

出伏后，秋病更爱“找上门”

中医教你几招，平安度过“多事之秋”

焦守广 济南报道

出伏，标志着夏季真正向秋季过渡。“早上凉飕飕，中午热死牛”，此时气温波动剧烈且频繁，血管随温度变化反复收缩扩张，血压极易失控。特别是对于中老年人来说，这种变化无疑是对心脑血管系统的巨大挑战。

中医教你平安度过“多事之秋”

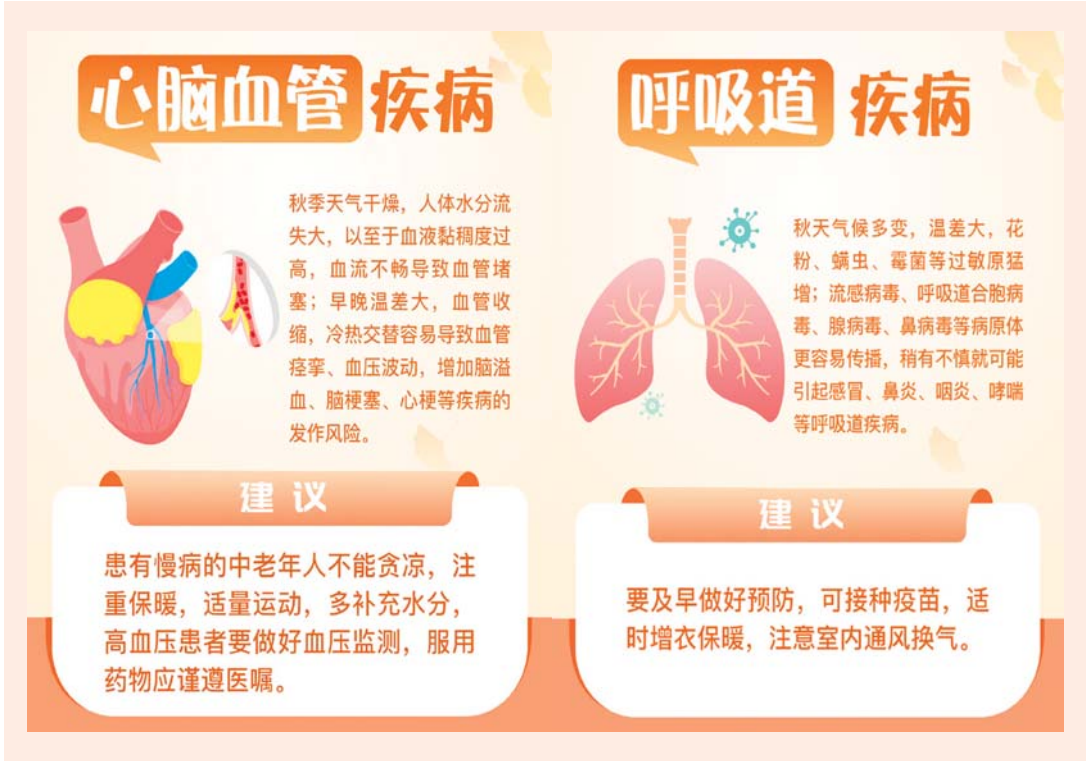
山东省中医院脑病中心主任医师李春林表示，对抗“秋燥”，可以吃得“润”一点。滋阴润燥的食物包括冬瓜、萝卜、藕、洋葱、海带、木耳等。水果可选香蕉、苹果、葡萄和梨。特别推荐芹菜和洋葱，它们是天生的“降压菜”，能稳定血压，预防心脑血管疾病。早晨喝一杯温热的蜂蜜水也是润燥佳品。

