

立秋之后如何防暑防燥

立秋之后，天气由炎热转为凉爽，中医认为春夏养阳、秋冬养阴，立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生，皆以“收”为原则。

立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，很可能有短时间的升温，天气也逐渐由潮热转向干热，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，白天仍然炎热。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。

中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受性相对较差，更应重视预防。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清肺润燥之法，可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮，有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效，是秋季防治秋燥的良方。

立秋后，昼夜温差大，此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面，更应注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期，儿童往往会出现发烧症状，有时还会有恶心、呕吐、腹泻等异常表现，需要及时就医。初秋的夜晚，很多人习惯不盖被子，太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此，初秋之际，注意不要贪凉，注重饮食卫生，保持情绪稳定，随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热，多食用滋阴润肺的食物。中医认为，秋季燥气上升，易伤津液，所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

来源：人民日报

伏天未尽秋气至，学点规矩保健康

立秋之后，气候由热转凉，阳气渐收，阴气渐长，自然界由生长开始向收藏转变。但伏天还没过去，所以常常是“秋已立，暑难消”，此时人体内积蓄的夏季湿热还未完全散去，容易导致气阴两虚。另外，立秋后早晚寒气渐盛，体质虚弱的人容易寒邪侵体，也易引发多种疾病。

辛辣之品。
2.养肝
肝主情志，疏泄气血，立秋之后，肝气受到抑制，人容易出现情绪低落、气血失调的情况，具体表现为忧郁、心慌、心悸、失眠、内分泌紊乱等。秋季养肝，可多吃小白菜、胡萝卜、海带、莲子、黄瓜等，帮助肝气运转，增强肝脏解毒排毒功能。

也可将三味食材加水煎煮后，取汤液300毫升，一日内分2至3次服用。
功效：养阴除烦，宁心安神。
2.养阴润燥——乌梅生姜茶
材料：乌梅1个(去核)，生姜2片，红糖适量。
做法：将乌梅去核，乌梅肉洗净切碎，生姜洗净切丝，同红糖一起放入保温杯中，沸水冲泡半小时即可。
功效：养阴生津，暖胃健脾。

中。两手中指或食指指肚顺逆各揉搓20至30次，以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

2.养心——按极泉穴
入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温太高时，人便会感觉胸闷。极泉穴是手少阴心经第一要穴，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有一定效果。弹按时力度应柔和，动作应连贯。每次弹按10次左右。

3.健胃——按四缝穴
立秋后进补，稍有不慎就会饮食积滞，损伤脾胃，增加体重。四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第二、三、四、五指掌面第一、二节横纹中央点。最好用大拇指指按，一般按10至20次即可。

来源：中国中医药网

立秋养两脏

1.养肺

中医认为，肺与秋季相应，立秋之后，天气就变得干燥，而天气干燥容易伤肺，肺气虚则身体抵抗力下降，容易生病。一般来说，秋季养肺，可多吃莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、山药等润燥养阴之品，同时要少吃葱、蒜等

立秋饮二茶

1.养心安神——甘麦大枣茶

材料：甘草10克，浮小麦30克，大枣10枚。

做法：将甘草、浮小麦研成粗末，红枣去核，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟左右，代茶饮(大枣可嚼

立秋按三穴

1.祛燥——按迎香穴

秋燥容易危害肺脏。点揉迎香穴具有清热散风、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸，鼻唇沟

暴雨过后霉菌作乱，如何避免「霉完霉了」

目前，全国多地正处于“七下八上”防汛关键期。暴雨天气，除了出行受到影响外，潮湿闷热的天气也非常适宜各种霉菌的生长繁殖。霉菌不仅损坏衣物用品、污染食物，还会感染人体导致过敏，引起一些过敏性疾病，如哮喘、支气管炎等。

天津市第一中心医院呼吸与危重症医学科主任蒋萍在接受人民网记者采访时介绍，霉菌也叫真菌，主要的致敏霉菌有链格孢霉、镰刀菌、曲霉、青霉、根霉、毛霉，其中链格孢霉和烟曲霉是最常见的吸入性霉菌过敏原。

“对霉菌过敏的人可能会出现一些典型的过敏症状，比如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、眼睛、喉咙发痒、流泪等。对于有哮喘病史的患者，还会在某些霉菌的刺激下，导致严重的哮喘发作，出现咳嗽、喘息、呼吸急促和胸部紧迫感。此外，霉菌还会导致过敏性真菌性鼻窦炎、肺曲霉病等。”蒋萍表示，霉菌诱发的哮喘已经成为我国儿童过敏性哮喘的首要原因。如果出现上述症状，就需要考虑检查一下是不是由于家里霉菌增多导致的。尤其是年老体弱者或者免疫力低下状态时，更需要格外注意。

“霉菌喜欢潮湿阴暗的环境。在室内，霉菌常常出现在浴室、厨房或地下室。正常情况下，霉菌是肉眼看不到的，如果在环境中能够看到，说明这里的霉菌很多。因此，当看到绿色、褐色、黑色的斑点时，意味着霉菌污染已经很严重了。”蒋萍说。

如何减少室内“霉变”避免霉菌过敏?

