

# 处暑养生注意啥?

■本报记者 雷春香

策划 冯奕  
编辑 张凡  
美编 刘宇琛

8月23日是处暑节气，“处暑”表示炎热夏天结束了，这一天后，气温逐渐下降。那么，怎样在这一时节做好自我养生保健呢？

天津市中医药研究院附属医院健康管理中心主任韩旭主任说，古人留下的大量具有实用价值的谚语，如“一场秋雨一场凉”，“立秋三场雨，麻布扇子高搁起”，“立秋处暑天气凉”等，都是对“处暑”时节气候变化的直接描述。但总的来看，处暑期间的气候特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，降水少，空气湿度低。在这样的环境下，人容易出现口干鼻燥，咽干唇焦的燥症。因而，衣服不要加的太多，忌捂，但也不能过凉。所以，此时节要注意防燥，饮食起居均要调剂周到。除此之外，还应注意以下几点：

**1、饮食：**营养合理要适当。经过一个夏天的“煎熬”，很多人脾胃功能相对较弱，因此饮食上别吃口味太重的食物，也不要暴饮暴食。比较适合健脾胃的食物有薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。另外，常食沙参、玉竹、莲子粥、百合等清凉补食，既能防热，还能益气。但有些人肠胃不好，经常

腹泻，就不适宜清凉补食。还有很多人认为此时应“贴秋膘”多吃肉食，但胃肠功能较弱，此时还没有调理过来，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能。因此吃肉要适当，最好等到天真正凉下来以后，再多增加肉食。

**2、饮水：**主动饮水莫放松。处暑以后，气候越发干燥，使人的皮肤日蒸发水分在600毫升以上，肺呼吸的日蒸发水分在300毫升以上。因此，主动饮水是秋季养肺的重要环节。当然，主动饮水也是有一定技巧的，即一次不宜大量地快速饮水，要多次少饮。最好是在清晨锻炼之前和晚上睡觉前各饮水200毫升，白天的两餐之间可饮水800毫升左右，这样可使肺腑滋润，充满生机。

**3、睡眠：**睡眠充足防秋乏。夏天昼长夜短，天气闷热，很多人长期睡眠不足。处暑后天气变凉，就该改变夏季晚睡的习惯，尽量争取晚上10时前入睡，并要早睡早起，以提前进入“备战”状态，防止上班犯困。也可以适当午睡，这样利于化解困顿情绪。

**4、沐浴：**定期沐浴别忽视。在秋季里



可以通过洗澡来促进血液循环，使肺与皮毛气血流通。一般秋季洗浴的水温可在20至30℃，在沐浴前先喝一杯淡盐开水，洗浴时不要过分揉搓，以浸浴为主，同时也不要使用碱性过大的肥皂或沐浴露。时间以20分钟左右为宜。

**5、情志：**笑口常开更健康。笑能够使人的胸廓扩张，胸肌伸展，肺活量增大，解除胸闷，消除疲劳，恢复体力。尤其是在清晨锻炼时，如果开怀大笑，可以使肺

吸入许多清新空气，呼出废气，加快血液循环，从而达到心肺气血调和、肝气调畅，以保持人的情绪稳定。

**6、锻炼：**“不累”是标准。锻炼身体也是非常重要的一方面，根据每个人的身体素质，运动量和运动方式应有所差异。结合自身情况做些运动，既可促进血液循环、加快新陈代谢，又可保持良好的精神状态。夏秋季节，中午气温偏高，应尽量避免室外活动，特别是患有高血压、动脉硬化的老年人，室外炎热的天气，会使血压急剧升高，增加了心脑血管意外的发生率。

**7、防病：**“老毛病”易复发。不少关节炎患者因为立秋过后不注意保暖，还经常吹空调、吹电扇，结果导致旧病复发。此外，像肩周炎、颈椎病、痛风等“老毛病”，在这个阶段复发的概率也很高。除了慢性顽疾外，像秋后腹泻、胃炎和肠炎等，在这个季节，稍不注意，也很容易发作，而且久治难愈。另外，老人在这个多变的季节里，也容易感冒、发热。因此，提醒大家，在处暑过后，每日早晚的温差较大，老年人在入秋后更要特别注意保健防病。

## 三招预防秋季脱发

■本报记者 雷春香

人的头发约有12万根，具有调节体温和保护头部的功能，更是影响外在形象的重要因素。为什么明明已经很注重保养头发了，到了秋季还是会掉很多头发呢？

天津中医一附院皮肤科医生表示，秋季脱发常为季节性脱发，属于正常的生理现象，不用过于担心。到了秋季，气温有所下降，气候干燥，导致头皮皮脂腺分泌相对减少，处于休止期的毛发比例相对高一些，所以秋季是脱发最明显的季节。正常人每天会掉50至100根头发，如果超过200根，并且持续2至3个月，属于病理性脱发，需要到医院皮肤科就诊。

受到脱发困扰的患者中，男性占大多数。男子脱发多与肾精有关。若过早出现秃顶，多是精神压力过大所致。所以，平时应保持心情愉快，注意减轻压力。对于女性来说，除个别的与遗传因素有关外，大多数非正常脱发发生在产后，从怀孕、产后到哺乳都会使女性气血不足，从而导致头发大量脱落。此时，通常以补血为主，平

时也要多补充些当归、何首乌、大枣等。老年人脱发大多属正常生理发展规律，但若太严重，多是气血亏虚所致，通常倾向于补肝肾。

对于季节性脱发，我们应该如何从生活方式上去预防和改善？

首先，到了秋季洗发不要过于频繁。一天不要超过一次，或者是两天一洗，洗发后尽量用冷风吹干头发，避免高温吹风伤及毛发及头皮。

其次，保证充足的睡眠时间，保持心情舒畅。中医五行学说当中秋季属“金”，而七情中的“悲”也属金，所以在秋季，人们很容易产生伤感的情绪，那么，这样的情志因素也会引起脱发。

