

处暑节气 一粥一菜加一茶



图片来源网络

处暑为秋季第二个节气：“处”有终止之意，标志着暑热正式退场，秋凉渐显。处暑药食养生原则：甘润健脾贴秋膘，酸敛润肺防秋燥。推荐一菜一粥一茶，助您欢乐处暑。

茯苓红豆莲子山药粥

秋季多燥，对于痰湿较重的人来说，是祛湿的好时候。茯苓、红豆、莲子、山药等食材洗净，加水大火煮开，

小火慢炖成粥。可健脾和胃燥湿，为秋季祛湿之佳品。处暑时节需甘润健脾，可常饮此粥。

清蒸绿茶鲫鱼

鲫鱼剖开腹部去除内脏，冲洗干净。塞入茶叶，加料酒、葱、姜去腥，放入蒸锅蒸熟即可。

鲫鱼味甘性平，入脾、胃、大肠经，可健脾利湿、利尿消肿；绿茶清热泻火、生津止渴、消食除烦。两者合用，可用清热利湿，生津止渴。尤宜于脾虚湿困之消化不良，便溏水腫者。处暑时节，天气转凉，胃口渐开，贴秋膘尤需注意滋腻碍胃，可尝此菜，清淡醒脾，以助消化。

沙参麦冬玉竹茶

沙参、麦冬、玉竹各5克，开水冲泡，代茶饮。每日3-5杯。

北沙参性微寒味微苦甘，入肺肾经，可清肺养阴、益胃生津、补肺阴清肺热，补胃阴清胃热，生津止渴；麦冬养阴润肺、益胃生津、清热养阴止渴；玉竹性微寒味甘，入肺肾经，可养阴润燥、清热生津止渴。诸药合用，养阴润肺、益胃生津，秋燥伤肺、胃阴不足，不思饮食，

咽干、干咳、纳差、便干者可饮此茶。处暑时节，宜酸敛润肺防秋燥，可饮此茶。

清余湿 防秋燥

处暑时节昼夜温差增大，气候特点为“燥气当令，凉热交替”。人体阳气进一步收敛，暑湿余邪未清易困脾，秋燥初起易伤肺津，常见口干咽燥、皮肤干裂、干咳少痰、倦怠等症。养生需清余湿、健脾胃、防秋燥。

处暑养生要点“春捂秋冻”需适度，早晚添衣防凉，午间减衣避热，重点护住颈背与足部。早睡早起敛神气，避免熬夜耗伤阴液。运动养生宜晨起打太极拳、八段锦，傍晚散步微汗即可，运动后及时补充温水。

处暑养生贵在湿燥兼顾，既清夏季残留之湿浊，又防秋季凉燥初袭。饮食宜温润平和，忌大寒大热，重在调和脾胃以生肺金。顺应天时，方能平稳过渡至深秋。

饮食忌贪食生冷（如冰饮、凉菜），以免寒邪伤脾；忌辛辣燥热之物（如辣椒、烧烤），防燥伤津。宜食用薏米、赤小豆、茯苓以清化暑湿；宜食用山药、莲子、芡实以健脾益气；宜食用银耳、杏仁、蜂蜜、芝麻以温润防燥。

来源：科普中国

孩子鼻塞流涕

睡觉时适当抬高头部

孩子反复出现鼻塞、流鼻涕等症状，不仅影响日常生活与睡眠质量，还让家长揪心不已。面对这种情况，家长需要从多个方面做好应对，帮助孩子缓解不适，保障健康。

科学护理，缓解不适

保持鼻腔清洁是缓解鼻塞和流涕的基础。家长可以使用生理盐水滴鼻或喷雾帮助孩子温和湿润鼻腔，稀释黏稠分泌物，使堵塞的鼻腔更易通畅。使用时，将孩子头部微微后仰，按照说明书适量滴入或喷入，之后可轻柔按压鼻梁，促进分泌物排出。

确保孩子生活环境的舒适度也很重要。室内温度应保持在22℃-26℃，相对湿度应维持在40%-60%。适宜的温湿度能避免鼻腔黏膜干燥，减轻流涕症状。此外，要经常开窗通风，保证空气流通，减少室内过敏原和污染物的浓度，但需避免孩子直接处于风口，防止受凉加重症状。

