

立秋未出伏 做好“三防一养”

本报讯 上周,我们迎来了二十四节气中的——立秋。在季节交替之际,自然界中的阴阳盛衰发生显著变化,人体易因此受到影响,增加患病风险。因此,我们要重视立秋后的养生,保持身体健康。

气温下降幅度不大 昼夜温差变大

立秋虽是秋天的第一个节气,但今年的立秋刚好在中伏和末伏内,不少地方应该还会热上一段时间。此外,出伏后,还可能有“秋老虎”发威,短期回热到35℃以上。明明还有一段时间依旧炎热,为什么古人要把这个时节定为立秋呢? “立秋时节,对于我国大部地区来说,天气依然炎热,距离气象意义上的秋天仍有一段时期。气象意义上的秋是着眼于气温的点位,而天文意义上的立秋是着眼

于气温的趋势,雨热由放到收,这便是古人所说的‘天地始肃’的含义所在。”中国天气·二十四节气研究院相关负责人在接受采访时说,尽管气温下降的幅度不大,但昼夜温差变大,相对湿度降低明显,降雨频率和降雨量也发生重大变化。 在立秋节气之后,降雨会大幅减弱,气候有明显改观。“我们的体感舒适度由此发生微妙地变化,有了一种由湿热到干爽地渐进。虽然还很热很晒,但微风时常能够送来一丝清凉。”相关负责人继续介绍。

三防:防暑 防泻 防燥

立秋要注意防暑、防泻、防燥。

意健脾和胃、勿伤脾阳,避免腹泻。

防暑

立秋时节,暑热未退,白天仍然炎热,外出作业、游玩、行走仍有可能导致中暑。因此,立秋后仍要降温防暑,补充水分,多吃新鲜蔬菜和水果,同时要保证充足睡眠。

防泻

现在虽已立秋,但夏天贪“凉”造成的脾胃虚弱也尚未恢复,所以需注

防燥

立秋后要注重防燥。燥为秋季主气,其性干燥,易耗津液,导致口干舌燥、鼻咽干痛、皮肤干燥瘙痒、大便干结、心烦气躁。因此,秋季防燥应该多喝汤水、多嚼粥,多吃养阴润燥食物,少吃或不吃辛辣刺激性食物。

一养:养肺

中医认为,“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官,而立秋后天气逐渐变得干燥,很容易伤肺,特别是老年人,如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。

少吃辛辣多润肺

北京中医药大学教授李志刚指出,立秋之后不比夏季,秋风吹出些许寒意,此时更是温软肠胃的关键时刻,千万不要贪吃各种油腻辛辣的食品。饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨、甘蔗、酸奶等。为了益胃生津,喝些粥更好。

北京中医药大学东直门医院主任医师陈江在接受采访时也提醒,初秋应多吃具有滋阴润肺作用的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜、芝麻等。这些食物能够缓解秋燥引起的口干、咽干、皮肤干燥等症状。同时可增加酸味食物的摄入,如山楂、葡萄、柠檬等。酸味食物能够收敛肺气,防止肺气过旺。

少吃瓜类多吃梨

俗话说“秋瓜坏肚”,西瓜性寒,立秋之后尽量少食,以防损伤脾胃阳气。

中日友好医院中医部主任、主任医师张洪春在接受采访时提示,立秋后,气候逐渐转为干燥,易耗伤津液,应少吃寒性食物,如西瓜;多吃些润肺的食物,如梨、桃、甘蔗、百合等,预防口鼻干燥、干咳无痰、皮肤干裂等症状。

少吹凉风多安神

立秋刚至,虽暑热未消,但也不宜再过于贪凉风、开空调,最好避免皮肤直接被风吹,尤其是敏感的面部和脖子等处的皮肤,不妨用丝巾遮挡一下。

适当运动别多汗

李志刚表示,还可以增加运动量来发汗,缓解燥邪。对于老年人来说,做些舒缓的运动,比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、呼吸操、快步走,都是不错的选择,但运动强度不要太大,只要达到微微发汗的程度就好。

(健康时报)

健康多一点

立秋后养生四大禁忌

忌:进补太多

“贴秋膘”是立秋后一个经典传统,许多网友讨论着“秋天的第一杯奶茶”“秋天的第一顿烧烤”,呼朋唤友准备“贴秋膘”。

在农耕社会,人们在秋季多吃肉类,是为了增强体力,储备脂肪以过冬;在现代社会,由于饮食结构的改变,没有特意“贴秋膘”的必要。特别是患有心脑血管疾病的患者,盲目“贴膘”会增加身体负担,导致既往疾病发作或加重。

忌:熬夜太狠

秋天应“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛太过。

专家表示,早睡可以避免秋天肃杀之气,早起有助于肺气的舒展,对预防秋冬季呼吸道病变大有裨益。一般来说,秋季以晚9-10点入睡、早晨5-6点起床为宜。除了做到早睡

早起,还应争取每天午睡半小时。

忌:贪凉太多

立秋后,早晚温差会慢慢加大,有些人还习惯开着窗户睡觉,或者整天都开着空调,很容易因为贪凉而出现身体不适。

此时节早晚偏凉,空调开放时间不宜太长。首先,温度不要调得太低,老人儿童要适时适度;其次,应尽量避免一身汗进空调屋;再有,身体不宜直接对着空调风口吹,尤其保护好各关节。

忌:宅家太久

立秋是由阳盛逐渐变阴盛的时期,秋内应于肺,肺在志为悲为忧,悲忧易伤肺,所以要心态保持平和。大家可以适当闭目养神,听一些舒缓的音乐,下班后逛逛公园,周末天气适宜时去郊外放松,欣赏一下大自然美景等,通过一切手段使自己和周围人保持一份好心情。

中国公民健康素养——基本知识技能释义(2024年版)

基本知识和理念

健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是指身体没有疾病、不虚弱,而是指身体、心理和社会适应三个方面都处于良好状态。

身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。心理健康是指一种良好的心理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适

应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的人际关系。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的三重威胁。新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻。慢性病患病率居高不下,慢性病导致的死亡占全部死因的88.5%,成为影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。无论是传染病还是慢性病,主要与个人卫生和生活习惯有关。国内外大量实践证明:坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。

创卫进行时



北京 丰台 FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

敬业是个人生存发展的必要条件,它为个人安身立命奠定基础;敬业是促进社会经济发展的要素,它为社会发展进步注入活力。

业精于勤荒于嬉,行成于思而毁于随。 《韩愈·进学解》

敬业

我践行我学习 社会主义核心价值观 THE CHINESE DREAM 人民有信仰 国家有力量