

# 立秋过后 养生保健注意些啥

8月7日立秋,不知不觉间,炎热的夏季已经悄悄走远,立秋节气过后,我们在日常生活中应该注意哪些方面呢?本期健康专刊将给大家介绍一些秋季到来后的注意事项,希望能给市民朋友带来一定的帮助。

素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的,如:黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果应食用养阴生津之品,如:葡萄、西瓜、梨、香蕉。需要注意的是,立秋之后胃肠道疾病容易复发,因此肠胃不好的人要少食用瓜果。

### “秋老虎”出没 要注意

随着秋季的到来,市民朋友可以明显感觉到现在的昼夜温差逐渐变大。白天炙热的气温到了晚上,就会开始变得清凉起来,因此,早晚温差过大容易引起频发感冒症状。此外,许多市民习惯于在家时将空调温度设定的较低,在夜间睡眠时寒气侵体,容易诱发感冒、肩颈疼痛等疾病。所以,市民朋友外出时应该注意添加衣物,在居家环境中不宜24小时空调全开,尤其是夜间,尽量少用空调。可趁早晚清凉时勤开窗户通风,流通空气,保持室内空气新鲜。

立秋是一年之中气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱。但立秋并不是真正秋天的到来。炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵而来,“秋老虎”甚至还可能虎视眈眈,而天气也逐渐转向干热。特别是立秋过后,还可能再处于炎热之中,而这种炎热气候有时候也可能要延续到九月,天气才能真正凉爽起来。因此,立秋后应当小心“秋老虎”,小心中暑。

### 秋季高发病 现在开始防

立秋期间易患咽喉炎,预防是关键。现在的年轻人是咽喉病的高发人群,由于工作压力大,生活不规律,长期精神紧张,身心疲劳,会使身体免疫力降低。立秋风干物燥,温度也逐渐降低,一旦劳累过度,容易诱发咽喉炎或是使本来已全愈的咽喉炎复发。因此,年轻人要做好咽喉炎的预防工作,注意劳逸结合,适当多参加体育锻炼,增强自身免疫力,保持充足睡眠,积极防治感冒等呼吸道疾病。饮食宜清淡,避免辛辣、过冷、过烫、油炸、腌制等刺激食物,可适当多吃些清热降火、润肺利咽的食物,以及富含蛋白质和胶原蛋白的食物。

红眼病是立秋节气的高发病。夏末秋初,季节相交,热还是当先,病毒肆虐,细菌感染时常发生,加上睡眠不够,容易患红眼病,因此一定要注意好个人卫生。严格搞好个人卫生和集体卫生,急性期患者需隔离,以避免传染,防止流行,严格消毒患者用过的洗脸用具、手帕及使用过的医疗器械,一眼患病时应防止另一只眼睛感染等。此外,立秋湿度较小、浮尘较多,花草树木开始了新一轮的新陈代谢。过敏原的增加,使具有过敏体质的人更容易出现过敏症,因此市民朋友在此期间也应注意避免接触过敏原,加强锻炼。

(记者 王凤娇)

### 滋阴润肺 但别“大补特补”

中医上讲“春夏养阳,秋冬养阴”,刚刚立秋就应该做好进补的准备了,专家介绍说夏季养气,冬季养阴,夏季比较适宜进补。立秋不宜特补,立秋前后适合吃一些祛湿的食物。虽然即将进入秋季,但近期滨州的天气依然会比较炎热,空气的湿度也还很大,人们会有闷热潮湿的感觉。再加上人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,此时如果大量进食补品,特别是过于滋腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,使长期处于“虚弱”的胃肠不能一下子承受,导致消化功能紊乱。因此,初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热,还可及时补充体内维生

## 健康「无影灯」



平日里看病拿药的时候,您遇到过什么坑爹的事情吗?您对此是不是深感无奈呢?通过《健康“无影灯”》栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当权益,让无影灯照射到滨州市内的每一个角落。

又或者您在看病的过程中,遇到了什么感人的事迹,或者让人致敬的医疗工作者,也可以告诉我们,让我们一起走进这些最可爱可敬的白衣天使,走进这些无影灯下最闪亮的明星。

此外,遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题答疑解惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

电话:18766491065  
QQ群:227552667  
邮箱:QLWBJK@126.com

### 小妙招

## 你不知道的桃子食疗法

游走滨州市市场发现,鲜桃上市后,很多市民争相购买。当地有句老话说“桃养人,杏害人”,桃子属温性,少味甘酸,具有补中益气、养阴生津、润肠通便的功效。适用于气血两亏、心悸气短、便秘等症的人。以下给市民朋友介绍几个桃子的食疗方法,看看你都了解吗?