孩子睡觉时，适当抬高头部也能有效改善鼻塞。可以将孩子的上半身垫高15°-30°，利用重力作用减少鼻腔分泌物积聚，缓解呼吸不畅。同时，为孩子选择柔软、透气的床上用品，并定期清洗更换，防止尘螨滋生。在孩子流涕时，要用柔软的纸巾或棉柔巾轻轻擦拭，避免频繁用力擦拭导致鼻周皮肤发红、破损。若皮肤已经出现不适，可涂抹少量凡士林等润肤膏加以保护。

观察症状，及时就医

家长需要密切留意孩子鼻塞流涕的具体表现。如果流涕颜色从清涕变为黄绿色脓涕，且持续时间较长，可能提示存在细菌感染；若孩子伴有发热、头痛、精神萎靡、食欲减退等症状，或者鼻塞严重影响睡眠和正常呼吸，甚至出现张口呼吸、打鼾等情况，都应及时带孩子就医。此外，若孩子在鼻塞流涕的同时，出现皮疹、喘息、眼部发痒等过敏相关症状，也需尽快前往医院，明确诊断并接受针对性治疗。

日常防护，预防复发

在日常生活中，增强孩子的免疫力是预防鼻塞和流涕反复的关键。

保证孩子充足的睡眠，幼儿每天需睡12-14小时，学龄前儿童睡10-12小时，小学生睡9-10小时。合理安排饮食，保证营养均衡，多摄入富含维生素C、维生素A的新鲜蔬菜水果，如橙子、胡萝卜等，以及富含蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉等。同时，鼓励孩子适当进行户外活动，每天保证1-2小时的运动时间，如跑步、跳绳、踢球等，通过运动增强体质，提高身体抵抗力。

此外，家长还要帮助孩子养成良好的卫生习惯。教导孩子勤洗手，尤其是在饭前便后、外出回家后，使用肥皂或洗手液，按照七步洗手法彻底清洁双手，减少病菌经手传播的机会。避免孩子用手揉搓鼻子和眼睛，防止手上的细菌和过敏原进入呼吸道和眼部。在流感高发季节，尽量避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所，如必须前往，应戴儿童专用口罩做好防护。

木子

身体会提醒你休息



图片来源网络

们的神经系统像一根长期处于紧绷状态的弦，已经达到了超载的极限。如果这种状态得不到及时缓解，情绪就会像决堤的洪水，让我们失去对情绪的控制，做出一些让自己后悔的冲动之举。

高兴不起来。原来的爱好、喜欢的活动和人，如今变得毫无乐趣可言，这其实是一种微妙但非常严重的警告信号。失去对曾经给我们带来快乐的活动和事物的兴趣，是倦怠、慢性压力以及早期抑郁症的常见表现。这绝不是简单的无聊或者一时的心情不好，而是我们的情感已经处于耗尽的状态，说明内心已经极度疲惫，需要我们优先考虑自我照顾。

感觉思维模糊。平时的工作生活都需要我们保持清晰的思维和良好的认知功能。但如果你发现自己最近总是丢三落四，一遍又一遍重复同样的话，或在与人交谈时频繁走神，就表明你正在经历严重的精神疲劳。这种认知功能的迟钝，并不是因为我们懒惰或不够努力，而是大脑发出的明确警告信号。当身体和大脑一直处于高负荷运转状态时，前额叶皮层（负责决策、专注力以及复杂认知功能的区域）就会不堪重负，导致我们健忘、优柔寡断、反应迟钝等，不仅影响工作和生活效率，也损害着认知健康。

当身体出现以上迹象时，一定要及时调理。首先，最重要的是保证充足的睡眠。每天尽量固定上床睡觉和起床的时间，营造一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，让身体形成良好的生物钟。其次，进行适度的运动，比如每天抽出半小时去散步、练习瑜伽或者打太极拳等，可以促进身体分泌内啡肽和多巴胺等神经递质，有助于释放压力、改善情绪。再者，培养自己的兴趣爱好，如绘画、阅读、手工制作等，让自己沉浸在喜欢的事情中，忘却烦恼，放松心情。还可以与亲朋好友倾诉，分享内心的感受和困惑，获得情感上的支持和理解。此外，合理安排工作和生活，制订详细的计划，避免过度劳累，给自己留出足够的休息时间，让身心得到充分的放松和恢复。

