

# “多事之秋”，做好预防和养生

由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时节,常见的有支气管炎、哮喘病复发、肠胃疾患增多、“热伤风”等。秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病,所以,有胃病的人要特别注意腹部保暖。因此,在秋季应注意养生保健,做到防病于未然。

## ·感冒·

秋天气候变化异常,季节转换较快,早、中、晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之机,是感冒等上呼吸道感染病的高发季节。一定要注意随温度变化选择衣物;增加户外活动,多锻炼,增强体质;保持环境的良好通风;多喝水,多吃水果,增强机体代谢;经常使用冷水洗脸洗鼻,也有助于感冒的预防。

## ·肠道传染病·

秋季病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、伤寒、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎等肠道疾病的多发季节;同时秋季也是胃病的多发与复发季节,受到冷空气刺激后胃酸分泌增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力和适应性随之降低,出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症。要注意防止腹部受凉。患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖;还要加强运动锻炼;要保持精神愉快和情绪稳定,注意

劳逸结合,保证充足的睡眠。

## ·哮喘·

秋季空气干燥,过敏源也比较多,常引发哮喘。有哮喘病史的人应尽量避免与致敏物质接触。要随气温的变化,及时增添衣服、被褥。还要注意加强营养,重视锻炼身体。可采取相应的进补,以预防或减轻支气管哮喘。

秋天必须养阴防燥,在饮食上宜常喝开水和菜汤,多吃些生梨、葡萄、香蕉、银耳、青菜等滋阴润肺的食品,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物;在起居上要做到早睡早起。早睡以利养阴,早起以利舒肺,呼吸新鲜空气,使机体津液充足,精力充沛。



## 相关链接

### 初秋进补应以“清”补为主

初秋时节,气温还比较高,相对比较干燥,进补也应以“清”补为主,适合秋季食用的食品有:

百合:有润肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

山药:其特点是补而不滞,不热不燥,不论男女老幼、有病无病、体健体弱,都适合食用。

白扁豆:用白扁豆煮粥或煎汤服,可消暑热、化暑湿、健脾胃、增食欲。

藕:生藕能清热生津止渴;熟藕能健脾开胃益血。有“暑天宜生藕,秋凉宜熟藕,生食宜鲜嫩,熟食宜壮老”的说法。

黄鳝:入秋食鳝,不但补益力强,

对人体血糖还有一定的调节作用,烧鳝段、清炖黄鳝、炒鳝丝、黄鳝粥等均

可。栗子:健脾养胃、补肾壮骨。胡桃:能补肾固精、温肺定喘,又能益气养血、润燥润肠。

花生:深秋后花生成熟,用鲜花生仁研沫煮汤服或水煮食用,不宜炒吃。

红枣:秋食红枣,滋阴润燥、益肺补气,如能与银耳、百合、山药共同煨食,效果更好。

苦瓜:苦瓜有清热祛心火,解毒,明目,补气益精的作用。

莲藕:莲藕味甘,性平,有消炎化淤、清热解燥、止咳化痰之功效。

# 小儿秋季腹泻护理“三注意”

小儿秋季腹泻是一种由轮状病毒所引起的急性肠炎。主要发生在2岁以下的宝宝中,而且尤以1岁半以下的宝宝比较多见。这种腹泻发病季节基本是在9-12月份之间,是我国的秋季,所以才叫做小儿秋季腹泻。

这种秋季腹泻起病很急,而且多数有发烧的症状,严重的会持续发烧1-4天,并且会有咳嗽、流涕症状。宝宝一旦起病,当日立即就有呕吐,并排水样便。情况更严重的宝宝,排出的便便呈现白色或者浅黄色,每日会排10-20次,而且伴有脱水症状。这种病一般会持续4-7天,如果遇到体质较弱的宝宝,最长病期会达到三个星期以上。发病时如果得到及时治疗,大多数宝宝都会很快治愈。

遇到秋季腹泻时,很多妈妈都会担心不已,到处寻问治疗的秘方等,好让自己的宝宝少受一些苦,但是粗心的妈妈也经常犯下一些低级的错误,导致宝宝的病情加重。今天小编给大家提

醒,妈妈们可得注意了。

## 注意补水

秋季是干燥的季节,在正常的健康状况下,小宝宝也一样要注意补水。但是遇到腹泻这种情况,真的是雪上加霜了。

可以给宝宝饮用葡萄糖盐水,1升水里加葡萄糖3汤匙(约50克)、盐半茶匙(约2克)。如果爸爸妈妈一时找不到葡萄糖,也可以用普通白糖代替。或者服用新配方的口服补液盐:氯化钠3.5克、枸橼酸钠2.9克、氯化钾1.5克、无水葡萄糖20颗,加水至1000毫升。