最后，适当补充头发所需要的营养物质。中医认为“发为血之余”，即头发的生长与质地依靠肝血和肾精的滋养。根据中医辨证可适当采用具有养血补肾的中药食材进行食疗去预防脱发，如芡实、当归、桑葚、枸杞子、黑豆、黑芝麻等都具有辅助的保健作用。

## 烧烤配啤酒当心痛风找上门

■本报记者 雷春香

炎热的天气，很多人喜欢约上三五好友到烧烤摊上撸串、吃海鲜、喝啤酒，一不小心就中招，痛风病犯了。那么夏季要远离痛风，生活上到底应该怎么做呢？

**1、饮食上注意多喝水，多摄入碱性食物，少吃含嘌呤高的食物。**夏季要注意多补充水分，可以选择白开水、淡茶水、无糖苏打水等，促进机体的代谢，利于尿酸的排出。应摄取充足的碱性食品，碱性食品有白菜、芹菜、黄瓜、茄子、胡萝卜、西红柿、土豆、香蕉、梨、杏、桃、苹果等。不吃烧烤、海鲜、动物内脏等嘌呤高的食物，烧烤中的肉类以及海鲜类大多属于嘌呤含量高等的食物，摄入过多会导致尿酸升高，引起痛风发作。同时喝酒、尤其是啤酒也有升高血尿酸

酸，引发痛风的风险。单独吃都会诱发痛风，所以啤酒海鲜更不要搭配一起吃啦。

**2、生活上，注意适当运动，控制体重。**夏季痛风患者仍然要坚持运动，可每天进行30分钟以上的有氧运动。因为痛风属于代谢疾病，常常与血脂高、肥胖等并存，适当减重有利于痛风病的预防和治疗，夏季如果能适当运动、控制饮食，减重效果将远胜其他季节。

**3、居室温度适宜，温度不宜过低。**由于尿酸盐在温度低的环境中更容易析出为晶体，沉积在关节周围，引起痛风性关节炎发作，所以痛风患者所处的居室要温度适宜，不能过低，并避免冷风直吹，夜间开空调时还要注意保暖。

## 秋季应早睡早起

■本报记者 雷春香

立秋后天气早晚都凉爽很多，可连日来秋老虎的架势有点摆出来了，闷热导致很多人夜里睡眠不好或失眠，早上凉快了就好好补个觉，毕竟睡眠是有效地使人恢复体力和精力的最好的方式。其实，这种做法真的不可取，夜晚失眠者更应早起才对。

按照一般的观点，睡眠是消除大脑疲劳的主要方式。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差，就会严重影响大脑的机能。患上了神经衰弱等疾病的人，很多时候就是因为严重睡眠不足引发的。如果我们每天准时起床，定时去迎接每天早晨的阳光，那么你的生物钟就会准时运

转。研究表明，这是提高睡眠质量的关键要素之一。

武警后勤学院附属医院脑系科赵永青博士指出，失眠的人，也最好不要在早上补觉，最好要早起，而且要固定时间起床，如夏天约7点前，冬天约8点前，这时的阳光放出蓝光，有助于调整错乱的生理时钟。对于生活不规律的人，松果体素可有效补充和调节生物钟。松果体素是从大脑的松果体分泌出的荷尔蒙，如果坚持每天早上准时起床并接受朝阳的照射沐浴，可促进松果体素的分泌，帮助调节原本混乱的生活节奏，使其恢复正常。

## 夏秋之交莫忘监测血压

■本报记者 雷春香

近日，天津医院心内科门诊接诊了多位高血压的患者，这些患者的共同特点就是高龄、高血压多年、长期坚持服药，自己在家又经常测量血压且结果满意，可仍然有短阵的头晕，头痛，胸痛胸闷发作，而且时间多集中在早晨或夜间。

该院心内科门诊的专家通过动态血压监测方法诊治，发现这些患者其早晨及夜间血压明显增高，而白天血压一般比较正常，他们服用降压药的时间多在早饭后，自己量血压时间多在上午。“确实不知道，怪不得吃着药还老犯病，原来血压在不同的点还不一样”，几位患者恍然大悟。

据天津医院心内科副主任医师赵辉介绍，所谓动态血压监测就是在患者完全自由活动情况下监测与记录24小时内十几次甚至几十次的血压测量结果，从而真实反映各时间点的血压状况，揭示高血压患者血压波动特点及昼

夜变化规律，可以较全面而准确地反应血压的“全景”。从天津医院心内科门诊接诊患者的调查数据显示，接诊的高血压患者中，接受过动态血压监测的比例不足20%。这意味着八成高血压患者服药可能不科学，存在一定安全风险。现正值夏秋之交，早晚温差比较大，血压容易产生波动。

正常情况下，一天的血压应呈现“两高峰一谷底”的变化节律，一般上午9至11点和下午4至8点血压最高，晚上血压较低。而有些人尤其老年人的血压昼夜节律减弱或消失，甚至夜间血压比白天还高，则容易导致心血管疾病的发生。因此提醒广大老年高血压患者，夏秋之交血压本身就容易出现波动，除了规律服药，注意增减衣物，适量增加饮水外，应该进行动态血压监测，了解自己的血压变化规律，科学调整服药时间，才能真正有效的控制血压，预防心脑血管疾病的发生。