按揉穴位稳血压。温差大易造成血压波动。每天按揉风池穴（后颈部两侧）和人迎穴（喉结旁开约两指处），每次5—15分钟，有助于血压平稳。

泡脚搓脚有讲究。立秋后泡脚好处多，能润肺润肠，改善睡眠、辅助降压。

但要注意：泡脚后用左手搓右脚底板30下以上，再用右手搓左脚底板30下以上，效果更佳。此时泡脚以身体发热不出汗为宜，避免伤津耗气。

保暖避寒需及时。“春捂秋冻”并不适合中老年人，老年人应早晚加一件长袖薄衣，重点保护脖子、后背和脚部，这些部位血管丰富，极易受寒邪侵袭。



出伏养生也有禁忌 当心浪费钱财又伤身

很多人习惯在季节交替时着手进补，却往往忽视了养生过程中的诸多禁忌。李春林提醒广大市民朋友，有些不当的养生方法，不仅可能白白浪费钱财，更会给身体带来不必要的负担，甚至诱发健康问题。

- 1、忌无病乱补
无病乱补既浪费钱财又伤身。过量服用鱼肝油可能中毒，

长期服葡萄糖易致肥胖和胆固醇增高。

- 2、忌凡补必肉
肉类虽补但不易消化，老年人过量食用，可能诱发心脑血管疾病。

- 3、忌重“进”轻“出”
养生需重视身体废物的排出。在进补的同时，保持排便通畅同样重要，减少“肠毒”滞留。出伏后的35天，做好这关键的养生过渡，不仅关乎当下健康，更为秋冬健康打下坚实基础。要平安度过这段“多事之秋”！

多喝五种滋补养生粥

秋冬季草木凋零，蛰虫休眠，万物活动趋向休止，此时正是机体进补的好时机。

在寒冷的天气中，多吃一些温热补益的食物，不仅能强壮身体，还可以起到很好的御寒作用，推荐以下养生粥。

甜浆粥：大米50克洗净，与新鲜豆浆500克同煮粥，加白糖少许，可供早晚餐温热服食。大豆有宽中

益气、利大肠、润泽肌肤的功效，豆浆的营养价值更丰富，并易消化吸收。本粥除能起到润肤的作用外，对体虚久嗽、便秘等症亦有良效。

番薯粥：取番薯100克洗净切小块，与粳米150克及适量水同煮成粥，作为早晚餐食用。

番薯是人们常食之佳蔬。《纲目拾遗》载，番薯可“补中、和血、肥五脏”。中医认为，脾为气血生化之源，能将水谷化生为气血，滋养面部肌肤，使人容光焕发。本粥有健脾胃、和气血之功，可以达到润肤悦色之效果。

燕麦粥：燕麦50克同适量水煮成粥。可供早晚餐食用。燕麦又叫麦、裸燕麦，性味甘平，是一种高蛋白食品，其补虚健脾营养价值很高。常食此粥，对保持皮肤弹性和抑制老年斑有显着效果。

脊肉粥：取脊肉50克洗净切小块，用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥，加食盐少许调味，早晚空腹食用。

《随息成饮食谱》载，猪肉补肾液、充胃汁、滋肝阴、润肌肤、利二便、止消渴。猪脊肉含有丰富的维生素C、B1、B2等多种具有美容作用的营养成分。本粥除体虚面色不悦之人食用外，平素健康之人常喝此粥，有防皱除皱的作用。

胡桃粥：胡桃5个，取仁略捣，同粳米100克煮成粥，加红糖少许拌匀，早晚空腹食用。宋代《海上名方》中录：本粥通过补骨益肺健脾，使气血充盛、润燥生津、肌肤润泽、形体健美、乌须黑发。常食此粥不仅有润肤之功，且有排石之能，但大便溏薄者不宜食用。

为啥每个宝宝出生都要挨这一针？

解密维生素K：新生儿止血第一道防线

记者 秦聪聪 济南报道

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院（济南市妇幼保健院）东区产房护士长付静怡介绍，维生素K是一种对人体凝血功能至关重要的脂溶性维生素。它就像凝血过程中的“指挥官”，能激活体内多种凝血因子，确保血液在血管受损能及时凝固，防止过度出血。对成年人来说，维生素K可以通过日常饮食，如绿叶蔬菜、豆类、动物肝脏等获取，同时肠道内的细菌也能合成一部分，一般不会出现缺乏情况。但新生儿却处于特殊的生理状态，面临着维生素K缺乏的高风险。

