

谨防身体“秋后算账”

经历了一个夏天的放纵——吹空调、吃冷饮、熬夜撸串，那些被忽略的“健康债”正在秋季集中显现，不少人的身体开始“秋后算账”。专家指出，肺、皮肤、脾胃和关节是这场“清算”中的主要“债主”，入秋以后，掌握正确的养生方法才能帮健康“清账”。

肺脏：燥邪寒邪里应外合

秋季后，燥邪直接侵犯肺脏，而夏季潜伏在体内的“寒邪”与秋季的“燥邪”相互勾结、里应外合，使肺的宣发肃降功能失调，导致人体出现咳嗽咯痰、咽干鼻塞等症状，慢性病患者还可能出现病情加重的现象。

应对之策

饮食上适量多吃梨、百合、银耳等润肺生津的食物，梨可生吃或煮梨水，百合可与莲子同煮成粥。需注意，秋季水果虽丰富，但应控制寒性水果（如梨）的摄入量，脾胃虚寒、易拉肚子的人群尤其注意，可隔天吃一次，或一周吃1~2次，每次少量。晨起可用冷水洗脸，增强呼吸道抗寒能力。外出时戴口罩，减少干燥空气对肺部的直接刺激。每天做10分钟腹式呼吸，具体方法是：吸气时腹部鼓起，呼气时缓慢收紧，能增强肺功能。

这里特别推荐“嘶”字诀。中医六字诀是我国自南北朝时期流传下来的一种养生吐纳类功法，通过呼气时用“嘘、呵、呼、嘶、吹、嘻”六个不同字的发音口形吐气，尽量延长呼气时间，造成胸腹部不同压力，分别影响肝、心、脾、肺、肾、三焦。其中“嘶”为齿音，对应肺（五行属金），可泄肺之浊气。有调查显示，“嘶”字诀可达到与吹气球相同的肺功能改善效果，有助于促进肺部气血循环，改善呼吸急促、胸闷气短等症状。

脾胃：寒湿之邪困扰消化

脾胃被称为人体的“后天之本”，主管运化，负责将摄入的食物转化为营养物质并输送到全身。夏季因贪凉而养成的种种不良生活习惯，易导致寒湿在体内积聚，进而慢慢侵蚀脾胃阳气，令身体运化失调。

随着气温下降，脾胃受寒本就容易功能减退，已被寒湿困扰的脾胃更是不堪重负，消化功能会明显变弱，出现腹胀、腹泻、食欲不振等症状，让人们为夏季的放纵付出代价。另外，夏季过量食用湿热水果（如芒果、榴莲），也会加重体内湿热，尤其是舌苔白、有齿痕的人群，脾胃功能受创最重。

应对之策

在来年夏季，避免生冷饮食，少吃西瓜、冰棍等寒凉的食物；尽量不要光脚踩在瓷砖上，避免寒气上犯伤害脾胃。秋季适当多吃山药、小米、南瓜等温补脾胃的食材，推荐山药小米粥、南瓜蒸百合、红豆薏仁粥（选用炒熟的薏仁）；适量多吃熟藕，以发挥其健脾作用。体质虚寒者，可每天喝一杯生姜红枣茶（3片生姜、5颗红枣，煮水温服），以驱寒暖脾。还可艾灸足三里穴（小腿外膝眼下4横

指处），每周2~3次，每次15分钟，可增强脾胃运化功能。饭后半小时顺时针按摩腹部5分钟，促进肠胃蠕动。

另外，古语有“悲秋”之说，人们容易在秋天感到悲伤，而悲伤情绪易导致肺气郁闭，进而影响肝脾功能。因此，秋季可通过听舒缓音乐的方式，缓解悲伤情绪，维持脏腑正常功能。

关节：风寒湿邪伺机作祟

气温高，人体毛孔处于张开状态，此时若长时间吹空调或风扇，风寒湿邪就容易趁机侵入关节。由于夏季天气炎热，寒邪侵入后可能不会立刻引发明显不适，但会潜伏在关节部位伺机作乱。等到了秋季，气温转凉，人体气血循环速度减慢，病邪便开始冒头，会让身体出现关节疼痛、僵硬、活动不便等症状，膝关节、肩关节等部位是重灾区。

应对之策

秋季早晚温差大，需根据温度变化及时增减衣物，保证身体暖和且不过热。推荐“洋葱式穿衣法”（内层透气吸汗，中层保暖，外层防风），方便根据环境温度调整衣物，同时选择透气、速干的内衣，避免出汗后衣物潮湿对身体造成不良影响。

