



处暑

天气变凉变干 如何防疾病保健康

8月22日是二十四节气中的处暑。处暑即为“出暑”，表示炎热即将过去、暑气即将结束。

8月21日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人米锋说，处暑节气虽然白天炎热，但早晚凉意渐浓，人们开始感受到秋天的变化。处暑后雨量减少，燥气开始生成，容易出现皮肤、口鼻干燥等，此时正是润养的好时节。同时，处暑仍处在三伏之中，白天暑热盛行，昼夜温差逐渐增大，容易引发感冒、咳嗽、咽部不适等，应保持良好的卫生习惯，保持室内外空气流通，加强身体锻炼，提高免疫力。

A | 以清淡饮食为主，保护脾胃运化

处暑之后，天气渐凉，湿气依然存在。如何通过中医食疗等方式祛湿健脾？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，处暑节气，炎热逐渐消退，秋凉逐渐起来，是寒和热的交替阶段。但是，暑热消退是一个渐进的过程。暑热容易把热转化成燥。处暑有可能突然天气很热，俗称“秋老虎”。在暑热过程中，脾胃功能相对较弱，因为暑热、出汗伤耗脾胃之气。有人喜欢吃寒凉的食品进行消暑，也会造成脾胃受损，再加上秋燥来袭，还容易出现呼吸道症状，比如咽干、咽痛等。

处暑应以清淡饮食为主，保护脾胃运化。比如，多吃莲子、芡实、薏米、冬瓜等药食同源的食物，健脾和胃，同时少吃冷饮。“我推荐两个食谱：一是用莲藕炖排骨，莲藕有很多种，湖北一带盛产莲藕，藕是偏凉性的，排骨偏补性的，炖完以后，达到健脾的作用。二是用百合、莲子、老鸭炖汤，也是保护脾胃的。”刘清泉说。

C | 早睡早起，“子午觉”的原则是子时大睡、午时小憩

处暑时节，如何安排起居作息，尤其是午睡时间？

刘清泉说，处暑之后，自然界的阳气由原来的疏泄变成收敛。此时的作息，应该按照天人合一的理念，顺应自然的变化。建议早睡早起，保证充足的睡眠，每天可以比夏天平均多一个小时的睡眠时间。早睡可以避免秋天肃杀之气的损害。同时，早起有助于舒展肺气，缓解燥热损伤。中医非常讲究“子午觉”，子时是深夜11点到凌晨1点，午时是指中午11点到下午1点。午睡是非常有益的，可以避免暑热侵扰，达到养心神、补心气的作用。“子午觉”的基本原则是子时大睡、午时小憩。子时，要有充足的睡眠，要睡好。中午的睡眠时间不要过长，一般来讲半个小时就够了。如果时间过长，就会打乱人体的阴阳平衡，从而影响健康。

处暑之后，如何合理调节饮食、避免秋燥伤肺？刘清泉说，顺应节气，调整饮食，是中医养生的重要原则。处暑过后，润燥养阴是最基本的方法和原则。多吃梨或者蜂蜜饮品，可以缓解皮肤干燥、口干咽燥。秋天主收敛，饮食上要注意少辛多酸，避免吃发散辛辣的食品，如辣椒、花椒、姜等以及烧烤煎炸的食物，多吃新鲜水果，如橘子、葡萄等酸性食品。适当用清热食品，比如绿豆、苦瓜，但尽量避免过多食用冰淇淋或者冰镇水果。增加滋阴润燥、补充津液的食品，如银耳、百合、莲子、雪梨、甘蔗、玉竹等。可用菊花、金银花来清热解暑，同时滋润肌肤。

B | 少吃辛辣食物，减少花粉的接触和吸入

秋季天气干燥，容易出现鼻出血、慢性咽炎、过敏性鼻炎等，如何预防和治疗？

北京大学第一医院主任医师王全桂说，秋冬季节，鼻出血的人群增加。主要有以下几个原因：干燥的空气长期刺激鼻腔黏膜，使鼻腔黏膜处于干燥状态，增加了鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致出血。有的患者有不良习惯，如抠鼻孔、用力擤鼻涕或者把鼻毛剃得很干净，这都会直接或间接地损伤鼻腔黏膜，也容易导致鼻出血。花粉浓度高，导致过敏性鼻炎增多。搓揉鼻子和打喷嚏，都可以引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。此外，鼻腔肿瘤、血液系统疾病、心血管疾病、维生素缺乏、肝肾疾病等，都可以诱发鼻出血。

