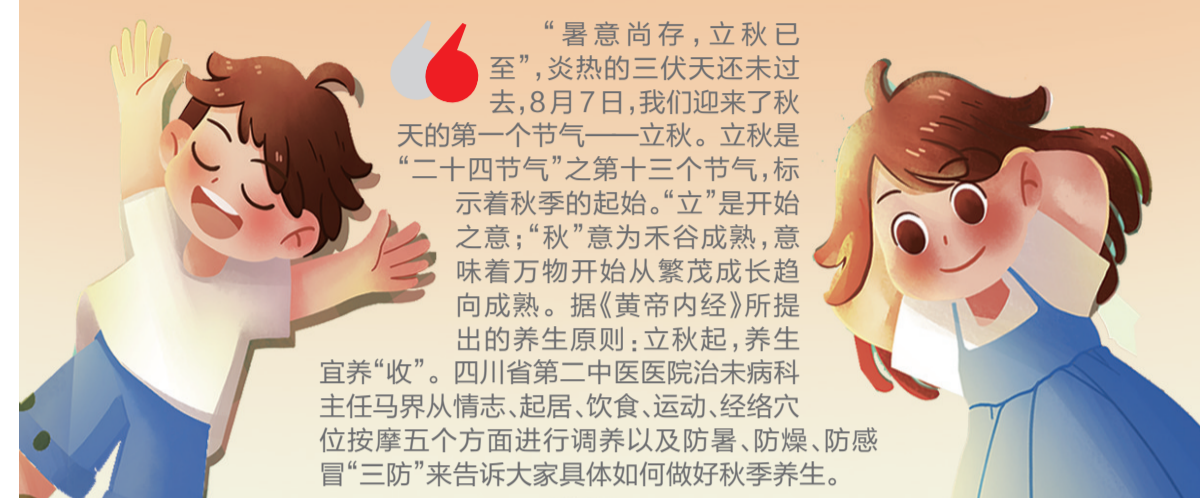


立秋时节暑未消
学会“五养三防”保健康



“暑意尚存，立秋已至”，炎热的三伏天还未过去，8月7日，我们迎来了秋天的第一个节气——立秋。立秋是“二十四节气”之第十三个节气，标志着秋季的起始。“立”是开始之意；“秋”意为禾谷成熟，意味着万物开始从繁茂成长趋向成熟。据《黄帝内经》所提出的养生原则：立秋起，养生宜养“收”。四川省第二中医医院治未病科主任马界从情志、起居、饮食、运动、经络穴位按摩五个方面进行调养以及防暑、防燥、防感冒“三防”来告诉大家如何做好秋季养生。

立秋五养
1.“情志”调养 《黄帝内经·四气调神大论》：“秋三月……使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”一进入秋季，宇宙阴气渐盛，人们的情志就应该顺应自然，要做到内心宁静；五行五脏应五志，肺在志为忧(悲)，而秋季应肺，所以立秋得保持心情舒畅，以克制悲忧伤感，才能身心愉快，做到“敛阴养阴”。可行耳穴埋豆按压以刺激相关全息反射区，以调养情志。

2.“起居”调养 “早睡早起，与鸡俱兴”。立秋万物开始成熟，秋高气爽，人们应该顺应自然，做到早睡早起。早睡利于肺气得以宣发肃降，早起防收敛之气太过。立秋后昼夜温差会逐渐变大，对于抵抗力低下的人群，更要注意适时添减衣物，及时保暖。

3.“饮食”调养 立秋后天气的最大特点是干燥，燥气伤肺，耗人津液，引发口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。所谓燥则润之，此时需要润燥、养阴、润肺。立秋时节饮食养生应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主。

4.“运动”调养 立秋后，是开展各种运动锻炼的好时期。秋季养生不能离开“养、收”这一原则，要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则，即运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的项目，如慢跑、太极、瑜伽等。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者，以防出汗过多，阴气耗损。

