

# “多事之秋”，养生有讲究

“秋令”当季，虽然南方的白天依旧酷热，但是逐渐干燥的天气和越来越明显的昼夜温差都在提醒着我们，金秋季节已然登场。秋意渐浓，皮肤干燥、掉发、口唇干燥、便秘、感冒、疲乏……您的身体是不是像这多变的气候一样状况频出？对于一些有慢性疾病的老年人，天气寒热的变化也容易引发旧疾。那么，秋季应该如何养护身心，保持健康呢？读懂这一篇秋季养生攻略，护你安然度过这个“多事之秋”。

## 解秋乏

入秋以后，早上和傍晚的气温明显降低，自然界万物慢慢变为收敛闭藏，人体的阳气也开始进入收敛藏养状态，因此我们的身体很容易产生疲惫感。夏季天气炎热，人体容易大量出汗，由夏转秋后，机体在夏季时损耗的阴津尚未恢复。阴津阳气皆不足，故而人们常感疲乏倦怠、四肢无力、精神欠佳、睡眠连绵、呵欠不断的“秋乏”现象，此时我们的起居作息也要做相应调整。

早在几千年前，中医古籍《黄帝内经》中就提倡秋季养生宜“早睡早起，与鸡俱兴”，因为早睡有利于阴精的收藏，早起可顺应阳气的升发与舒展。

饮食方面，我们可以适当进补，增加营养，可以选用一些具有滋阴效果的食物，如百合、芝麻、杏仁等。

还可以适量增加优质蛋白质的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。应注意不要过食辛辣和过量饮酒，以防生内热而伤阴。

## 防秋燥

“燥”是中医学中外感六淫的病因之一，燥为秋金当令之气，故又名“秋燥”。中医认为，燥性干涩，易伤津液，意思就是燥邪为干涩之病邪，侵犯人体，最易损伤津液，出现各种干燥、涩滞的症状；而肺为娇脏，喜清润而恶燥，意思就是我们的肺喜欢潮湿而不喜欢干燥的环境，气候或环境炎热干燥时，肺气就会失去津润，进而宣发与肃降的功能受到影响，出现干咳少痰、鼻咽干燥，唇干口渴等肺燥的症状。肺主皮毛，燥邪导致皮肤和毛发失去了滋润，出现皮肤干涩、毛发枯燥等。并且，由于肺与大肠相表里，肺津耗伤，大肠失润，传导失司，还可现大便干燥等症状。因此，秋季要特别注重防燥养肺。

根据中医五行理论，白色入肺经，因此，秋季可多食莲藕、百合、白萝卜、山药、银耳、白果、梨、莲子、马蹄等滋补柔润的“白色蔬果”，可以起到清热生津、滋阴润肺的作用，让人从内到外都润起来；还可以做冰糖雪梨羹、银耳百合莲子汤、白萝卜鲫鱼汤、白果老鸭汤等家常养生膳食来起到润燥养肺的作用。石斛、枸杞、菊花、决明子等中药有滋阴养

肝、清肝明目的功效，如果出现眼睛干涩，可用这些药材泡茶喝。

另外，由于秋天气候干燥，皮肤容易缺水引起瘙痒症状。尤其一些老年人因为自身皮脂腺分泌过少，更容易在秋季出现皮肤干燥，瘙痒等。所以，皮肤干燥的人在秋季洗澡时间不要太长，水温不要过高，而且洗澡的间隔时间不要太近，尽量避免搓澡。可以在洗澡后涂抹一些具有保湿作用的润肤膏，防止皮肤皴裂。

## 贴秋膘

民间有立秋以后“贴秋膘”的民俗，是因为很多人在炎热的夏天缺乏胃口，饮食清淡，体重就会下降，故又称为“苦夏”，到了立秋后，秋风一起，天气凉爽，胃口大开，体重也会有所增加，也就出现了“贴秋膘”的说法。

贴秋膘并不是一味的“大鱼大肉”进补，也不要放纵食欲，随意吃喝，很容易引起胃肠道的不适，尤其是血糖、血脂、血压偏高的人，秋季饮食更应该谨慎。如果素体胃肠虚弱，过于受补，反而会出现腹胀、腹泻、不易消化等问题，所以饮食上建议清补而不宜过于肥甘厚味。

另外，素食也能起到贴秋膘的作用，如豆类、菌类等素食富含蛋白质；奶制品以及蛋类食品的蛋白质含量也比较高，都可以作为三高人群和中老年人贴秋膘进补的选择。

(据中南大学湘雅二医院微信公众号)

