2024年8月26日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 张超 校审 罗文宇

出伏后养生防病不可小视 中医教你如何科学“秋补”

8月24日，今年的三伏天正式结束，一年中最难熬的酷暑终于要过去了。出伏后，夏季开始真正意义上向秋季过渡，养生防病重点也该有所调整。北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师马小亮教你正确度过这段关键时期。

出伏后30天昼夜温差大

出伏后这段时间为什么如此特殊？俗语说“早上凉飕飕、中午热死牛”，出伏到秋分期间（今年为8月24日~9月22日），不但昼夜温差大，气温波动也变得更频繁。一冷一热，人体血管受刺激收缩，对心血管等多个器官来说，都是种考验。经过一个炎热的夏季，人的脾胃功能也有所减弱，身体消耗很大。

此外，秋老虎时常在这段时间出没。秋老虎一般发生在出伏后，八九月之交，持续约7~15天，“早晚凉、中午热（最高温度在35℃以上）”就是其典型特征。

3种“秋病”容易找上门

气候转凉，本身体质较弱的人，在这个季节容易发生或复发以下3类疾病。

1.心脑血管疾病

秋季昼夜温差增大，人体血管在低温下收缩，血流减慢，易导致心脑供血不足或血压不稳，诱发头痛、头晕、中风、胸痛等心脑血管疾病。

2.呼吸道疾病

秋季气温降低、气候干燥，易导致外邪从口鼻而入，侵袭肺脏，引发感冒、鼻炎、肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病，其中鼻炎、哮喘等还与季节性过敏有关。

3.胃肠道疾病

秋季易发生胃肠疾病，如秋季腹泻、大便干燥秘结、腹胀、消化不良等。此外，在中医眼里，肺喜润恶燥，因此秋季容易出现干咳等症状，皮肤也可能因干燥或微循环变差而变得瘙痒。

出伏后身体要怎么“补”

“出伏不补、秋冬受苦”，专家建议出伏后科学进补，让身体做好各项储备。

■养阴防燥

秋季“燥”字当先，出伏后首先要注重养阴防燥，可多吃一些清心润燥的食物。建议在饮食中适量加入一些酸性食物，比如山楂、乌梅、石榴、葡萄、猕猴桃等。

■化痰祛湿

按揉丰隆穴（小腿外侧，外膝眼和外踝连线的中点），该穴是化痰祛湿的要穴。每天2次、每次3分钟，坚持按揉可帮助身体排出多余痰湿，减轻暑湿困乏的症状。

■适度滋补

很多地方流行“入伏羊肉出伏鸡”的说法，出伏后，可以选择清蒸或炖煮的鸡肉菜肴，滋补又不上火，有助缓解伏天过后带来的不适。在烹饪鸡肉时，可以选偏瘦的部位，比如鸡胸脯肉等，同时增加蔬菜比例，使菜肴更健康美味。

■打盹解乏

秋天容易出现“秋乏”，午睡小憩有助调养身心，一般以不超过30分钟为宜。注意别睡在有穿堂风的厅堂或露天等处，尽量不穿无袖或紧身衣午睡，防止出汗当风，引发肌肉关节酸痛、四肢僵硬。

■及时补水

出伏后仍有高温，应注意补水，《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人每日推荐饮水量为1500~1700毫升。出汗多时，适当增加水的摄入量。越口渴，喝水越要慢，应匀速小量间断补水，一口一口地慢慢喝。

■调整心情

秋天容易心情低落、思绪杂乱，身体会产生“郁火”，可以多听轻音乐，少去嘈杂、人群密集的地方。睡前让身体自然放松，可有效排除杂念和烦恼，使心情舒畅。

据生命时报

慢性疲劳不是小事

专家教你如何自检与改善

白天身心俱疲、精神不振，晚上却难以入睡；每天浑浑噩噩，对什么都提不起兴趣；就算什么也不干，仍然觉得非常累……如果这些情况长期得不到改善，那就要警惕得了“慢性疲劳综合征”。

北京中医药大学东方医院亚健康科主治医师高傲表示，慢性疲劳综合征一般是指连续6个月以上出现原因不明、强度不等的疲劳感或身体不适，可通过以下方法自检：1.早晨懒得起床；2.公交或地铁来了，也不想跑着赶上去；3.上楼梯时常常绊脚；4.不愿与领导、陌生人见面；5.写文章或报告时，总会出差错；6.说话声音细而短；7.不愿与同事们说话；8.总喜欢发呆；9.十分想喝茶或咖啡；10.不想吃油腻的东西；11.很想在饭菜中加辣椒；12.总觉得手脚发硬；13.不想睁开眼睛；14.老是打哈欠；15.想不起朋友的电话号码；16.喜欢把脚伸到桌上；17.过度嗜好烟酒；18.不明原因的肥胖或体重下降；19.容易腹泻或便秘；20.想睡觉，但上床后却不易入睡。以上情况，如果中了2条，说明疲劳是轻微的；如果满足4条，就是中等疲劳，可以诊断为慢性疲劳；如果中了6条以上，即为过度疲劳，须及早治疗，否则身体防线会从此“溃于蚁穴”。

导致慢性疲劳的原因有很多，比如长期吃冷饮、大量吃寒性食物、不注重保暖、压力过大、长期熬夜等，都会消耗身体阳气，进而令正气不足、精力欠佳，慢性疲劳的症状就会表现出来。高傲表示，慢性疲劳是可以预防和调养的，他给大家分享4个方法：