5.“穴位按摩”调养
■按揉手太阴肺经 沿肺经循行之处，从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。取补养肺经经气之意，对调节肺经气血有较好作用，同时预防肺部疾病的发生。在顺经按摩时可着重按揉少商、鱼际、太渊、经渠、尺泽等肺经五输穴。

■按揉关元穴
定位：在下腹部，脐中下3寸，前正中线上。
手法：用拇指指腹按揉关元穴3~5分钟，以感觉酸胀为宜。
功效：关元穴归属任脉经，为补益要穴，更偏于温育阳气，经常按摩此穴，可调整全身的呼吸功能，激发经气，升提气机。

■按揉天突穴
定位：在颈前区，胸骨上窝中央，前正中线上。
手法：用食指指腹按压天突穴2~3分钟，以感觉舒适为宜。
功效：天突穴属任脉，与肺部联系密切，外通气窍，是气息出入的要害。按摩此穴，对祛除肺邪、润肺益气有重要作用。沿肺经循行之处，从中府穴至拇指指端的少商穴方向顺经按摩。

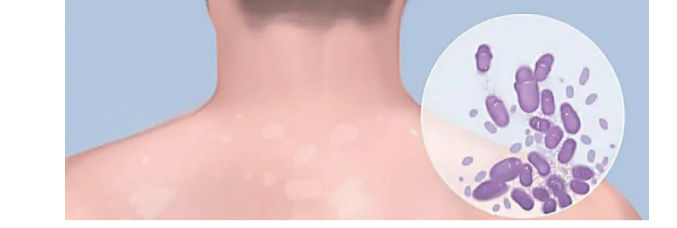
立秋三防
1.防暑 立秋时节，暑热未尽，气温不会很快下降，很可能有短时间的升温，虽有凉风时至，但天气变化无常，早晚温差大，天气也逐渐由潮热转向干热。因此，立秋后防暑降温要继续，不能有丝毫懈怠，应当心“秋老虎”，小心中暑。为预防中暑，提醒大家尽量要保证充足睡眠，注意补充水分，多吃新鲜蔬菜和水果，不要长时间待在空调房里，以免因室内外温差过大引起“热伤风”。

2.防燥 中医认为，燥乃六淫之邪，为秋季主气，其性干燥，易耗津液。常见口干舌燥、鼻涩咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状，医学上称之为“秋燥综合征”。如果出现明显的咽部不适，应该注意多喝热水，多吃些滋阴润喉之品，如百合、银耳、黑木耳、梨等。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。秋季防燥，要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。

3.防感冒 立秋后，昼夜温差变大，早晚温差过大容易引起频发感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。初秋也是疾病的高发期，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。初秋的夜晚，很多人习惯不盖被子，太过贪凉会导致腹泻、头重等。因此，初秋之际，千万注意不要贪凉，注重饮食卫生，情绪稳定。对于立秋后出现胸闷咳嗽的患者，可以点按中府穴，中府穴在胸前壁的外上方，是肺经的募穴，是肺经、脾经交汇的穴位，同时汇聚了肺经之气与脾经之气。秋季属金，最宜养肺，中府穴具有肃降肺气、和胃利水、止咳平喘、清泻肺器、脾补气的功效。

据健康时报

夏日出汗后的这种白斑
其实是真菌感染



夏天大量出汗后，有些人会发现，身上长出了白色或淡褐色的斑点，不仅影响美观，还会让人担心患了白癜风等皮肤疾病。其实，这种斑点通常为“汗斑”，是由一种真菌感染引起的。汗斑和其他白斑怎么区分？该如何治疗？中南大学湘雅医院皮肤科主任医师李捷为你解答。

“汗斑”是一种真菌感染

出汗后易发的白斑是一种夏季常见皮肤病，学名“花斑糠疹”，俗称“汗斑”。汗斑好发于前胸、肩背、上臂、腋窝，甚至脸、脖子等皮脂腺丰富部位，可表现为许多细小斑点，颜色可以是褐色、淡褐色、淡红色、淡黄色等。这些斑点可以不断扩大，融合成圆形、近圆形，并可见淡白色斑点。斑点可增大或指甲盖大小，呈圆形或类圆形，逐渐融合成不规则大片状，表面有糠状鳞屑。除了偶有轻度瘙痒，一般无明显自觉不适的症状。