首先，胎儿在母体内时，维生素K很难通过胎盘传递给胎儿，导致新生儿出生时体内的维生素K储备量极低。其次，新生儿肠道尚未完全建立正常的菌群环境，无法自主合成足够的维生素K。再者，母乳喂养的宝宝虽然能从母乳中获取一定营养，但母乳中维生素K含量较低，不能满足新生儿需求。而配方奶喂养的宝宝，尽管奶粉添加了维生素K，但其摄入量也未必能达到理想水平。

在医院产房里，几乎每个新生儿都会经历这样一个场景：护士会轻轻握住宝宝的胳膊，在三角肌区域肌肉上注射一针。这看似寻常的操作，背后却藏着守护新生儿健康的重要措施——这一针正是为宝宝补充维生素K，它被称为新生儿的“止血第一道防线”。

一旦新生儿缺乏维生素K，就可能引发维生素K缺乏性出血症。这种疾病危害极大，出血部位可遍及全身。轻微的可能表现为皮肤瘀斑、脐部渗血；严重的则会出现消化道出血，如呕血、便血，甚至颅内出血。颅内出血会严重威胁宝宝的生命健康，可能导致脑瘫、智力障碍等永久性后遗症。据相关数据统计，在未接受维生素K预防的新生儿中，维生素K缺乏性出血症的发生率较高，而颅内出血的死亡率和致残率更是令人触目惊心。

为了有效预防这种危险情况

发生，给新生儿注射维生素K，成为全球公认的标准做法。目前，我国采用的是新生儿出生后立即肌肉注射维生素K1，迅速建立有效的凝血防线。

可能有些家长对新生儿打针存在顾虑，担心会有不良反应。实际上，维生素K1注射的安全性非常高，不良反应的发生率极低。极少数宝宝可能会出现局部注射部位的轻微红肿、疼痛，但这些症状通常会在几天内自行消退，不会对宝宝的健康造成长远影响。

相比之下，不注射维生素K可能带来出血风险。除了出生时肌肉注射，对一些特殊情况的新生儿，如早产儿、低体重儿、患有肝胆疾病或长期使用抗生素的宝宝，医生可能会根据具体情况额外给予维生素K补充。

此外，对于母乳喂养的宝宝，家长也可在医生指导下，考虑给宝宝定期补充维生素K。

总之，新生儿出生后注射维生素K，这一针，是保障宝宝生命健康的关键举措。它看似简单，却为宝宝筑起一道坚固的“止血防线”，有效预防可能发生的严重出血性疾病。

医线科普

“医生，我最近已经做了两次超声，会不会对宝宝有影响？”这是我在诊室里经常听到的问题。准妈妈的这份担忧，源于对宝宝本能的保护。

作为一位超声科医生，我可以负责任地告诉您：在规范医疗操作下，诊断性产前超声检查是安全的，准妈妈不必过度焦虑。

超声不是“辐射”。超声成像的原理，是利用高频声波进入人体，当声波遇到不同的组织器官被反射回来，机器接收这些回声并转换成图像。这是一种机械波，与X光、CT所使用的电离辐射有本质区别。

这种声波能量严格控制在安全范围内，全球多年应用及研究表明，未发现诊断用超声对胎儿造成不良影响，是国际公认的孕期最安全的影像学检查方法。

整个孕期需要多次超声检查，每次都肩负着不同的“使命”：

1.孕早期（6-8周）：主要确认是否宫内妊娠、

有无胎心；

2.NT检查（11-14周）：早期筛查唐氏综合征；

3.大排畸（22-26周）：系统检查胎儿生长发育情况；

4.孕晚期：评估胎儿生长、羊水及胎盘状况。

超声检查的安全性，是建立在规范操作的基础之上的。这意味着，各位准妈妈要做到以下几点：

1.必要的检查才做：每次检查都有明确的医疗指征，医生不会无故增加检查次数。

2.使用“尽可能低”的输出能量和“尽可能短”的扫描时间来完成诊断，这是超声医生恪守的安全准则。

3.拒绝非医疗目的的“娱乐性”超声：如为了拍摄胎儿写真而长时间暴露在超声下，这是不被提倡的。

总之，产前超声是保障母婴健康的重要“眼睛”。请各位准妈妈放心配合检查，与我们一起安心地迎接新生命的到来。

山东第一医科大学附属医院 耿群