来源：生命时报

随心所浴 容易招病



图片来源网络

天热易出汗，每天晚上临睡前洗个澡成了大多数人的“规定动作”，否则就浑身不舒服。不过，对于一些慢性病患者、老年人群等，“随心所浴”可不成，很容易对心血管、皮肤等造成不必要的伤害。接下来就为大家盘点三种容易生病的洗澡方式。

凉水洗澡

当身体热得快要冒烟儿时，冲个透心凉听起来很凉爽舒服，但本质上是人为制造的“环境变冷”的假象，并不会比温水澡更降温。而且，洗凉水澡本身也是一种较为危险的行为。

虽已立秋但天气仍然炎热，人体出汗增多，皮肤毛细血管常处于扩张状态，如果突然洗冷水澡，会刺激血管收缩，引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人，以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常人群，这种“骤冷刺激”对身体是另外一种负担。

当然，洗澡水的温度过高也不好。随着热水冲洗，全身毛细血管扩张，大量血液涌向体表，心、脑等重要器官血液相对减少，对于有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病的人群来说也是有风险的。日常洗浴，建议将水温控制在38℃-40℃比较适宜。

洗澡时间过长

浴室温度也相对较高，特别是天气热的时候，长时间待在这种封闭、闷热的环境里，容易喘不过气。尤其是对于老年人来说，长时间站立洗澡也是对体力的“挑战”。

一般淋浴5至10分钟就足够了，即便是泡澡，最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管病的人群，更不建议长时间泡澡。

另外，很多朋友喜欢大力搓澡，其实绝大多数普通人真没那么脏，搓澡时产生的“污垢”，一部分是皮肤表面的“垃圾”，比如死去的皮肤细胞、皮肤出的油等，但更多的是人体的角质层。搓澡太用力，容易伤害皮肤的天然屏障。因此，普通人一个月最多搓2次澡即可，且力度要轻，以皮肤不发红、不疼痛为准。

饱饭、运动后立刻洗澡

如果吃饱以后立即洗澡，消化道血流量、消化液分泌都会减少，从而可能会导致消化不良，也有可能加重心脏负担。而且饭后马上洗澡有可能会引起低血糖，甚至出现虚脱、晕倒等症状，最好是在饭后一小时以后再洗澡。也包括喝了大酒之后，因为醉酒会影响人的平衡感，在湿滑的浴室里，可能会出现磕碰、跌倒等意外。

剧烈运动后，人体血液循环处于活跃状态，立刻洗澡会加重心脏、血管负担，对于体质差的人，可能还会有致命危险。建议待心跳、血压恢复正常再洗澡。

小贴士

分区护理更养肤

如何选择合适的洗浴用品？好些朋友比较关注香皂、沐浴乳的清洁能力，生怕洗澡时不能清除污垢，实际上清洁力过强容易损害皮肤保护层。有些老人素用硫磺皂洗浴，结果导致毛囊过度角质化，甚至引发湿疹等皮肤病。

大家在选择洗浴产品的时候，建议选弱酸性产品，要尽量温和，保证在清洁皮肤的同时，不会对皮肤造成额外的刺激。洗澡后，及时涂抹保湿身体乳，避免皮肤干燥起皮。

皮肤科专家还建议洗浴时“分区护理”，比如胸前、后背等皮脂溢出区域时，可以增加洗浴产品的量；而在清洗四肢、会阴部等相对干爽的部位时，应避免过度使用洗浴产品。

来源：北京青年报

新学期临近 专家支招如何缓解「开学焦虑」

随着开学时间越来越接近，有家长发现，孩子总是高兴不起来，干什么都觉得没意思，易发脾气、食欲下降甚至失眠，还有一些孩子假期里生活习惯被打乱，导致体重增加、近视加重。

经过了漫长的假期，如何在短期内帮助孩子顺利地向新学期过渡？8月22日国家卫生健康委举行的新闻发布会上，多位专家从心理健康、体育运动和疾病防控方面为家长支招。

“家长是非专业人员，要想判断孩子是不是出现了心理问题，可先观察孩子的言语、情绪和行为有没有出现持续1周以上的负性变化。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华介绍，如果孩子经常说奇怪的话、自言自语，或者紧张害怕、容易哭泣、变得孤僻、出现攻击性行为、频繁说谎等，需要格外关注。

