

# 秋老虎仍在 别急着“贴秋膘”



立秋后,梧桐树开始落叶,这也是“落一叶而知秋”的由来。这时,秋天凉爽的气候还没有到来,因为虽已立秋,秋老虎仍在。此时暑气未消,还不适合大量进补,饮食方面应以清热润燥为主。  
殷江霞

## 多吃茄子降火气

俗话说:“立夏栽茄子,立秋吃茄子。”初秋时正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络等功效。中医专家表示,适当吃茄子有降火气、除秋燥作用。

茄子的营养价值有一点是大多蔬菜不具备的,那就是富含维生素P。维生素P是黄酮类化合物,有助于心血管保持正常功能。因此,茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者都非常有益。

值得注意的是,维生素P最集中在茄子表皮与肉的连接处,因此吃茄子不要去皮。此外,秋茄性凉,脾胃虚寒、腹泻的人不宜多吃。

## 贴秋膘先别急

说到立秋的风俗,不得不提“贴秋膘”。秋季适当进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

不过立秋后气温仍然较高,面临着“秋老虎”的威胁,这时吃狗肉等热性食物“贴秋膘”容易上火,还是适合吃鸭肉、鱼肉、山药、百合等偏凉的食物来滋阴润燥。

在润燥之余,还应注意清暑祛湿。这是因为立秋处于夏秋两季交替的过渡时期,一方面秋燥当前,另一方面体内还可能积聚有夏季的暑湿。因此,辛辣生冷的食物和油腻、燥热的食物要少吃。

## 养肺宜“少辛多酸”

立秋过后,天气由热转凉,自然界的阳气由夏季的疏泄趋向收敛,阴气逐渐生长。从五脏与季节的对应关系来说,秋天对应的脏器是肺,进补时要特别照顾到肺部。

饮食方面宜“少辛多酸”。到了秋天,肺气宜收不宜散,葱、姜、辣椒等辛辣的食物,会发散肺气,要尽量少食;西红柿、橘子、石榴等酸味蔬果可以收敛肺气,可适当多吃些。

除了饮食,还应注意情志的调节。“悲秋”最易伤肺,肺气亏虚的人不但容易得病,还会诱发抑郁等精神疾病。保持良好的精神状态,做一些轻松、舒缓的运动,同样可以达到养肺的效果。

## 提醒

### 天热蚊子也“中暑” 市民要小心蚊子传染疾病

听说过人中暑的,可您听说过蚊子“中暑”吗?这几天,不少细心的市民发现,蚊子明显不那么猖獗了。合肥市疾控中心监测发现,由于连续高温,蚊虫密度相比去年低了非常多。合肥市疾控中心专家提醒说,一旦下雨天气凉快以后,蚊子就会卷土重来。专家表示,蚊子“饿”的时间越长,咬人就会越凶猛。

在日常预防中,除了全年关纱窗,还要检查家里盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等有积水处,有盖子的盖上,能换水的勤换水,也不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔。地漏、下水道等处防止积水,并时常喷点杀虫剂,不给蚊子生存空间。另外家中水生植物要定期换水。  
记者 李皖婷

## 快报

### 常用节能灯 或有损健康

近日,有报道称,美国科学家经过长期调查研究得到初步结论,节能灯可能对人身健康构成危险,甚至引发癌症。

纽约州立大学研究人员通过试验,证明节能灯泡比普通灯泡的紫外线辐射更强。受节能灯辐射的皮肤细胞遭到严重损害,而受普通灯泡辐射的皮肤细胞却是健康的。这种辐射可能会损害人体皮肤的细胞,甚至可能诱发癌症。目前这一试验结果已公布在《科学生活》杂志上。  
摘自《大河健康报》

## 中医

### 立秋初始早防燥 建议常饮“增液汤”

中医认为,燥易伤肺。秋日饮食要注意滋养津液,可适量饮开水、淡茶、豆浆等饮料,并适当选食能够润肺清燥、养阴生津的食物,如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等。

对于人体各部出现的“干燥症”,宜酌情调治。如鼻燥,可点些薄荷滴鼻油,具有清凉宣燥之功;咽燥饮用玄麦甘桔冲剂,有良效;柿霜能清热宁嗽,用于“燥咳”颇为适宜;肤燥当以珍珠霜润而护之;肠燥可择有滑肠作用的蜂蜜、芝麻服食通便。

此外,中医上有一称为“增液汤”的名方(玄参15克,麦冬、生地各12克),能润一身之燥,秋季可水煎代茶常饮。  
摘自《健康时报》

## 饮食

### 秋吃葡萄,酸生津、甜补气

葡萄的品种和成熟程度都会影响到口感的不同,使有些葡萄偏酸,有些偏甜。高温会导致人体内分泌、体温调节等功能失调,吃些口感偏酸的葡萄,能生津止渴、健胃消食,可以缓解口干舌燥、食欲不振的状况。口感偏甜的葡萄,补气益血,滋养肝肾的功效相对显著,经常食用可缓解气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗的症状。  
摘自《家庭医生》

## 成长

### 适当淡化孩子的特长、优势

许多家长对孩子从小表现出来的天资往往是给予充分肯定、鼓励和宣传。这种强化孩子“异于常人能力”的行为,易导致孩子过早地“专业化”,从而影响身心的全面发展。在孩子的少儿时期,适当淡化他们的特长、优势,让他们广泛接触、涉足生活与事物的方方面面,也是在为将来的“专一”打下坚实的基础。  
摘自《保健生活报》

