辅助“治疗”。运动可以促进我们体内的侧支循环,可以形象地理解成“自身搭桥”,让其他心脏分支血管也给心脏供血。

3. 竞技运动
一种追求挑战极限的运动方式,比如奥运会、马拉松、世界杯等等。

我们熟悉的有氧运动属于健身运动的一种,如快走、慢跑、游泳、爬山、骑自行车、跳绳、广场舞等。做有氧运动的好处有很多,能提高心肺功能、控制体重、

抗焦虑、改善睡眠、改善侧支循环、改善冠心病患者的心绞痛等,在阳光下行走还能预防骨质疏松。

有氧运动虽好,但也要掌握好度,根据个人身体的实际情况进行个性化安排。专家提供了一个“有氧运动1357”小口诀:

“1”指每天至少做一次有氧运动;“3”指每次有氧运动至少持续30分钟;“5”指每周至少要保证五天的有氧运动;最后的“7”是一个最简单的衡量运动量的标准,公式就是“运动中心率=170-年龄”,即我们在运动中的心率范围应在“170-年龄”之间。 据科普中国



Large advertisement for 'FOOT MASSAGER 百步康全包裹足疗仪'. Includes product image, price '998', and contact info '订购电话:8585 1977'. Features listed: '功能优势之一:专业仿真手法', '功能优势之二:脚底滚轴按摩 两档模式切换', '功能优势之三:负离子抑菌', '功能优势之四:两档热敷设计 缓解肌肉僵硬'. Hosted by '主持人 同年哥'.