## 注意调节饮食

饮食对宝宝身体调理有重大作用,所以切记别忽视秋季腹泻后宝宝的饮食问题。要调节好宝宝的饮食,才能帮助宝宝更快地康复。

不管病情轻重,秋季腹泻的

宝宝都不需要过分的禁食,只要宝宝有食欲就可以鼓励他进食。如果是处在腹泻的急性期,可以适当减少宝宝的哺乳次数,缩短每次母乳喂养的时间,换吃一些牛奶或者加等量的米汤。对于病情较重,还有脱水现象的宝宝来说,不要认为拉肚子是一两天的事情,应该马上送到医院及时就诊。有些妈妈会觉得宝宝拉肚子失去了很多营养,一旦有胃口就马上塞给宝宝吃,但这是不科学的。

## 注意宝宝肚子保暖

除了调整饮食外,还要注意宝宝的保暖,特别是腹部的保暖。秋季气温渐渐转凉,宝宝由于受到病毒的侵犯,导致肠蠕动增快,如果腹部再受凉,将会加重腹泻。

这种情况下,爸爸妈妈可以适当用热水袋对宝宝腹部进行热敷,也可以帮宝宝揉肚子,以缓解宝宝的疼痛。(本报综合)

## 健康快讯

### 基层中医药服务提升工程启动

力争完成三大目标

本报9月19日讯(通讯员 张玉峰 张娟 记者 吕增霞) 近日,国家中医药管理局、卫生部、人社部、国家食品药品监督管理局、总局后卫生部联合召开视频会议,启动实施基层中医药服务能力提升工程。

会议要求,在“十二五”期间,基层中医药服务能力提升工程要力争完成三大主要目标:一是以基层医疗卫生机构为主体,中医医院为龙头和支撑,社会资本举办的中医医疗机构为补充的基层中医药服务网络和军队系统基层中医药服务网络基本建立,基本满足城乡居民和部队官兵对中医药医疗保健服务需求;二是到2015年年底,95%以上的社区卫生服务中心、90%以

上的乡镇卫生院、70%以上的社区卫生服务站、65%以上的村卫生室能够提供中医药服务;三是每个县(市、区)基层医疗卫生机构的中医药服务量要达到总服务量的一定比例,并在“十二五”期间有明显上升。全面把握实施提升工程的目标任务和切实加强实施提升工程的组织领导。

国家发改委副主任、国务院医改办主任孙志刚在会议上指出,医改实施三年多来,中医药系统积极参与改革实践,与西医药优势互补、相互促进,为全面完成三年医改目标任务做出了重要贡献。今后,应以实施基层中医药服务能力提升工程为抓手,加大对中医药的扶持力度。

### 2012年中国心血管疾病荷花论坛在东营举行

本报9月19日讯(记者 吕增霞 通讯员 张玉峰 崔春) 近日,由国家心血管中心阜外医院、山东省心血管病学会、东营市医学会联合主办,胜利石油管理局胜利医院承办的2012年中国心血管疾病荷花论坛在东营举行。

此次论坛分六个专题演讲,四个讨论交流和两场病历讨论,是集学术交流、

继续教育和新技术、新进展为一体的心血管专业盛会。大会呈现出明显的学术前沿化特征,专家们结合临床工作,以生动的个性化病例为基础,运用最新理论和最新实践方法,深入浅出地对心血管疾病诊疗进行详细阐述,对医务人员实际工作中存在的问题现场答疑,对指导临床工作起到了重要作用。

## 健康路上 期待你的关注

齐鲁晚报·今日黄三角《东营健康》创刊以来,得到了广大读者的喜爱,今后的路上希望您一如既往地支持与鞭策,让这个栏目真正成为广大读者的贴心朋友。

为此我们设置了《东营健康》联系方式,您对我们的专刊有哪些意见和建议,您有哪些绝妙的养生知识,您有哪些疾病困惑,您对医患关系有哪些看法,您对医改有哪些意见,都可以来电、来信与我们交流,健康路上,我们同行。

联系人:吕女士 电话:18654665627 邮箱:xiaotian00122@163.com

## 《齐鲁晚报·今日黄三角》

# 各行业广告热线

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 汽车行业: 13954626651 | 地产建材: 13963352866 |
| 金融行业: 18654625155 | 商场超市: 15006867667 |
| 旅游行业: 13054681577 | 教育行业: 15265465396 |
| 家电酒水: 15550546000 | 移动通信: 18654695299 |
| 医疗保健: 18654695299 | 其它行业: 13054666877 |