

秋分时节寒暑平 养阴清燥润当先

本报讯(记者 刘涛)9月23日是二十四节气中的秋分。秋分过后,昼夜温差逐渐加大,气温逐日下降,天气一天比一天冷,黑夜一夜长过一夜。9月22日,太原市中医医院肺病科主治医师赵文娟表示,此时人体的阳气也由夏季的向外宣发转变为向内收敛,呈现阳气减弱、阴气增强的趋势,秋分时节养生注重一个“平”字,平衡身体阴阳变化,平补平调,早睡早起,养阴清燥,润肺生津。

秋分入秋天,养生防肺火。赵文娟表示,秋分后,气温骤降,气候干燥,

不少人会出现鼻干、咽干、咽痒、皮肤干燥、呼吸道疾病以及秋季腹泻等问题。燥气是秋季的主气,所以秋季的饮食重点仍然是养阴清燥,润肺生津,辛辣厚重的食物尽量避免食用。同时,需要注意的是,秋分的“燥”是“凉燥”,而白露的“燥”是“温燥”,因此,在饮食方面,要注意多吃一些清润、温润为主的食物。

赵文娟特别提醒,秋分滋补还是要平补,吃一些性质平和、不寒不热、滋润养阴又不滋腻碍胃的食物,如藕、莲子、红枣、山药、银耳、枸杞、黑芝麻、

核桃、荸荠、甘蔗、梨、百合、银耳、蜂蜜等。尤其是银耳,和各种食材搭配煮粥,可有效缓解秋燥。

“秋分以后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当,就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症,或使原来的胃病加重。”赵文娟强调,中医上有夜愈深,寒气愈重,寒气入侵体内,会给以后腰腿疼痛埋下隐患,还会导致感冒、咳嗽等疾病的的发生,或导致原来肺病或关节痛加重,此时要注意保暖。

“秋分起居,需顺应自然之气,早

睡早起以调养人体阳气。”赵文娟表示,早睡,可以顺应阴精收藏,以养“收”气;早起,可以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。一般来讲,晚上11时前入睡,早晨6时左右起床较为适宜。

秋分养生,宜动不宜静。赵文娟提醒,动起来才能帮助气血收养,多出去走走,既锻炼了身体,也能让人神清气爽,赶走忧郁、惆怅等不良情绪。秋季运动一定要量力而为,避免在运动中发生运动损伤,不要过度运动至汗出,防止引起阳气和津液耗损。



9月23日,文华苑社区新时代文明实践站开展应急救护普及培训活动,向社区居民普及应急救护知识,提升突发事件中的自救互救能力,共建安全、健康的社区环境。 周利芳 摄

南瓜大量上市

三类人要少吃

本报讯(记者 刘涛)眼下正是南瓜大量上市的季节,很多人一买就是好几个,回家蒸着吃、熬粥喝,便宜又养生。9月22日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,南瓜虽好,但并不是人人都适合吃。中医讲究“因人、因时、因地制宜”,食物再好,也得分体质和吃法。

《本草纲目》中记载,南瓜“补中益气,消炎止痛,驱虫解毒”。中医认为,南瓜味甘、性温,入脾胃经,能够补中益气、健脾养胃,还能润肺化痰。“秋天是养脾胃、补气血的好时节,而南瓜性温和、能补中,所以适合一般体虚、脾胃功能弱的人适量食用。”郭洪波说,南瓜中含有丰富的β-胡萝卜素和膳食纤维,对眼睛、肠道都有帮助,但南瓜甘味太重,性又偏温,吃多了容易生痰生湿。

“三类人最好少吃南瓜。”郭洪波提醒,第一类是糖尿病人群,南瓜本身含糖量高,尤其是老南瓜,里面的淀粉质会在体内转化成葡萄糖,糖尿病患者如果经常吃南瓜,等于不断给身体增加负担。研究表明,南瓜虽有一些有助于改善胰岛素抵抗的成分,但远远抵不过它高升糖的特性。中医认为,甘多则滞,过甜的东西容易伤脾,脾一受伤,水湿代谢更差,会加重症状。

第二类是胃热、口臭、易上火的人群,南瓜性温,加上味甘,很容易助热。平时胃火旺、口干口臭、便秘、舌红苔黄的人群,南瓜吃多了,只会让火气更重。有些老年人觉得南瓜养胃,天天吃,结果反而胃酸过多反胃更严重。中医讲,补养要看虚实,南瓜属于偏温补的食材,如果体内本来就偏热,再加温补,就容易出问题。

第三类是痰湿、肥胖、体质沉重的人群,南瓜甘味浓厚,容易生痰助湿。平时舌苔厚腻、身体沉重、容易出油、走几步就气喘的人,多半是痰湿体质,痰湿的人吃太多南瓜,等于在体内堆积更多的“湿热”,会让本就迟缓的代谢更差,整个人更加沉重乏力。

