

秋分至，4个养生重点助你元气度秋

秋分为二十四节气中的第十六个节气。按农历来讲，“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分这一天，太阳直射地球赤道，秋分当天昼夜时间均等，而后夜愈长日愈短。

俗语说：“一场秋雨一场寒”，凉风习习、碧空澄澈、丹桂飘香、蟹肥菊黄，是秋分的标志性景色。

秋分就是所谓的阴阳平衡点，遇此一年一度的天地契机，养生调理必不可少。

秋分饮食：滋阴润肺

秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。肺是人体重要的呼吸器官，秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所

以饮食应注意养肺。

在饮食摄养上，因秋属肺金，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，所以秋要尽量少食葱、姜等辛味之品，适当多食酸味甘润的果蔬，如柚子、柑橘等。

同时秋燥津液易伤，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症，宜多选用甘寒滋润之品，如百合、银耳、淮山、秋梨、藕、柿子、芝麻、鸭肉等，以润肺生津、养阴清燥。

秋分保暖：这些地方冻不得

【不能冻头】随着秋分天气转凉，受凉时常常会引起头痛等症状。所以患有心脑血管疾病的人要尤为注意，外出可以准备一顶帽子，洗头时用水也可以比平时热一点。但也要注意帽子的厚度，不要稍微有点降温就马上戴很暖的帽子。有大风的时候，可以戴单帽。等到真正冷下来的深秋和冬天，再去戴暖一点的帽子。

【不能冻肚脐】在中医上，肚脐也被称为神厥穴，对一些脾胃虚弱，怕冷、易腹泻的人来说，要特别注意这个部位的保暖。可以采取肚脐热敷的方式，驱寒助阳。

【不能冻脚】脚是人体各部位中离心脏最远的地方，脚上有很多条经络，寒气很容易从此进入，所以人们常说“脚冷，则冷全身”。所以在秋分之际，要换上舒适保暖的长袜，也可以开始睡前泡脚了，既缓解一天的疲乏，又能温暖身心。

秋分起居：早睡早起

睡觉，也是秋“收”最重要的一部分。睡好了，脏腑的精气旺盛，情绪也会变得平和，不会被秋天搞得很烦躁。

秋季夜愈深，寒气愈重，寒气很容易入侵体内，给以后腰腿疼痛埋下隐患，还会导致咳嗽等疾病。因此，秋分节气，我们应选择在晚上10点半或是更早入眠，收敛气机，藏精补精，养足气血。

秋分运动：适量平缓

秋季养生，以“收”为主。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目，比如：步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等，以防出汗过多，阳气耗损。

运动时以周身微热、尚未出汗最佳，汗出即可停止，切勿大汗淋漓，这样既可得到锻炼，又可避免寒气通过毛孔进入人体，引发疾病。运动不宜过早或过晚，最好太阳升起之后开始，太阳落山前就结束。

(据湖南中医药大学第二附属医院公众号)

健康新知 / 健康提醒

中年人常做噩梦或与痴呆症有关

你是否会经常做噩梦？英国研究人员发现，步入中年后噩梦连连或许预示着未来患痴呆症的风险上升。

伯明翰大学研究人员分析了两组研究对象的随访数据，一组是605名认知能力正常的中青年，年龄在35岁至64岁，平均年龄50岁；另一组是2600名研究开始时没有患痴呆症的老年人，年龄超过80岁。中青年组平均随访9年，在开始和结束时均接受记忆力测试，报告睡眠习惯、做噩梦情况等。

记忆力测试主要用于判断脑力衰退程度。脑力会随人的衰老自然衰退，但若衰退速度过快，则可能是痴呆症先兆。

老年组平均随访5年，同样报告各自睡眠和做噩梦情况，但没有做记忆力测试。研究人员通过查看医疗记录来判断研究对象最终是否患上痴呆症。

研究结果显示，中青年组中，与没做噩梦的人相比，每周至少做两次噩梦的人出现认知能力显著下降的风险增大四倍。老年组中，受噩梦困扰者最终被诊断为痴呆症的可能性是其他人的两倍。

