

# 立秋了,当心这些疾病来“骚扰”

立秋后,天气将逐渐凉爽,各类“秋季病”开始“骚扰”市民。经过长期高温的袭击,人体的免疫力下降,再加上季节交替时病菌滋生,老人、小孩等体质较差者难以适应而容易感冒发烧等。此时应注意,夜里不要受凉,少用空调和电扇,注意冷暖变化,以防疾病“秋后算账”。

殷江霞

## 孩子:感冒发烧

秋季是感染性疾病高发期,孩子往往会出现发烧症状,有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现。

由于宝宝个体存在些许差异,发热的表现也会有很大的不同,用手触摸四肢及额头往往会误认为孩子不发烧,最好以触摸胸腹部为准。有时孩子可能因感冒而发高烧,可手足摸上去却感觉冰冷,直到体温逐渐下降以后,手足皮肤才又慢慢热起来。这是一种假冷真热现象,3岁以下婴幼儿尤为多见。

假冷真热的原因主要是小儿,特别是婴幼儿的四肢血量少于内脏,由于供血不足,四肢本身就较成年人容易发凉。不少家长不了解这种情况,一发现小儿四肢发凉,就误认为孩子受寒怕冷,

马上用厚衣棉被将孩子紧紧包裹起来,结果小儿的体热得不到及时散发,体温越升越高,甚至发生高热惊厥或“中暑”现象。如果孩子有感冒发热症状,应及时服用柴胡滴丸等药品。

另外,对于初秋夜晚多习惯不盖被子,太过贪凉导致的腹泻、头重等,有关专家提醒,初秋之际,千万要注意不要贪凉,不要猛吹空调,在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间不宜过长,睡眠时不要开电扇对吹。专家还建议应多喝些生姜红糖水,千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料,以免雪上加霜。

## 年轻人:多发咽喉炎

立秋了,年轻人成了咽喉炎发作的主力军,大多是受凉引起的咽部红肿。咽炎、喉炎多发与天气变化有关。秋天空气变得干

燥,温度也逐渐降低。如果出现明显的咽部不适,应该注意多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等,平时用嗓较多的人更要保护好嗓子,尽量减少说话。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。

如果出现咽喉肿痛的现象,可以及时服用一些清热解毒类的中药,比如穿心莲等。

## 中年人:骨头痛

不少中年人最近常觉得关节疼。为什么夏天对着空调吹一点事儿都没有,而夏天一过,这电风扇就能把骨头吹疼?这是因为夏季人体出汗多,肌肉毛孔疏松,吹空调时间过长,寒气都集中在腿上,秋天一到,不通则痛,就会出现关节肿胀、疼痛的症状,严重者连走路都会觉得不舒服。

## 三类人激光矫正视力易反弹

暑假期间,选择做激光矫正摘掉“小眼镜”的学生有很多,但是并不是所有人都适合。据介绍,准分子手术相对安全,但术前年龄较小、眼球发育不稳定、高度近视、散光的患者较容易出现反弹。

此外,高度近视患者(高于600度)眼球稳定性相对差一些。陈梅珠提醒说,这类患者眼轴易拉长,避免过度疲劳及长时间近距离用眼。此外高度近视

患者视网膜较脆弱,术后应定期检查眼底。

对于未满18岁的未成年人,专家建议最好也不做此手术。因为青少年眼轴发育不完善,视力不够稳定,术后几年可能出现新的近视度数。而散光也有很多复杂的原因矫正后易反弹。所以术前检查很重要,尤其是散瞳眼底检查可以及时筛查出因为眼底病变而不适合手术的患者。摘自《健康时报》

## 研究发现

### 争强好胜者易患高血压病

研究发现,强烈的焦虑、紧张、愤怒、惊吓、恐惧、压抑等情绪波动,以及长期繁重的劳动和过度的精神疲劳,是原发性高血压产生的诱发因素。当人在愤怒或痛苦时,由于动脉外周阻力的增加,致使舒张压明显上升;恐惧时,由于心脏输出的血量增加,造成收缩压也升高。

临床上发现,同高血压患者进行应激性谈话时,病人血压会明显升高,如果对已患高血压的病人施以紧张刺激,病人病情还

会加重,甚至使波动性的高血压转变为持续性的高血压。这说明,心理社会因素的刺激影响人的心理状态,而人的心理状态的好坏又与血压有着直接的关系。此外,研究还发现,原发性高血压的形成还与人的性格有关系,容易激动、争强好胜、雄心勃勃、常感到时间不够用而心理压力很大的人、或过于耿直的人、胆小怕事的人、常常忧郁苦闷的人,比较容易患高血压。

摘自《卫生与生活报》

## 吃得好吃得营养 数字食谱平衡膳食

一般人都知道,为了健康,要注意正确的生活方式:如戒烟少酒,适度运动,按时按量进餐。要改善健康状况,尤其是对于正在成长的孩子和学生来讲,最关键的就是调整饮食结构。但是,如何调整饮食结构才能吃得好、吃得有营养呢?首先应该遵照中国营养学会推荐的平衡膳食指南科学饮食。

平衡膳食指南一共有8句话:食物多样谷类为主;多吃蔬

菜果薯相辅;奶类豆品常备左右;适量常吃鱼禽肉;经常运动进食适度;清淡少盐少吃肥肉;如若饮酒应当限量;饮食卫生防病益寿。

以上平衡膳食可总结为健康饮食十句口诀①1杯牛奶;②2匙烹调油;③150克(3两)水果;④4份蛋白(鱼、豆、蛋、肉各50克);⑤500克蔬菜;⑥6克盐;⑦350克(7两)饭;⑧8杯水;⑨9成饱;⑩十分卫生。摘自《大众医生》