汗斑不仅仅由出汗引起，引发它的真正元凶是一种名为马拉色菌的真菌，能在一定条件下侵犯皮肤角质层引起表浅感染。马拉色菌是一种人体正常的寄生菌，平时与人和平共处，只有在一些特殊情况下才会导致汗斑发生：

- 高温潮湿、出汗过多；
■营养不良、患有慢性疾病、长期服用糖皮质激素/免疫抑制剂，或合并其他能够导致免疫力下降的因素；
■遗传因素，有家族史者患病风险会比正常人高。

虽然汗斑与真菌感染有关，但需满足致病条件时才会引起发病，患者之间的传染并不多见。

汗斑和其他白斑怎么区分

汗斑容易与一些其他皮肤疾病混淆，很多色素减退性疾病都可能导致白斑，需要加以区分。

◆白癜风 白癜风是一种原发性、局限性或泛发性皮肤色素脱失症，会累及皮肤、黏膜，可出现于局部，也可全身泛发，且白斑处毛发也随之变白。白癜风形状不一，而且容易连成一片，边缘也比较清楚。汗斑边缘与皮肤的界限通常不明显。

◆无色素痣 常在出生时或出生后不久出现，好发于躯干和四肢近端，且终生相对位置不变、大小不变。症状表现为条带状的色素减退斑，边缘呈锯齿状或波状状，皮损区毛发一般不变白。汗斑常在夏季多汗时出现，且边缘没有锯齿状的表现。

◆单纯糠疹 又名白色糠疹，为圆形或椭圆形的淡白斑，皮损边界不清、表面会有细小鳞屑。具体病因尚不明确，可能与感染、营养不良、维生素缺乏、风吹日晒、皮肤干燥等有关。白色糠疹常见于面部，而汗斑好发于出汗多的胸部、背部。

◆炎症后色素减退 部分患有湿疹、皮炎、银屑病等皮肤疾病的患者，在原有皮损消退后会出现暂时性的白斑，但往往在数周或数月后可自行消退。

慎用这些民间偏方

由于汗斑比较常见，民间流传有一些治疗偏方，比如硫磺皂、高锰酸钾、炉甘石等，但并不建议盲目使用。

- 1.硫磺皂有杀菌、抑制皮脂分泌的作用，对汗斑有一定效果，但频繁使用容易破坏皮肤屏障，导致皮肤出现其他异常。
2.高锰酸钾对马拉色菌有杀灭效果，但浓度不好掌握，还易给皮肤染色，影响美观，通常也不建议用于汗斑的治疗。
3.炉甘石洗剂有一定的止痒作用，但没有杀菌作用，只能对症止痒，用于辅助治疗，不能从根源上治疗汗斑。

治疗汗斑一般首选外用硝酸咪康唑软膏、克霉唑软膏等抗真菌药物。对于严重或广泛的感染，可以口服抗真菌药，如伊曲康唑或氟康唑，但需在医生的指导下使用。需注意的是，经正规治疗，菌群得到控制，但皮损部位的黑色素细胞可能存在受损，故短期内皮肤颜色较难恢复，属正常现象，不必过于担心。建议平时做好个人卫生，勤洗澡、勤换衣物；尽量选择宽松、柔软、棉麻材质的衣物，保持吸汗透气；饮食清淡，避免吃辛辣刺激的食物。

据生命时报

13018333716
15023163856
023-65909440
重庆主城区人力资源和社会保障局公告
重庆主城区人力资源和社会保障局公告
重庆主城区人力资源和社会保障局公告

北京国际拍卖有限公司拍卖公告
北京国际拍卖有限公司拍卖公告
北京国际拍卖有限公司拍卖公告

重庆渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告