但短期的情绪和病症存在区别。崔永华表示，临近开学，孩子确实容易出现心理不适应，这些情绪是可以调节的。

“首先家长要保持稳定的情绪，可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演、写心情日记等方式，教孩子学会识别、接纳和表达情绪。”崔永华建议，至少提前一周带领孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天完成一个小的学习目标，找回学习状态；每天40分钟左右的户外活动，帮助孩子尽快恢复精力状态。

“一些青少年有一颗‘玻璃心’，这需要体育运动来干预。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说，体育运动可以带来很好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、成长教育、尊重规则的教育，近视、肥胖、脊柱侧弯、心理等问题也可以通过适当的体育运动改善。

“体育运动要有全面性，包括个人运动、集体运动、娱乐运动等；避免过早参加单项体育运动，可能会带来‘网球肘’‘足球踝’等职业病风险。”厉彦虎说，家长要循序渐进提升孩子的运动能力，注重培养孩子在集体活动中收获集体荣誉感，有利于孩子的心理健康。

从假期到学期的过渡过程中，如果孩子真的出现心理问题，专家建议家长应及时在专业医生指导下规范、科学地进行治疗。崔永华表示，常见的治疗方法有药物治疗、心理治疗、行为干预、物理治疗等，不同心理问题治疗方法不同，需要专业人员根据病情综合考量决定。

开学季正值昼夜温差不断加大的换季时节，疾病易乘虚而入。对此，山东省疾控中心主任医师张丽提醒，托幼机构和学校是儿童青少年聚集场所，易发生传染病。开学季应重点关注呼吸道传染病和肠道传染病。南方的孩子要提高免疫力，提防虫媒传染病。

来源：科技日报

守护胃健康，直击餐桌上的胃癌风险因素

餐桌上，当我们尽情享受舌尖上的满足时，可能会忽略一种危险正悄然潜伏，那便是胃癌。作为癌症界的“头号杀手”，胃癌的成因虽然复杂，但人们的饮食习惯是其重要且不可忽视的影响因素。

一、话说“胃癌”

胃黏膜上皮细胞几乎是我们身体里排名前几的“最勤奋”的细胞，胃黏膜上皮细胞平均每3天要全部脱落一次，由一批新的年轻细胞“上岗”接替。胃黏膜这片“土壤”既肥沃，又不可避免地会遭受“炎症”侵袭。如果炎症持续存在，胃黏膜便无法自我修复，细胞失去正常调控，进而发生基因突变，最终引发胃癌。

咱们先看几组数据，就能明白胃癌有多“难缠”了。数据1：全球范围内，胃癌格外“盯上”东亚地区。中国、日本、韩国的胃癌发病率常年位居前列。

数据2：近年来，我国胃癌发病率呈现持续上升趋势。最新统计显示，每10万人中有24.3人罹患癌症。仅2020年，胃癌的发病数就超过了48万人（世界卫生组织国际癌症研究机构IARC发布）。

数据3：男性得胃癌的风险是女性的2倍，以60~80岁人群居多。

数据4：我国西北地区胃癌的发病率高于东部沿海地区，农村的发病率高于城市。

二、餐桌上的“风险”

1. 重口味“食物”：咸鱼、咸菜等腌制食物是胃癌细胞最青睐的“美味”，它们不断刺激和损伤胃黏膜，让胃癌细胞乘虚而入。

2. 烟熏火燎“食物”：烧烤、油炸食品刚做好时闻着香，但在烧烤、油炸的过程中，会产生一种叫“多环芳烃”的东西，这可是一级致癌物。有了它，胃癌细胞就像得到了“加速器”，使病变速度加快。

3. 变质发霉食物：食物保存不当，引起变质、发霉，可能会产生出黄曲霉毒素，其毒性不容小觑。一旦它们进入体内，就会“兴风作浪”，损害胃黏膜细胞，促使癌细胞越长越壮。

因此，有类似饮食习惯的国家和地区，胃癌高发可

不是巧合，是有一定依据的。这也是我国欠发达地区胃癌高发的突出因素。

三、这些饮食习惯 助长“癌细胞”