■改善生活方式

建议戒烟限酒，少吃辛辣油腻的食物，防止营养过剩，注意控制体重。工作时不要久坐，注意劳逸结合，主动到户外活动、接触阳光，休息时间也要有规律。

■科学合理锻炼

传统功法是预防和改善慢性疲劳的好方法，它经过几千年的传承发展，最适合国人使用。建议大家持之以恒地练习太极拳、八段锦、五禽戏等，年轻人可将现代体育锻炼与传统功法相结合来预防疲劳。

■药食同源调理

很多食物都具有药效，总是有疲劳感的人，平时可取山药、党参、肉苁蓉、黄芪、石斛各6克，加热水冲泡代茶饮。

■按压穴位调理

我们的人体有一个大的气机循环机制，即左升右降、阴升阳降，很多疲劳是这个气机循环不畅导致的。针对这种情况，可以每天按压左腿内侧的三阴交穴（小腿内侧足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方）、右腿外侧的足三里穴（小腿外膝眼下3寸处）来推动气机循环，从而缓解疲劳。

据生命时报

吃螃蟹别喝奶茶！小心吃进医院

正值螃蟹季，杭州人餐桌上的热门菜就要数螃蟹了，很多人都知道，螃蟹和柿子不能同食。但你是否知道，螃蟹也不能和奶茶同食吗？最近就有人因此进了医院。

奶茶和螃蟹同食引发腹胀

近日，黄女士（化姓）约好友在家旁边的饭店共进午饭，两人一边品尝鲜美的螃蟹，一边喝奶茶，享受着轻松愉悦的聊天时光。然而吃完饭回家准备午休时，她感到上腹胀痛以及一阵阵恶心。家人赶紧将其送到宁波市中医院脾胃病科门诊就诊。接诊的医生为黄女士进行了胃镜检查，结果显示为急性胃炎。结合其他血液检查和她的饮食史，医生诊断黄女士为消化不良。

医生向黄女士解释，此次不适的主要原因是将奶茶与螃蟹一同食用。奶茶中的绿茶含有鞣酸，当鞣酸与蛋白质相遇时，会形成鞣酸蛋白，这可能导致腹胀、便秘，甚至形成胃石。因此，不宜将茶水与高蛋白食物，如螃蟹同时食用。

怎么安全健康地吃螃蟹

医生提醒，螃蟹肥美，但不可以贪吃，建议市民在食用时注意以下几点：

1.蒸熟煮透：确保螃蟹完全熟透，避免生食带来的健康风险，如病菌或寄生虫感染。

2.现蒸现吃：不要存放。一次吃不完，剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方，再次食用前必须回锅再煮熟蒸透。

3.剔除不宜食用部位：蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠含有较多杂质和有害物质，应予以剔除。

4.合理搭配饮品：吃蟹时可选白酒或黄酒以驱寒，避免与啤酒同饮，以免加重胃寒症状。

螃蟹虽美味 这些人群须慎食

医生提醒，这4类人群须慎食螃蟹：

1.过敏体质者：螃蟹是引起食源性过敏反应的主要食品，如果是过敏体质，吃后有可能出现皮疹、瘙痒、咳嗽、哮喘等症状。

2.心脑血管病人：因蟹黄的胆固醇较高，故建议心脑血管疾病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉，尽量不吃蟹黄。

3.高尿酸患者：蟹黄的嘌呤含量高，属于中嘌呤食物，高尿酸血症者，尤其是痛风患者少食用螃蟹。

4.脾胃虚寒体质者：螃蟹性寒，脾胃虚寒者吃必然损伤脾胃阳气，易引起腹痛、腹泻等消化不良症状。

据现代金报

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦重庆越华公司渝BS5630营运证500108036546注销
♦遗失重庆圣君洁健康管理有限公司公章编号91500228MA5U7CG22R的印章备案回执声明作废
♦遗失重庆嗨放文化传播有限公司公章，编号：5001068338339声明作废
♦遗失沙坪坝区吴建明包子铺食品经营许可证（副本）许可证编号：JY25001060251152声明作废
♦刚申路路遗失山东现代学院毕业证书，证号：133221202206003145，声明作废
♦重庆越华公司渝B7599挂营运证500108019834注销
江北区多羊徘餐厅遗失2018年8月29日核发营业执照正本92500105MA602E3J13，声明作废。
江北区多羊徘餐厅遗失食品经营许可证正本，编号JY25001050123202，声明作废。

拟申请注销登记公告
重庆市巴南区界石镇劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500113358719669 7）；重庆市巴南区界石镇农业服务中心（统一社会信用代码12500113450501232T）；重庆市巴南区界石镇生态环保服务中心（统一社会信用代码12500113MB1D76674R）；重庆市巴南区界石镇城镇管理服务中心（统一社会信用代码12500113683934442X）；重庆市巴南区界石镇文化服务中心（统一社会信用代码12500113G719001921）；重庆市巴南区界石镇退役军人服务站（统一社会信用代码12500113MB1B79910D）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年8月24日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
注销公告：经重庆高新区荷塘月色幼儿园（统一社会信用代码52500107778747132 30）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，如有业务往来的单位请在登报45天内到本单位办理后续事宜。特此公告

中国体育彩票排列3
第24228期开奖公告
本期开奖号码：2 7 4

中国体育彩票排列5
第24228期开奖公告
本期开奖号码：2 7 4 1 2

中国体育彩票7星彩
第24098期开奖公告
本期开奖号码：2 4 3 9 5 7 + 9

重庆市体育彩票管理中心
2024年8月25日