研究论文9月21日由《电子临床医学》杂志网站刊载。研究人员认为，噩梦并非导致痴呆症的原因，而有可能是右额叶神经退化的结果，这种退化会导致痴呆症。

目前尚没有针对痴呆症的有效治疗手段，但可经由健康饮食、坚持锻炼等延缓病程。研究负责人阿比德米·奥泰库说：“在中年时期能被识别出来的痴呆症风险指征很少。”研究人员认为，他们的研究成果可帮助人们尽早发现痴呆症风险，尽早实施干预。

(据新华社)

警惕胖娃妈妈患糖尿病

长沙市宁乡市37岁的李女士的两个孩子出生时都胖乎乎的，大宝体重4公斤，二宝更是体重大高达5.6公斤。没想到在一次就医过程中，李女士的血糖高达17.5mmol/L，被诊断为2型糖尿病。湖南省人民医院内分泌科专家提醒，生出巨大婴儿的妈妈是糖尿病潜在的患病人群，要特别注意监控血糖，以减少糖尿病带来的危害。

巨大儿是指出生体重大于4公斤的新生儿。随着生活条件的改善，越来越多的孕妈妈生育巨大儿。该院内分泌一病区主任张弛介绍，生出巨大儿的妈妈患上糖尿病的概率远远大于正常人群，这种妈妈容易出现胰岛素抵抗和糖耐量异常，属于糖尿病潜在的患病人群，也容易患上肥胖症和“三高”类疾病。

张弛提醒大家，孕妈妈在怀孕期间应当控制体重的增长速度，限制脂肪和热量的摄入，防止巨大儿的产生。李女士是否患过妊娠期糖尿病已经无从考究，但有巨大儿分娩史的女性朋友们应该定期监测血糖，如果空腹血糖超过7mmol/L，餐后2小时血糖超过11.1mmol/L，或者随机血糖超过11.1mmol/L，糖化血红蛋白大于6.5%，就要考虑诊断为糖尿病，进行相关治疗，避免出现更严重的急性糖尿病及慢性并发症。

(据新湖南客户端)

健康误区

运动常见六大误区，不要再犯错了！

1.运动时，猛喝水或忍着不喝

当你感觉特别口渴时，说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中，可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓咽，每次不宜喝太多，而且水不要太凉。在运动前、运动中和运动后都要注意补水。

2.剧烈运动后，马上洗个澡

剧烈运动后，人体为保持体温恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔张大，排汗增多，以方便散热。此时如果洗冷水浴，会刺激血管立即收缩，导致血液循环阻力加大，同时让机体抵抗力降低，人就容易生病。如果洗热水澡，则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中，心脏和大脑供血不足，轻则让人头昏眼花，重则虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。因此，运动结束后，建议给

身体一个缓冲的时间，之后再洗澡。

3.长时间不锻炼，有时间就猛练

突然大量、高强度运动，会让机体难以适应，出现严重的疲劳感、浑身酸痛，还可引起肌腱、肌肉拉伤，甚至发生运动猝死事件。正确的锻炼方法，是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，让机体有个适应的过程，大约半个月后，逐渐增加运动量、增强运动强度，动作也要由易到难，循序渐进。

4.一双鞋应付所有运动项目

挑选运动鞋要注重其功能性，进行不同项目的运动，要穿不同的鞋。运动鞋应该合脚、舒适，防震气垫能减轻关节压力，带来更多的安全保障。

5.运动会加速膝关节退化

人不运动，容易患骨质疏松症，

肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，让体能下降。建议根据自身膝关节的健康状况，选择合适的运动项目。膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立，不要练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步等。

6.运动时出汗越多，减肥效果就越好

减肥是指减去多余的脂肪，体重不一定下降。减体重可能是脂肪的减少，也可能是瘦体重(除脂肪外身体其他成分的重量，主要是肌肉)的减少，后者不是科学的减肥方法。运动大量出汗导致的体重下降，主要是体液丢失，减掉的是水，不是脂肪。一般经过补水后，体重又会恢复。

(据健康中国)