如果所在地区雨水过多，当身体感觉潮湿时可在室内使用除湿机，确保常住环境的干爽。饮食上，多补充钙和维生素D，如牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等，帮助预防骨质疏松；适量摄入欧米伽3脂肪酸，如深海鱼、亚麻籽、核桃，减轻关节炎症反应。还可每天做关节环绕运动，如膝关节屈伸、肩关节画圈，每个动作重复10次，促进局部血液循环。亦可用艾叶30克、生姜10片煮水泡脚，每周3次，每次20分钟，帮助驱寒除湿、缓解关节不适。另外，注意勤晒太阳，以促进钙吸收。

皮肤：津液运行不畅致燥

夏季天气炎热，有些人吃太多冷饮、冰镇食物等，导致脾胃功能受损，脾运化失调，痰湿内蕴，日久化热，导致湿热内生，还会引发湿疹等问题。夏季皮肤功能受损后，抵抗外邪侵袭的能力下降，秋季干燥的天气会进一步损伤皮肤，加重皮肤不适。不少人发现皮肤变得干燥脱皮、瘙痒，甚至出现湿疹、痤疮等，这都是皮肤在抗议。

应对之策

饮食可增加滋阴润燥的食物，如银耳羹、蜂蜜水、葡萄等，避免辛辣刺激食物加重皮肤干燥。也可自制润肺健脾的药膳，如山药百合羹（山药益肺健脾补肾，百合润肺），或饮用黄芪麦冬水（黄芪补气，麦冬养阴，适合肺气虚且有燥感的人群）。总体而言，饮食需均衡，避免过甜、过咸，以防生痰，同时根据自身情况调整，避免过度补养。洗澡水温控制在37~40℃，时间不超过15分钟，少用搓澡巾，洗完后及时涂抹含神经酰胺或凡士林等成分的保湿用品。可在室内放置加湿器，保持湿度在40%~60%，但一定要注意每天给加湿器换水，以免滋生细菌。每晚用温水泡脚10分钟，促进津液输布。

作息上，避免熬夜，建议在23点前入睡。规律的作息可保证夜间脏腑正常排毒休养。

据《辽宁老年报》

04 健康快讯

心脏病仍是人类健康“头号杀手”

据美国健康生活新闻网日前报道，一项新研究表明，心脏病仍是全球头号致死病因，全球每3例死亡中就有1例由心脏病导致。

约80%心脏病导致的伤残调整寿命损失，与生活方式有关。主要风险因素包括高体重指数、高血糖、吸烟、饮酒和不良饮食等。其他主要风险因素包括环境暴露，如空气污染、铅暴露和高温等。在大多数地区，男性心脏病死亡率高于女性，且50岁以后风险急剧上升。

据参考消息网

音乐训练可提升大脑专注力

瑞典卡罗林斯卡学院与美国麻省理工学院联合开展的一项研究发现，在嘈杂环境中，音乐人比普通人更易将注意力聚焦于目标声音。这表明，音乐训练有助提升大脑专注力。

在喧闹环境中专注对话，对大脑而言是一项复杂任务。研究团队让参与者同时聆听两首音高不同的旋律，并捕捉其中一首的音高变化。通过频率标记法，他们分别测量了受试者大脑对每段旋律的反应。结果显示，音乐能力较强的人，其大脑中与“自上而下注意力”（即有意识专注）相关的信号更强，而与“自下而上注意力”（即自动分心）相关的信号较弱。

据《科技日报》

比猪肝还补铁 吃到它你就乐吧

蛭子含有丰富的多糖，是人体重要的能量来源之一。其高钙、高铁、低脂肪、低热量优势，也不容小觑。健身、减脂人士可以多吃。

以每百克为例，脂肪含量上，蛭子只有鸡胸肉的约七分之一；热量仅为鸡胸肉的近三分之一。而且，钙含量比牛奶还高，每100克里就有134毫克的钙，比贻贝、花蛤蜊、河蚬、生蚝都要高。蛭子的铁含量每一百克中高达33.6毫克，这铁含量分别是猪肝、猪血、猪里脊的1.5倍、3.9倍、22.4倍。

综合

处理山药 这些妙招可止痒

处理山药时，去皮后渗出的黏液常会让双手刺痒难忍，掌握几个小技巧就能轻松解决。

先蒸再去皮 若山药用于炖煮、红烧等，无需爽脆的口感，可先将山药蒸熟。高温会破坏黏液中的皂甙成分，能避免刺痒。

戴手套隔黏液 这是最直接的“防患于未然”法。清洗山药后，戴上一次性手套或在手上套一层保鲜袋，直接将手部皮肤与黏液隔绝，从源头避免刺痒。

醋水浸泡止痒 若不慎接触黏液，可在洗手盆中倒入少量食醋，将双手浸泡5分钟。食醋能分解黏液中的刺激性物质。

肥皂+白酒清洁 先用肥皂将手洗净，擦干后涂抹适量白酒，待酒精自然挥发，再用肥皂洗一次手，就能有效缓解刺痒感。

据《辽宁老年报》

