

秋燥来袭 如何养生? 且听养生专家巧支招

□本报记者 毛锦怡

近日,家住杭州拱墅区昆仑公馆的吴昕很烦恼,四岁的儿子9月8日上幼儿园后就开始出现便秘的症状,脸色不好,胃口不佳,本以为是刚进入幼儿园生活,生活方式改变引起的,但近两个星期来症状一直持续。带到杭州市儿童医院内科就诊,被告知是“秋燥症”,原因很简单,季节转换又加之生活方式调整引发的。

何为“秋燥症”?中医上解释说:立秋后,空气中缺少水分,人体在夏季过多的发泄后,各组织水分不足,如果再受到外邪,尤其是“燥邪”,首先就会侵犯肺,使人容易出现干咳少痰、鼻咽干燥、打喷嚏流涕、咽痛、声音嘶哑、口腔溃疡、皮肤干燥、脱发、便秘等症状,这就是中医中所说的“秋燥症”。如何应对秋燥?听听养生专家巧支招。

中国新时代健康产业集团体质养生师刘娟说,在中国古代就有对付秋燥的饮食良方“朝朝盐水,晚晚蜜汤”,意思是,早上起来喝一杯淡盐水,睡前喝一杯蜂蜜水。补水,又能补充电解质,维持代谢平衡。日间可以用枸杞子泡茶喝,晚间煮银耳木瓜冰糖水喝,可以滋阴补水。要求量少多饮,不能抱着一一次性补足一天的心态喝水。

另外,秋天饮食调养应以养阴清热、润燥止渴为主。忌吃姜、辣椒、蒜

等辛辣食物。刘娟还推荐了银耳、橄榄酸梅汤和黑芝麻。银耳润肺生津效果好,可以单独炖一碗银耳冰糖汤,作为早餐或下午点心。橄榄酸梅汤则比较适合秋天喝的饮品,生津止渴的作用很好。现在正是新鲜橄榄上市的季节,可以取新鲜带核的橄榄三四颗拍裂,再加入两三粒乌梅加水同煮,糖水里放一点点盐,口感很好,还有一定的消炎作用。

如果是秋燥引起的肠燥便秘,不妨吃点黑芝麻,芝麻外面的膜要碾碎,这样营养才能被人体吸收。炒熟磨成芝麻粉,泡碗芝麻糊,口感清香且营养丰富。

“起居方面,进入秋天,随着日照时间改变,作息也要进行相应改变。”刘娟表示,最好早晨6:30就起床,晚上10:00入睡,这样才能保持一天好的状态。爱美的女性可以隔天敷一个补水面膜。

同时,保持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是在家中种些花或养鱼,早晚多往地上洒点水,或用湿拖把擦地等。

保持好心情也尤为重要。秋风扫落叶,大有萧条之感,这时就需要人们内心宁静、情绪乐观,经常登高望远,胸怀舒畅,抛开烦恼,避免悲伤情绪。

最后,初秋时节,加强锻炼也是防秋燥的好方法。秋风送爽,锻炼的环境很适宜。再开展一些散步、慢跑、打太极等运动,强身健体,还能增强血液循环,改善大脑的血液供应和脑细胞的氧供应。不过秋季不宜开展剧烈运动,以防汗液流失,阳气伤耗。此外,季节转换,早晚温差大,养生专家虽推崇春捂秋冻,但也要适度,冻过头感冒了就得不偿失。另外,冷水洗脸、洗澡对于预防伤风、感冒、流鼻涕、支气管炎也有一定效果。

养护身体从护牙开始 口腔疾病会影响全身健康

昨天是第28个全国“爱牙日”,今年爱牙日的活动主题是“口腔健康 全身健康”。专家提醒,定期口腔体检是确保口腔健康最直接有效的途径,口腔体检不及时可能会引发全身的疾病。

世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。口腔健康与全身健康密切相关,一些全身疾病可能在口腔出现相应的表征。有临床统计数据显示,5岁

儿童乳牙患龋齿率约为60%;12岁儿童患龋齿率接近30%,有一半左右的学生有牙石和牙龈炎;成人90%以上有牙结石,牙周健康率不到10%。

口腔专家提醒:口腔护理时要注意以下几点:一是每次进食前用清水漱口;二是坚持科学刷牙;三是适量使用含氟牙膏;四是戒烟、限酒,减少对口腔局部的不良刺激;五是至少每半年进行一次口腔检查。

儿童、老人、孕妇等特殊人群的“口腔体检”更需要细致。儿童口腔检查最好从第一颗乳牙萌出后6个月内开始,也就是在1周岁内开始,每半年一次。儿童除了检查有无龋齿、牙龈及口腔软组织健康状况的常规项目之外,牙齿的萌出情况、牙齿发育情况、牙列和咬合情况等亦为重点,在检查过程中亦可适时做有效的口腔综合干预。

老年人口腔疾病可能复杂一些,往往多种口腔疾病同时存在,且发展变化快,口腔自我修复能力减弱,口腔检查应至少每半年进行一次,主要检查是否有根面龋、牙周病、口腔黏膜病以及口腔癌等。

对于孕妇而言,口腔健康不仅关系到自身健康,还会影响到胎儿健康,孕期由于体内激素改变、免疫力降低等因素影响,容易引起牙齿、牙龈病变的发生,如果在怀孕期间发生口腔急症,治疗不便还有风险,所以,应十分重视口腔检查。

(车丽)

浙江14岁女孩头发大量脱落 秋季脱发要重视 注意生活小细节

最近浙江诸暨14岁女孩月月(化名)很烦恼,花季少女,头发却脱落得厉害,到医院求诊时,几乎成秃顶。月月的现象并非个例,最近,好多人在朋友圈“悼念”头发。

诸暨市中医院皮肤科医生王友力说:“头发掉落,是种正常的生理现象,一般人每天大约会掉50—100根。如果秋天突然大量掉发,很有可能是是肺发出的信号。”

“掉发,很多人会立马想到肾有问题。而秋季出现季节性脱发,还关系到肺。”王友力说,肺主皮毛,与人的皮肤、毛发功能状态密切相关,一旦肺气虚则卫外不足,导致毛发不固。这时若不注意保养损伤了肺气,或是盲目用药,都会引起明显脱发。

不过部分脱发格外严重的病人要重视,有些病人是属于脂溢性脱发,少部分是斑秃,还有少量女士产后也会脱发。

脱发的年龄范围以20岁到40岁为主。不过,不到这个年龄段的人也要注

意。月月就是因为学习压力大,加上体质湿热,出现了头皮油腻、发痒,发质干枯并大量脱落等症状。

在王友力看来,现代人脱发最普遍的原因还是压力大、生活不规律,饮食不节制造成的。另外,身体发生重大变化时也会导致大量脱发。比如女性生产、胡乱减肥、体重下降过快、高烧(尤其是高烧后退烧)、手术或大病后康复、停服避孕药、情绪刺激(比如失业、失恋、亲人丧生)等。

王友力提醒:日常生活中多注意些小细节,可以帮助挽留青丝。比如梳头就很重要。梳子最好用牛角或木制的梳子,每天早晚各梳发

百次,能刺激头皮,有助于防止秃头和头皮屑的发生。

另外,不要熬夜,每天至少睡6个小时。充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢。多吃滋阴润肺的食物。如芝麻、蜂蜜、银耳、核桃、百合粥和水果、蔬菜等,适当补充一些维生素B。

同时,经常进行深呼吸、散步、做松弛体操等,也会让头发不易脱落。(赵竺)

