

立秋养生正当时 健康过秋有妙方

□新华社记者 李恒

8月7日迎来立秋节气,虽然暑气尚在,但凉意渐生,“热凉交替”中如何科学养生、防病保健?

6日,国家卫生健康委召开新闻发布会,多位权威专家围绕热点话题,为公众送上一份“立秋健康宝典”。

季节转换需注意——

“立秋并不意味着酷暑立刻结束,反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒,此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽,午后高温,老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒,这些认知误区要注意:

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍,输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实上,季节转换时血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法,保护血管要保持健康生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

应对秋燥有妙招——

秋燥来袭,不少人饱受口干、皮肤干燥困扰。

王乐建议,食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式,提倡“以润为健”,多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛;银耳百合羹能从内滋养,为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位,比如,按

揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果;常按合谷穴有助于促进面部气血循环,改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

“防灭结合”抗蚊媒——

立秋后蚊媒依然活跃,不可放松警惕。

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒,蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一,伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊?专家建议,生活中要科学防蚊灭蚊,多管齐下做到“防灭结合”。比如,户外活动穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证,但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国,传播疟疾的媒介按蚊依然存在,疟疾传播的链条可以再现,要持续保持防护意识。”丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者,出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等有关机构,必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防,从运动防护到皮肤护理……养生不分时节,掌握科学方法,让这个秋天更健康。

新华社北京8月6日电



资料图片

荔枝这味药材 多半被你糟践了

香甜多汁的荔枝是深受大众喜爱的水果。不过,荔枝的“身份”可不是你想得那样简单,它不仅美味可口,还浑身是宝,有着独特的中药价值。今天,医生就为大家揭开荔枝作为中药材的保健奥秘。

荔枝大有药用

荔枝在中医典籍中被誉为“果中玉王”,其味甘、微酸,性温,归脾、肝经。《本草纲目》记载“荔枝气味纯阳,其性微热”。温热的特性使得荔枝具有多种独特的养生功效。

果肉——温养中焦的补益之力
荔枝的果肉可以补脾,改善脾胃虚寒所致的泄泻、食欲不振(如荔枝大枣汤),小孩子因脾胃虚寒不爱吃饭时,少量食用荔枝可以增进食欲;此外,荔枝果肉具有养肝血的功效,可以缓解血虚心悸、头晕目眩(荔枝酒可治女子血虚崩漏)。生活中,女性在经期后若因失血出现气血亏虚,可适当吃些荔枝来补充气血,改善身体状态;安神益智,荔枝肉含天然多糖,对大脑组织有补养作用,改善失眠健忘。

荔枝壳——天然的“灭火器”与

果肉的温性相反,荔枝壳性凉味苦,含黄酮类(槲皮素、芦丁)、皂苷等抗炎物质。传统用法是煮水解热,可以取5个至6个壳加500毫升水煮10分钟,饭后温饮,可缓解果肉引起的口干咽痛。

同时,荔枝壳外洗还可疗疮,煎水湿敷可缓解湿疹、痘疮。此即“原汤化原食”理论的体现——荔枝壳通过“以寒制热”中和果肉温性。

荔枝核——行气散结的良药
荔枝核是一味常用的中药材,其味甘、微苦,性温,归肝、肾经。其具有行气散结、散寒止痛的功效,常用于治疗寒疝腹痛、睾丸肿痛、气滞血瘀型痛经等病症。在临床上,常根据患者的具体症状,与其他药材配伍使用。比如治疗寒疝腹痛时,常将荔枝核与小茴香、橘核等药材一起使用。

吃荔枝避开“三把火”

荔枝虽好也不是人人都适合吃。快来看看你是不是荔枝的“有缘人”:

宜食人群 脾胃虚寒如食冷腹泻者,气血虚弱如面色苍白、手足冰凉者,产后虚羸者。

慎食人群 阴虚火旺如舌红少苔、五心烦热者,湿热内蕴如口苦苔黄腻者,皮肤病未愈者。

此外,民间素有“一颗荔枝三把

火”的说法,这是因体质偏差或过量食用导致,荔枝温热之性助内热,引发口舌生疮。以下送上灭火三法:

盐水浸泡 去壳果肉淡盐水浸泡30分钟,或饭后饮淡盐水。

配伍寒凉 搭配绿豆汤、冬瓜汤,平衡寒热。

荔枝壳煮水 最契合中医理论的解热法。

祖传秘方拿走不谢

岭南千年的中医智慧,强调食荔之道,贵在明体质、知配伍、懂节度。只要通过合理搭配和适量摄入,就能享受荔枝的美味,又能避免其温热之性带来的不适。

荔枝的养生密码早已被老祖宗破解,下面就介绍几个关于荔枝的经典食疗药方:

荔枝炖鸡 荔枝肉20颗、半只鸡同炖煮。此方可温补脾阳。

荔枝麦冬银耳汤 荔枝肉8颗、麦冬10g、百合10g、银耳适量,一起煮汤。此方可养阴润燥。

荔枝酒 鲜荔枝肉500克加米酒1000毫升,浸泡7日。此方可护心降尿酸。
据《北京青年报》



观测智神星冲日

智神星将于8月8日冲日,观测这颗小行星迎来良机。天文科普专家表示,8日前后几天,如果天气晴好,感兴趣的天文爱好者可借助大口径双筒望远镜或小型天文望远镜尝试一睹智神星的身影。

新华社发 徐骏 作