- 1.保持室内环境清洁，定期清洗厨房、浴室、地下室和垃圾箱。
- 2.保持室内干燥，在墙角、密闭衣柜内、水池下面等潮湿重灾区，可以挂一个吸湿包。
- 3.可以使用除湿机，使室内湿度保持在40%至50%之间。
- 4.增强通风，如洗澡时使用排风扇或打开浴室窗户通风，做饭时使用排气扇。
- 5.清除能引起霉菌孳生的水源或潮湿源头，维修室内外有渗漏的地方。
- 6.不要囤积过多食物，一旦发现食物发霉要及时扔掉。
- 7.床上用品定期清洗、翻晒、更换。
- 8.减少室内绿植的栽培，避免土壤中的霉菌。
- 9.尽可能少开衣柜门，避免吸湿性较强的棉、麻、丝、毛等织物霉变。
- 10.家中家具防霉，不妨利用空调，使房间温度保持在15摄氏度至25摄氏度，并常用于棉布除尘，避免因湿度过重生出霉斑。

来源：人民网

适量运动

改善骨骼功能



图片来源网络

可以通过摄入奶类、乳制品、深绿色蔬菜和豆制品等食物来获得。

此外，维生素D在促进钙吸收和骨骼生长方面起着重要作用，可以通过阳光暴露和补充剂获取。

适量运动是促进骨骼健康的良药。有氧运动，如步行、跑步、游泳和骑自行车可以增强心脏和肺部功能，促进血液循环和氧气输送到骨骼，有助于维持骨密度。力量训练能够提高肌肉力量和骨骼质量，可以通过举重、弹力带训练等来实现。灵活性训练，如瑜伽和普拉提可以提高关节的灵活性和运动范围。在开始任何新的锻炼计划前，请咨询医生或专业教练，并逐渐增加锻炼强度和时长。

保持健康体重过重的身体负担会增加关节的压力，加速骨骼退化的过程。而过轻的体重则可能导致骨骼质量不足。保持适当的体重，在医生或专业营养师的指导下进行合理的饮食和锻炼，是保持骨骼健康的关键。

合理安排休息时间睡眠是身体修复和恢复的重要机制之一。睡眠质量差或缺乏睡眠会影响身体对营养的吸收和骨骼的修复。确保每天有足够的睡眠和优质的睡眠环境，可以帮助维持骨骼功能的正常运作。

减少损伤遵循正确的运动技术和姿势，适度休息和恢复，避免过度使用关节。对于高强度运动和重复性运动，建议佩戴适当的防护装备和使用支撑物，以减少损伤的风险。

除了生活方式的调整，我们还应该定期进行骨骼健康的筛查，如骨密度测试和关节健康检查，以及咨询医生或专业保健人员的建议。

木子

健康知识

失眠可先做心理治疗



图片来源网络

失眠是现代社会最常见的疾病之一。可能与多种因素有关，包括紧张、压力大等。长期睡眠不足与多种心血管疾病、免疫系统紊乱、肥胖等疾病具有相关性。

正常每天需要睡多久?

事实上，不同人在不同阶段的睡眠需

求区别很大。对于特定的个体而言，很难确定正常的睡眠时间。整体来说，若醒来后感觉精力充沛，并且一整天都能轻松保持清醒，即可认定为“睡够了”。

除睡眠持续时间外，睡眠的深度也是衡量睡眠质量的重要指标。若存在夜里反复醒来、睡眠片段化，也会感觉没睡好，并影响到日间清醒度。

为什么失眠会迁延不愈?

几乎所有人都会偶尔出现失眠，通常与急性心理或生理压力有关。经过自身调整，一般能很快好转，这种持续时间短于1个月的失眠也被称为急性失眠。

但少数情况下失眠会慢性化、迁延不愈，其常见的易感因素包括了抑郁焦虑等情绪问题、遗传、倒班作息不规律、服用某些特殊药物等；疾病或身体疼痛、亲人离世等负面生活事件也常常会成为失眠的诱发因素。此外，失眠后不当的认知和行为又容易进一步干扰睡眠，成为慢性失眠的维持因素，包括对睡眠过度担心、过多卧床休息、睡前看电子屏幕、饮酒助眠等。

失眠了，我该怎么办?

- 1.尽量减少干扰睡眠的因素。如果存在上述引起失眠因素，可有针对性地进行调整，必要时及时就医，帮助明确和处理。
- 2.注意是否合并其他睡眠障碍。某些睡眠障碍也可能表现出失眠症状，如果不治疗，则失眠不太可能改善。

3.坚持失眠的认知行为治疗。对于持续存在的慢性失眠，认知行为治疗是首选一线治疗方式。其行为治疗部分包括：

- (1)建立固定的就寝时间和起床时间，不需要早上床为睡觉做准备，早上不赖床。
- (2)减少在床上的时间，成年人不建议超过7小时。
- (3)感到困了再上床睡觉，如果无法入睡就起床。
- (4)注意睡眠卫生，包括避免使用酒精等干扰睡眠的物质，避免睡前看手机等电子屏幕，避免反复看时间；避免白天小睡或打盹。

其认知治疗部分包括改善：

- (1)与失眠相关的焦虑性和灾难性想法。
- (2)对睡眠时间的不恰当预期。
- (3)关于失眠影响的错误认定。
- (4)用渐进式肌肉放松、正念和冥想放松。
- 4.合理使用药物治疗。若已经出现严重的情绪问题，难以遵循认知行为治疗，可考虑在医生指导下使用个体化药物治疗方案。

来源：生命时报

小白菜肉丸奶汤



图片来源网络

材料：
小白菜250克、牛奶500ml、肥瘦肉300克(2-3人量)
烹调方法：
瘦肉搅碎成肉馅，加入少许胡椒粉、盐及料酒、水调味，搅拌均匀后制成肉丸；小白菜焯水捞起备用，锅中加入清水1000ml，放入肉丸大火烧开，放入小白菜烧开后加入牛奶，转中火煮开，加盐调味即可。

来源：广州日报



美味宝典