1. 三餐不规律：无论是暴饮暴食，还是饥肠辘辘，均会让胃黏膜受不少罪，如果胃黏膜一直难以修复，胃癌细胞就会趁机来“占地盘”了。

2. 烟酒不离：有人觉得“饭后一支烟，赛过活神仙”，这可背后其实给身体埋下了胃癌的隐患。而喝酒对胃黏膜的伤害更是早就被证实。

四、胃癌的“帮凶”——幽门螺杆菌

胃里可能藏着一名叫幽门螺杆菌的细菌，它与胃癌的关系可不一股。这种细菌堪称餐桌上的“常客”，主要通过共餐时不分彼此的“共夹一道菜”（口-口传播）或家长咀嚼后喂食幼儿（口-口传播）等方式大摇大摆地传播。

《2022中国幽门螺杆菌感染治疗指南》指出，全球约半数人口感染了幽门螺杆菌，一旦它在胃黏膜上“定居”，便会悄无声息地从浅层向深层侵蚀破坏，先是引发慢性胃炎，多年后可能发展为萎缩性胃炎、肠化生，最后一步步逼近胃癌。世界卫生组织已将其列为I类致癌物，胃癌患者中，幽门螺杆菌感染者的比例比普通人群高2~6倍。

五、餐桌上的抗癌小贴士

1. 食材有选择：新鲜的蔬菜、水果是最好的抗氧化剂，能有效清除体内自由基，为你的胃黏膜撑起一道健康“保护伞”。

2. 对胃“友好”的果蔬推荐：（1）大蒜与洋葱：这两类葱属蔬菜含有硫化物、硒等，具有抗炎、抗氧化、抑制癌细胞增殖的作用。

（2）柑橘类水果：橙子、柠檬、葡萄柚等，富含维生素C、生物类黄酮等抗氧化成分，能清除自由基，保护胃黏膜，抑制肿瘤生长。

（3）绿叶蔬菜：如菠菜、油菜、生菜等，含有丰富的叶黄素、β-胡萝卜素、维生素C、钙、镁等营养素，以及抗氧化剂如叶酸，对预防胃癌有一定效果。

3. 规律+均衡饮食：

每天规律和均衡摄入多种类型的食物，包括但不限于谷物、蔬菜、水果、肉类、豆类、奶制品和坚果等，以获取全面、均衡的营养，维护肠道菌群。全谷物饮食是保护胃黏膜的不错选择，其中的膳食纤维可以清扫胃肠道的“垃圾”。

4. 烹饪“大改造”

（1）爆炒“改”清蒸：清蒸不仅能更好地保留食材的营养成分，还不会产生过多的油脂和致癌物质。

（2）烧烤“改”炖煮：炖煮能让食材变得软烂入味，易于消化，同时避免了因烧烤而产生的多环芳烃等致癌物质。

（3）油煎“改”凉拌：减少高温处理，能最大程度地保留食材的维生素和生物活性成分，清爽可口又健康。

（4）重口“改”清爽：每天盐的摄入量不超过5g，同时，多留意调味料里的“隐藏盐”，接纳和享受食材本身的美味。

5. 拒绝伤害

摒弃过期、霉变食品。减少因食品变质带来的健康风险。明白健康才是生活中最大的“财富”，不要为不恰当的节约付出健康的高昂代价。

摒弃烟酒，从当下做起。每一小步努力都是胃健康的“护城河”。

6. 分餐饮食与早期筛查

倡导“健康”餐桌礼仪，实行分餐制，同时，有效清洗和消毒餐具，让幽门螺杆菌无处藏匿。守护餐桌健康的同时，更要关注胃癌筛查。年龄大于40岁，有胃癌家族史，长期吸烟、饮酒，慢性胃病的人群，属于胃癌高风险人群，建议定期进行胃镜检查。早期胃癌往往无明显症状，胃镜检查是目前诊断胃癌最直接、最准确的方法。能帮助实现早发现、早治疗，显著提升治疗效果和生存率。

守护“胃”健康，从餐桌上的健康习惯做起，更要重视主动筛查，降低“癌”风险，每个人都能为自身健康积极作为。

木子