南瓜到底怎么吃才合适?郭洪波提醒,南瓜不能天天吃,尤其是血糖偏高的人,最好一周吃两三次,每次一小块即可;别和高糖食物一起吃,南瓜本来升糖就快,如果和红枣、桂圆、冰糖一起熬,就是妥妥的“糖炸弹”,老年人肠胃弱、代谢慢,最好避免这样吃;南瓜皮、南瓜子别浪费,南瓜皮含有丰富的膳食纤维,蒸南瓜时连皮一起吃,对通便有帮助,南瓜子则入肝、肾经,能杀虫、补肾阳,别吃太多,容易上火。

急救知识进校园 新生解锁新技能

本报讯(记者 刘涛)日前,市人民医院组织医疗团队走进进山中学,为600余名高一新生开展心肺复苏专项培训,通过“理论+实操”的模式,让急救技能真正融入校园,提升青少年应急自救能力。

理论授课环节,医护人员结合校园场景,围绕心肺复苏的重要性、适用场景展开讲解,通过PPT演示、动画视频及案例分析,清晰拆解“判断意识与呼吸—胸外按压—开放气道—人工呼吸”的完整流程,重点强调按压位置、按压深度、按压频率等关键要点,同时,纠正常见操作误区,确保学生理解急救原理。

实操演练环节,医护团队现场摆放心肺复苏模拟人、急救教具,将学生分组进行实操练习。医护人员一对一指导,针对按压角度偏差、力度不足等问题及时纠正,手把手教学生掌握正确姿势,组织学生轮流进行完整流程演练,从判断到施救全程模拟,强化动作记忆。学生们积极参与,主动提问,学习氛围浓厚。

此次培训不仅让学生系统掌握了心肺复苏技能,还强化了他们“科学急救、及时施救”的意识。今后,市人民医院将继续发挥专业优势,推动急救知识普及,为学生生命安全保驾护航。

昼夜温差加大 防治呼吸道疾病有窍门

本报讯(记者 魏薇)秋分过后必有风。秋分后暑热未尽,昼夜温差加大,极易引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病,尤其是儿童呼吸道疾病的高发趋势,更是气候条件变化、病菌和过敏原种类多传播活跃与儿童自身特点三方交织的结果,需谨防呼吸道疾病“找上门”。

日前,在省卫健委召开的“时令节气与健康”新闻发布会上,省中医院呼吸科副主任医师张莉介绍,秋分节气,最大的气候特点是燥与凉并存。随着降水减少,“秋燥”逐渐明显,同时气温波动加大,一定要注意饮食和穿衣方面的科学调节。

日常饮食要注意滋阴防燥和温养脾胃,建议多吃梨、银耳、百合、麦冬、蜂蜜、山药、莲子等“润”性食物,避免食用辛辣刺激、油炸烧烤、过咸过干的“助燥”食物,以免加重体内津液耗伤,生冷寒凉食物也需适度控制。秋季科学穿衣的核心是顺应“秋凉渐显、温差大”的特点,把握“灵活增减、重点保暖”,不仅“春捂秋冻”要适度,还要注意易寒部位的保暖。初秋建议选择棉、麻等透气吸汗的面料,避免出汗后受凉;深秋气温降低后,可换成羊毛、羽绒等轻暖材质,既保暖又不笨重,方便根据活动量随

时增减。

省儿童医院儿内科主任张康玉则着重介绍了小儿呼吸道疾病的防治要点。常见的小儿呼吸道疾病分感染性和非感染性两大类,感染性疾病为鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎、咽喉炎、支气管炎及肺炎等;非感染性疾病包括过敏性鼻炎、哮喘等。“相较于成人,儿童免疫系统仍处于‘训练’和‘升级’阶段,呼吸道结构和功能发育尚不完善。”她说,一旦接触病菌和过敏原,对有害物质的清除能力不足,同时痰液容易堵塞气道,症状可能更重。

要预防小儿反复发生呼吸道疾病,建议遵循“洋葱式穿衣法”,做好关键部位保暖,“背暖”可预防感冒,“肚暖”保护脾胃,“足暖”有助于身体适应低温。同时,医生还强调,孩子要多摄入新鲜蔬果、肉蛋奶、坚果等富含维生素、微量元素、蛋白质的食物,补充维生素D,保证充足睡眠,增强免疫力。避免孩子被动吸烟,烟雾可以直接损伤呼吸道纤毛,增加呼吸道感染风险。家长要督促孩子勤洗手,尤其是在外出回家和饭前便后,对于婴幼儿,家长也应先洗手、换衣后再接触孩子。在疾病高发期,尽量避免带孩子去人多拥挤、空气不流通的公共场所。