



扫码看视频

秋季气温变化大,早晚温差大,是很多流行性疾病的高发季节。

暑气未尽秋凉已至,人体进补时节“贴秋膘”开始,这个节气应该如何吃?怎么养生?三湘都市报记者采访湖南省胸科医院综合门诊部副主任、主任医师李升炉和康复门诊副主任医师张志明,为市民支招秋季养生秘籍。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 陈思雨 杨正强

秋补有讲究,养生秘籍在这里

医生提醒:“秋冻”“贴秋膘”要有度,“秋燥”当心咳嗽伤身



医护人员在为住院的小孩检查身体。

链接

季节更替,这样预防传染病

- 1.作息规律,不熬夜。培养良好的睡眠习惯,不熬夜,早睡早起。
- 2.丰富营养、健康饮食。保持良好饮食习惯,均衡饮食。
- 3.增加体育锻炼,强身健体。选择适合自己的运动项目,提高抵抗力。
- 4.养成良好卫生习惯。在人员密集场所佩戴口罩。
- 5.及时接种疫苗。对于新冠病毒感染、流感、水痘、流行性腮腺炎等传染病,接种疫苗是最有效的措施。及时、全程接种疫苗,筑牢免疫屏障,才能抵御传染病的侵袭。
- 6.做好健康监测。如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻、手足口部位疱疹等症状,应居家观察休息,必要时及时就诊。

健康饮食,收敛肺气

天气逐渐转凉,很多人开始琢磨“贴秋膘”。刚经过酷暑,人的脾胃功能会有所减弱,骤然进补会加重脾负担,可以先从有营养、易消化的食物开始,适度“贴秋膘”。

“对于大部分人来说,并不需要特意在秋季进补。盲目进补不仅没有保健效果,还可能对身体健康造成损害。”张志明表示,进入秋季,天气慢慢转凉,为了保持体温,人体的基础代谢率升高,所以胃口变得越来越好,很容易暴饮暴食。

需要注意的是,秋天是海鲜大量上市的季节,不少人趁着秋高蟹肥时,猛吃肥美的海鲜,体内难免产生过多的尿酸,秋天人体新陈代谢慢,酸性物质更容易沉积在关节引发痛风。

张志明提醒,贴秋膘应讲究营养均衡,根据自身体质选择适合的饮食方案,合理补充人体所需的蛋白质、维生素等各种营养素,控制脂肪、盐、糖的摄入量,以此增强机体的抵抗力。

“秋补”时,除了适当补充鸡、牛、羊肉类食物,应从滋润润燥、生津养阴、补益气血等多方面来“贴”。建议多吃新鲜蔬菜、水果和各种薯类,补充富含维生素A的黄绿色蔬果,多吃含维生素C的食物,提高免疫力,防止出现眼睛干涩、视力下降、呼吸道感染等问题,适当饮用养生汤,同时忌暴饮暴食。

“秋燥”影响大,咳嗽最伤身

随着天气渐渐转凉,空气也干燥起来,不少人出现了鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等一系列恼人的症状。

“秋燥影响中,咳嗽最要命。”张志明表示,口喉部位是最容易判断身体是否干燥的地方。症状较轻的会出现声音嘶哑、喉咙疼痛以及口腔溃疡等症状;有些人会咳嗽,声嘶气喘不停,特别容易于夜晚发作,进而无法安心入睡;还有些体质差的人会将这种秋咳一路持续入冬,或转变为慢性支气管炎等严重症状。

此外,秋燥还会引起鼻敏感,出现流鼻涕打喷嚏;皮肤干燥、瘙痒甚至皲裂,以及头发干燥、便秘等症状。部分人还会出现心神不宁,甚至会出现惊厥现象。

张志明建议,由于秋季雨水减少、湿度较小,秋燥成为主要气候特点。稍有疏忽易被秋燥所犯,耗伤津液,引发口干舌燥、咽喉疼痛、皮肤干燥、咳嗽咯痰、大便干结等不适,可食用养阴生津、润燥润肺的食物,如梨子、甘蔗、百合、白木耳、蜂蜜、鲑鱼、鸭肉等都是秋季养生最佳的食物。

坚持运动,收敛强度

“换季就生病”像个魔咒,在秋季之时常常出来“骚扰”人类,如何增强抵抗力,做好秋季养生,减少生病的概率呢?

张志明表示,秋季养生应顺应“秋冬养阴”,符合节气特点才能保证旺盛的精力与活力。秋天应当早睡早起,使情志安定平静,收敛此前向外宣散的神气,使肺气保持清肃,使人体能适应秋气并达到相互平衡。

张志明建议,要及时调节情绪,是顺应秋气、养护人体收敛机能的法则。要是收敛机能未得到养护,入冬之后就会有飧泄之症,即大便泄泻清稀,并有不消化的食物残渣。

另外,金秋时节天高气爽,是开展健身运动的最好时段。选择秋季健身锻炼应根据个人的具体情况,中青年人可以跑步、打球、爬山、游泳等;老年人可散步、慢跑,做健身操,练太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经。此外,可配合“静功”锻炼,如松字功、意守功等,静则养神,以达强健身心之效。

“秋冻”应有度,添衣要及时

一场秋雨一场凉,很多都有“春捂秋冻”的习惯,然而“秋冻”过度易使人受寒邪的侵袭,惹病上身。因此,民间有“寒露脚不露”的说法,意思是寒露以后就不要再赤足穿凉鞋了,应保暖,及时添衣。

咳嗽、咽痛……不少人近期都出现了呼吸道疾病症状,部分医院门诊、呼吸科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差大,一时冷一时热,人在这时抵抗力下降,容易生病。数据显示,每年的10月份至次年3月份,都是流感等呼吸道传染病的流行季。

“左侧鼻子堵得厉害,一直流鼻涕,头特别沉,还总是咳嗽……”10月18日,湖南省胸科医院综合门诊部,32岁的周先生手托着脑袋前来就诊。李升炉看到他脸色苍白,浑身没有力气。问后得知,前晚周先生在江边室外球场打篮球,没有及时穿外套,穿着湿透的球服和队员们喝酒聊天到深夜。

当时感觉很痛快,到了夜里感觉不对了,开始打喷嚏,流鼻涕,出现头晕症状。

李升炉表示,在较低温的秋季,流感存活时间较长且较为活跃,老人、孩子等群体更容易因较低或变化幅度较大的气温,出现免疫力下降,发生呼吸系统的感染。因此,运动时会大量出汗,如果此时受风,汗液迅速蒸发,使体表温度降低导致患病。