## 适当吃辣椒 还你年轻态心脏

在吃辣椒时,只要不将口腔辣伤,味觉会变得敏感了。此外,在食用辣椒时,口腔内的唾液、胃液分泌增多,胃肠蠕动加速,人在吃饭不香、饭量减少时,就产生吃辣椒的念头。事实上,适量吃辣椒有一定食疗作用。

**健胃、助消化** 辣椒对口腔及胃肠有刺激作用,能增强肠胃蠕动,促进消化液分泌,改善食欲,并能抑制肠内异常发酵。我国一些医学、营养专家对湘、川等省进行调查,发现这些普遍喜食辣椒的省区,胃溃疡的发病率远低于其他省区。这是由于辣椒有利于促进胃黏膜再生,维持胃肠细胞功能,防治胃溃疡。

**预防胆结石** 青椒含有丰富的维生素,尤其是维生素C,可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸,从而预防胆结石,已患胆结

石者多吃富含维生素C的青椒,对缓解病情有一定作用。

**改善心脏功能** 以辣椒为主要原料,配以大蒜、山楂的提取物及维生素E,制成“保健品”,食用后能改善心脏功能,促进血液循环。此外,常吃辣椒可降低血脂,减少血栓形成,对心血管系统疾病有一定预防作用。

**降血糖** 牙买加的科学家通过实验证明,辣椒素能显著降低血糖水平。

**缓解皮肤疼痛** 研究发现,辣椒素能缓解诸多疾病引起的皮肤疼痛。

**减肥** 辣椒含有一种成分,能有效地燃烧体内的脂肪,促进新陈代谢,从而达到减肥的效果。在日本市场上,已有多种适合女性食用的辣椒制品。

摘自《生命时报》

# 亲,看奥运别忘了健康

伦敦奥运会正激战正酣,有很多重要比赛是在夜里进行,很多上班族为了能第一时间看到比赛坚持熬夜。记者昨天从省立医院了解到,奥运会开赛以来,常有市民因为熬夜看比赛导致身体不适前去就诊。专家开出四剂“药方”,提醒市民莫忽视健康。

## 多注意补充营养

省立医院急救中心副主任医师周树生说:“看电视时最好与电视机保持1.5米以上距离,每隔1小时看看远处或看看绿色植物;做做眼保健操;在医生指导下配合点用眼药水。”

另外,长时间看电视、上网,如果姿势不对,头颈部长期处于不正确的状态,易导致颈部软组织劳损及颈椎退行性病变,压迫或刺激颈部血管或神经,引发脑供血不足,甚至出现视物模糊、头晕、头痛、恶心、呕吐等症状。

观看比赛时,还要注意补充足够的水分。要准备必要的防暑药物。

## 长时间看比赛要调整姿势

奥运会许多赛时一般都较

长,周树生提醒,长时间以一种姿势静坐,不仅腿部容易水肿,严重时甚至有形成静脉曲张的可能。

如果长时间保持一种姿势,当比赛结束突然站起来时,血栓很容易通过血液循环到达心、肺等重要脏器。血栓堵塞在心脏时会导致心肌梗死的发生;当血栓到达肺部则会引起急性肺栓塞。因此,观看比赛时不要长时间保持一种姿势,多起来走动或活动一下肢体,以减少血栓的形成。

## 心脑血管病患者注意控制情绪

观看比赛时,有些人比较激动,这很容易导致心脏承受压力过大,引起心肌缺血,出现胸前区疼痛等症状,严重者则可导致心源性猝死,或引起脑出血等脑血管病的发生,特别是一些有心脑血管病史的高危人群。

因此,看比赛时务必注意控制情绪,保持平和心态。一旦发现家人和同事发生意外,发现脉搏摸不到,心音听不到时,应立即进行胸外心脏按压并口对口人工呼吸,并及时送医院治疗。

## 看比赛尽量少饮酒

观看比赛,特别是球类比赛,许多人喜欢三五成群聚在一起,边吸烟、边喝酒、边评论。喝酒不仅会加重身体的疲劳程度,而且会加重胃的负担,严重的还可引起胃出血。因此,尽量不要喝酒,最好边看球边喝茶。另外,由于不肯错过精彩的比赛,有些人喜欢憋尿,这样易引发膀胱炎,出现尿频、尿急、尿痛和血尿等尿路感染症状。建议大家不要过于执著于比赛,应及时排尿。

## 本期主题: 通过减餐来减肥不可取

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊关于健康减肥的话题。

记者 李皖婷

会影响人新陈代谢的正常节律而影响健康。

正常减肥两大路径,一是饮食二是运动。通过饮食调整和科学运动使人体形成热能的负消耗或负平衡从而减肥。饮食减肥我们常有的概念是节食或减食,这不科学,应选食。

怎么能做到减热量而不减食

量?一是多选低热量高营养食物如蔬菜、豆制品、含糖少食物,二是多选含糖指数低或粗粮等。上午人体新陈代谢率高,一天总热量40%放在早餐;晚上人体新陈代谢率低,晚餐的热量只占一天总量的20%。但晚餐热量减了,食量可不减,适宜食粗粮、蔬菜和豆制品。坚持下去,也能减肥。



七月不减肥,八月徒伤悲……很多人都热衷在夏天减肥,不过很多减肥的人或指导减肥的人喜欢减餐减肥,不是把早餐减掉了,就是把晚餐减掉了。只是减餐减肥的方法,真的不可取啊!一日三餐是几千年来人类形成的一种饮食节律,已成人生物节律的一部分,人为打破它,必定