## 受伤了就贴创可贴？这样做可能是错的

创可贴作为许多家庭常备药品之一，可止血和保护创面，但在某些情况下不仅无法起到保护作用，甚至还可能威胁生命。遇到下面这些伤口，千万不能“一贴了之”。

**窄而深的创口** 如被铁钉一类划伤的伤口，使用创可贴后伤口内分泌物和脓液难以排出，细菌容易滋生，特别是需要注意破伤风等厌氧菌。正确做法应是在止血后清洁消毒，暴露伤口，同时依据伤口情况前往医院注射破伤风疫苗。

**烧烫伤** 烧烫伤后皮肤容易出现破溃，如果用创可贴将使分泌物无法顺利排出，容易引起感染，应使用清水对创面进行冲洗，或者将创面浸泡在冷水中，使用干净的湿毛巾保护烧烫伤部位，及时就医。

**创面较大、伤口存在污染及异物** 当创面较大、伤口严重、存在污染或留有异物时，若使用创可贴后将使污染伤口内的细菌、异物等无法排出，伤口易感染且不易愈合，应到医院清创或取出异物后再进行包扎处理。

**患糖尿病患者** 糖尿病患者应注意如果使用创可贴，由于存在基础疾病，同时加上创可贴可导致局部温度升高，细菌容易繁殖，伤口难以愈合。因此使用创可贴需要慎重，应先对伤口进行止血和消毒后，再依据情况进行换药处理，同时控制好自身血糖。

总而言之，创可贴对一些小而浅的伤口，出血量少、切口整齐的伤口最为适用，使用前应消毒处理伤口，使用后每天至少更换一次创可贴，并随时观察伤口情况，出现红肿热痛及分泌物，需要停止使用及时就医。

(据中南大学湘雅医院微信公众号)

## 秋燥感冒 分凉燥温燥辨治

燥为秋季的主气，以其天气不断敛肃，空气中缺乏水分的滋润，从而出现燥邪为病的症候。燥邪干涩，易伤津液，故而容易出现口鼻干燥、咽干口渴、皮肤皴裂、毛发不荣、大便秘结的病变。燥易伤肺，故易出现干咳少痰，或胶粘难咯，或痰中带血、喘鼻、胸痛等症。

燥邪为病，多从口鼻而入，故秋燥感冒有温燥、凉燥之分。秋有夏日之余气，故多见温燥，又有近冬之寒气，故可见寒燥。中医辨证施治，一

般分为以下两种情况：

**温燥感冒者**，主要症状表现为发热、头痛、少汗、口渴心烦、鼻干咽燥、干咳少痰，或痰中带血、咳嗽不爽、舌红、苔薄黄干。当以清宣燥热、凉肺润肺为治，方选桑杏汤加减，药取桑叶、杏仁、北沙参、川贝母、淡豆豉、梨皮、枇杷叶、杭菊花、前胡、款冬花、大力子各10克，栀子皮5克，水煎服，每日1剂，连续3~5天。中成药可选用桑菊感冒颗粒或夏桑菊颗粒，开水冲服，一次1~2袋，一日3次。

**凉燥感冒者**，主要症状表现为发热轻恶寒较重、头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质淡红、舌苔薄白少津。当以宣肺达表、润燥化痰为治，方选杏苏散加减，药取杏仁、苏叶、桔梗、茯苓、前胡各10克，枳壳、橘皮、半夏、炙甘草各5克，生姜3片，大枣3个，淡豆豉10粒。水煎服，每日1剂，连续3~5天。中成药可选用杏苏颗粒或荆防败毒散，开水冲服，一次1~2袋，一日3次。(据新湖南客户端)

## 健康提醒

## 跳绳有助长高 方法不当伤关节

跳绳有助于青少年儿童长高，但一定要掌握正确的方法，否则可能伤害关节。

首先，家长要给孩子准备一根合适的跳绳。跳绳太长或太短，都不利于孩子学习和锻炼，绳子的长度以孩子双手紧握跳绳，到腋窝处为宜。

其次，家长要教孩子正确用手腕

甩绳。其实，不光是孩子，很多成年人跳绳也是张开双臂，利用手臂的力量来甩绳。正确的方法应该是保持身体直立，眼睛平视，双脚略微分开，稍微屈膝，前脚掌触地，上臂靠近身体两侧，用手腕摇绳，同时注意调节呼吸。

第三，跳绳之前要先热身。充分热身可以预防肌肉拉伤，包括头部运

动、膝关节运动、手腕、踝关节运动。

第四，跳绳应选择在泥土地或者草坪上进行，尽量避开水泥地面；尽量穿减震、防滑的运动鞋，减缓对膝盖和脚踝的冲击；刚开始跳绳时不要跳太快，先试跳半分钟，等身体适应后继续。

(据《大众卫生报》)

## 注销公告

南县小星星双语实验幼儿园，登记证号：52430921070564602N，住所：南县总工会二楼，业务主管单位：南县教育局，法定代表人：黄朝阳，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，南县小星星双语实验幼儿园将拟注销登记。拟注销时间：2021年9月28日，现予以公告。请各债权债务单位自见报1周内，向我单位清算小组办理债权债务事宜。

南县小星星双语实验幼儿园  
2021年9月28日