预防鼻出血，要保持鼻腔湿润。临床上常用含有凡士林的油膏涂抹，也可以用油性的滴鼻剂如石蜡油、复方薄荷油。要戒除不良生活习惯，如抠鼻子、搓鼻子等。

王全桂说，秋冬季节，咽炎发病率比较高，主要原因是秋季干燥，容易刺激咽喉部黏膜，导致人体防御功能降低。同时，昼夜气温变化较大，人体的抵抗力也会降低，容易诱发咽喉部的炎症。另外，过敏性鼻炎发作以后，大量的鼻涕倒流，会刺激咽部，引起咽部不适，再加上鼻黏膜肿胀，患者感到鼻塞，鼻塞以后就张口呼吸，不洁的空气和干燥的空气直接刺激咽喉部，引起咽喉部的炎症。另外，一些不良嗜好如抽烟喝酒、喜食辛辣食物等，易引起咽炎。所以，要改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物，多吃润肺食物。不要熬夜，劳逸结合，适当运动，减少上呼吸道感染。

王全桂说，过敏性鼻炎的发作有两个原因，一是过敏体质，二是接触过敏原。接触吸入性的过敏原，如粉尘螨、屋尘螨、真菌、动物皮屑、花粉、蟑螂等，容易诱发过敏性鼻炎。在北方，春秋两个季节是花粉的播散期，有利于花粉的飘浮和播散，花粉过敏的人群非常多，医学上叫“花粉症”。过敏和感冒如何区分？过敏性鼻炎打喷嚏是阵发性的，一打一串，一般都3—10个喷嚏甚至10个以上，成串的、阵发性发作是其特征。感冒打喷嚏比较少。过敏性鼻炎的症状是大量清水样涕，感冒一般是1—3天变成黏性鼻涕，过敏性鼻炎只要接触过敏原就流清水样鼻涕，整个花粉期都流。感冒痒的感觉不太重，过敏是瘙痒为主。所以，过敏性鼻炎有四大症状，鼻塞、流涕、阵发性打喷嚏和鼻塞。

预防过敏性鼻炎，首先要避免接触花粉。花粉播散期尽量减少外出，外出要佩戴防护口罩、护目镜，减少花粉的接触和吸入。外出之后，回家要及时更换衣物，洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服，减少花粉黏附，减轻花粉过敏症状。在室内，最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风，鼓励房间用空气净化器来净化室内空气，减少因花粉浓度太高引起的症状。

“我国幅员辽阔，植被非常丰富，花粉的种类非常多，每个居住区花粉浓度不一样。所以，要关注居住区的花粉浓度，提前在花粉播散前一两周进行预防性用药，从而延缓过敏性鼻炎症状的发作和减轻过敏性鼻炎的症状。”王全桂说。

D | 控制食物总摄入量，做到吃八分饱

暑期是家长带孩子外出的旺季，很多人在享受美食的同时，发现体重有所增加。如何才能有效减重？

中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏说，食物多样、合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同，要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童，要减少20%的能量摄入，基本做到吃八分饱。同时，多摄入新鲜的蔬菜水果，以及提高全谷物和豆类在主食中的比例，这一饮食结构可以增强饱腹感，减少饥饿感，控制总能量摄入。少油少盐、清淡饮食，减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。保证规律进餐，定时定量吃一日三餐，不要暴饮暴食，也不要偏食挑食。早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少，尤其注意晚餐不能吃得过饱，不能摄入特别高的能量，而且晚上九点之后不要再进食。同时，优选健康零食。外出游玩活动量大，可以在正餐之间，选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品，这些都是健康零食，可以作为正餐的适宜补充，但是也要控制总能量。

在外就餐或是平台点餐，如何才能吃到既美味又营养的健康餐？首先，食物多样，合理搭配。鼓励每天摄入12种以上食物，包括谷薯杂豆、蔬菜水果、大豆坚果和畜禽鱼蛋奶四大类食物。还要注重合理搭配，做到荤素搭配、粗细搭配、色彩搭配，也就是说，肉和蔬菜都要吃，精制谷物和全谷物、杂豆类也要做好合理搭配。色彩搭配不仅仅是指深绿色蔬菜、水果，还有粗杂粮，比如黑米、小米等。少盐少油，清淡饮食。外出游玩时要注意减少生冷或辛辣的食物，点菜时少点高油、高盐、高糖的菜肴，做到清淡温热饮食，尽量选择营养价值高且天然原味的食物。规律用餐，保证作息。

(据人民日报)