**蜂蜜桃汁:**取20克蜂蜜,一个鲜桃。桃子去皮去核后榨成桃汁,再加入蜂蜜和温开水。每天饮用一到两次,每次100毫升,这对急性胃炎等

疾病适用。  
**桃子果酱:**取四个桃子去皮去核,将果肉剥到锅内,再加入桑葚和白糖,加水500毫升,一同煮沸后用文火煎成糊状,放入松子仁、核桃仁及黑芝麻若干,搅拌均匀后再煮沸十分钟即可。这种桃子果酱有养血、润燥、通便功效。

**桃皮糖:**取4斤左右鲜桃,洗净后去核切成块,与1斤白糖混合,再晒去水分即可。桃皮糖有调节气血不足、体虚的作用。

# 老年人体检 这些项目您查了吗



年纪大了之后,人的身体经常会出现问题,一旦错过了最佳的治疗时机,会造成难以挽回的后果,因此老年人及家人应提高疾病的预防意识,定期体检。一般在50岁以后就应该半年做一次体检了,那么老人体检时,应该注意哪些项目呢?以下几个项目都是必不可少的。

**血压:**了解血压高低。血、尿、便常规:了解有无贫血、感染,以及泌尿系统和消化系统的炎症。心电图:了解心肌供血情况,是否有

心律失常等。腹部彩超:可提前发现是否出现肝、胆肿瘤或胆囊结石等。胸片:可筛查有无炎症、肺气肿、肺结核等,吸烟者更应定期检查。血糖血脂:可早期发现糖尿病、血脂异常等,反映出动脉硬化的程度,肥胖或患有高血压、动脉硬化的老人应特别注意。查眼底:可早期发现老年性白内障、原发性青光眼等疾病。骨密度:可判断骨质疏松情况,一般50岁以上的男性以及45岁以上的女性都应对该项检测。

# 浪漫七夕 “情定中海城渤海城邦”

共青团滨州市委、齐鲁晚报·今日滨州



## 一大型相亲会

此次相亲会由共青团滨州市委与齐鲁晚报·今日滨州主办、中海城·渤海城邦承办,相亲会时间为8月18、19日两天,相亲会地点在黄河十三路北、渤海十八-1路西渤海城邦项目中心。

### 相亲会15处报名点:

- 1、政通社区:黄河九路渤海四路往东北镇大集拐角处
- 2、清怡社区:黄河十路渤海七路往南200米路西清怡小区内北墙
- 3、泰山社区:长江一路新立河东路往东南泰山名都院内
- 4、兴民社区:黄河四路渤海十路往南路西市西街道办事处院内
- 5、新光社区:黄河二路渤海十二路和渤海十三路之间路南新光小区内
- 6、裕民社区:长江一路渤海九路路口往北50米路东
- 7、利民社区:黄河二路渤海十路路口西北角
- 8、安民社区:黄河六路渤海十二路
- 9、春晓社区:黄河六路渤海四路往北二百米路西海得汽配城内
- 10、中海城·渤海城邦:滨州市黄河十三路与会展路交汇处(国际会展中心北500米)
- 11、邹平县黄山中学西邻(原高速公路管理处办公楼一楼)新闻邹平编辑部
- 12、齐鲁晚报阳信资讯(阳信县光彩城内)
- 13、齐鲁晚报·今日滨州编辑部:黄河十路渤海九路锦城大厦八楼
- 14、奥博瑜伽养生养颜名媛会馆地点:黄河五路渤海十路往北路西
- 15、茗远乒乓球俱乐部:黄河五路渤海七路往南路西百货大楼三楼

赞助单位:一枝玫瑰鲜花庆典

细节成就品质 专业引领时尚 ——金都庆典

时间: 2012年8月18-19日

地点: 中海城·渤海城邦

爱情热线: 0543-3211123 3210018