## “烧烤模式” 外养内调修复肌肤

虽已入秋,但高温天气仍持续,多地进入“烧烤”模式,而我们在防晒方面,难免“百密一疏”,这时,皮肤易被晒伤,不仅痛痒难耐,更会加重皮肤衰老,产生色斑和皱纹。那么,要掌握哪些晒后急救措施,让你轻松有效修复皮肤损伤呢?一起听听美容专家是怎么说的吧。

### 外养 早期可使用含硼酸的化妆品

美容专家说,如果是比较轻度的晒伤,经常会出现红肿、刺痒,甚至轻微刺痛的症状。在这种情况下,大家可以在早期的时候使用一些有收缩作用的化妆品,如含有硼酸的化妆品;或者使用在4~8℃冰箱内放置过的冰水来敷脸,都能减低局部的炎症反应。

如果是晒伤比较严重的情况,大家自己就无法处理了,一定要到医院去,由医生来帮助减轻损伤。因为日晒伤比较强

烈的话,大家如果乱用化妆品,有时可能会适得其反。专家还特别提醒大家,除此之外,在使用一些化妆品或是喷雾式保湿水时,一定要注意看是否含有酒精。

如果已经出现日光性皮炎,是不能使用含有酒精的化妆品。因为酒精使得血管扩张,会加重炎症。如果只是纯水性的,可以喷一些有减低皮肤炎症、降温作用的,这样对于轻度晒伤是有帮助的。

### 内调 每天吃两三种高维C水果

当然晒伤后除了需要进行修复保养,内在调养也同样重要。

想拥有健康明亮、不易晒伤的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会建议你每天吃两三种高维C的水果,橙子、番石榴、奇异果、草莓等都可以。尤其是奇异果,富含维生素C,可干扰黑色素生成,并有助

于消除皮肤上的雀斑。另外,要想拥有对紫外线防御能力强的肌肤,还须充分摄取防止肌肤老化的维生素E、增加皮肤抵抗力的维生素A及增加皮肤弹性的钙,这些都能从食物中获得。

而红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。尤其西红柿是最好的防晒食物,富含抗氧化剂番茄红素。

而最好的零食当数大杏仁等坚果类食物。空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分,坚果中的植物油大多富含维生素E,能帮助抗氧化和消除自由基,从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,还能有效阻止黑色素在皮肤中沉积,防止面部出现褐色斑纹。

殷江霞

## 三个孩子中毒,两死一伤 车祸、中毒和高坠成暑期安全三大“杀手”

8月12日夜,一对蒙城小兄弟因吸入过量农药而中毒昏迷,姐姐来不及送到合肥,在当地县医院已经去世;弟弟送到儿童医院时太晚,尽管医生全力抢救,但还是没能留住生命。记者昨天从省立儿童医院重症监护室了解到,暑期这里收治病例排在前三名的分别是车祸伤、中毒和高空坠落伤,都属于儿童意外伤害。

省立儿童医院重症监护室主任金丹

群介绍,姐弟俩的不幸与其家长没有意识到孩子的中毒症状有直接关系。“孩子是老人在带,他们并不知道孩子的呕吐、乏力、腹痛等症状是因为农药中毒,仅仅是觉得有点‘不对劲’,直到2天后孩子陷入昏迷才送院治疗,然而此时孩子的肝、肾、肺、脑、心肌等多器官功能已遭到严重损害,已经无力回天了。”

无独有偶。固始县3岁男孩齐远在家中玩耍时,误将农药瓶当成玩具玩了很久,

晚上便出现了面色苍白、手脚冰凉、呕吐等症状,就医后才知是有机磷农药中毒。好在经过抢救,齐远目前已脱离生命危险。

金丹群提醒,暑期是各种儿童意外伤害的高发期,家长应加强对孩子的监管力度,尽量不要让其独处,并妥善保存家中的危险物品,对于剪刀等利器、农药或其它药物都最好能放在高处或加锁保管,避免孩子触及并引发不幸。

王炜 童有兵 记者 李皖婷



## 本期主题

### 炎夏谨防空调病

新的生活方式会带来新的健康问题,譬如夏季使用空调不当可使人得空调病,这就是一个典型例子。老者在炎热天气下整理了一份“炎夏谨防空调病”送给您。

空调病的症状有:注意力不集中,头昏乏力;全身发冷;头痛,咽痛,关节疼痛,全身酸痛等;鼻塞;食欲不振,不思饮食。

为啥会出现空调病呢?这主要是因为空调房内外温差太大,一旦超过人体自身调节体温的能力,就会生病。如果

空调房内温度过低,而在空调房时间长,可致人体血液流动不畅、肌肉痉挛、关节僵硬。同时,如果空调房内不注意空气流通,病菌就容易生存、繁殖,易招致疾病。老人、小孩自身的温差调节能力低,免疫能力下降,更易发生空调病,使人好像得了一场“大病”,既难受又伤身体。

怎样预防空调病呢?下面我就来支几个招。

一是,空调的调节温度要适宜,室内外温差不要太大。若室外气温是35℃以上

时,室内温度宜控制在27℃~28℃左右。

二是,空调风不宜对着人的头颈部、肩部、腰腹部、膝部直吹,尤其是温度较低、风量较大时更要留意。

三是,空调房间应经常或定时开门窗,使室内空气经常与室外空气通风对流。

四是,晚上睡眠最好少用空调,或定时,或间歇,或调高空调温度,以避免睡眠时着凉,尤其老人与小孩更要留意。

五是,切忌在温度较低的空调房长时间甚至通宵打牌、打麻将。  
记者 李皖婷