

防秋燥,早喝盐水晚喝蜜



眼下,虽然不时仍有潮湿闷热的天气,但天气总体来看降雨减少,秋高气爽的日子越来越多。专家提醒,秋燥是人们秋季养生要面临的主要问题,刚入秋时以“温燥”为主,防范秋燥伤人,要多喝水,适当食疗。

记者 殷江霞

初秋时节温燥易伤人

安徽中医学院第一附属医院的相关专家指出,秋燥是人在秋季感受燥邪而发生的疾病。一般来说,秋燥分为“凉燥”、“温燥”两种类型,二者发生的时间、表现和应对的方法有所不同。

防秋燥多喝水

专家提醒,要防范秋燥伤人,首要保护人体津液,最简便的就是多喝水。人一天最少需要2000毫升水,一天之中除三餐摄入一定量水外,晨起、10点左右、下午3点左右、晚睡前等时

绿叶菜有助防秋燥

医生还指出,新鲜绿叶蔬菜、黄瓜、橙子、绿茶都有良好的清火作用,而胡萝卜对补充人体的维生素B、避免口唇干裂也有良好的效果。

专家推荐人们秋季多吃梨,梨味甘

据介绍,温燥多发生在初秋,是感受秋季干燥天气而发病,多发生在体热者身上,表现初期头痛身热、干咳无痰、气喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸闷、心烦口渴等燥热症状。而凉燥多发生在晚秋,是感受秋凉燥气而发病,多发

段还要各喝300~500毫升水。

但只喝白开水有时并不能完全抵御秋燥,因为水分进入人体后很快就会被蒸发或排泄出体外。这时,可以用“朝盐水、晚蜂蜜”的方法,每天早上

微酸,性凉,有生津止渴除烦、滋阴润肺止咳、清热泻火化痰的功效。梨含有丰富的营养价值,还有一定的降低血压、清热镇静作用,所以梨是秋季适宜的水果。但脾胃虚寒、腹中冷痛者

生在体寒者身上,临床表现初期头痛、身热、鼻塞,但有津气干燥的现象,如嘴唇干燥、连续干咳、胸闷、皮肤干痛等症状。二者也有相同点,如皮肤干燥甚至皲裂、脱屑,口唇、鼻孔、咽喉干燥,大便干燥等。

空腹喝一杯凉的盐水,晚上睡前喝一杯温的蜂蜜水,不但补充了人体水分,还能防止因秋燥所引起的便秘。另外,还要多饮茶,老年人以饮红茶为最宜,妇女儿童则最宜饮淡绿茶。

不宜食用。

菊花茶可以清热,对于预防温燥也很有好处。另外,把干百合泡饮,新鲜的百合做羹汤、做菜,多食用银耳、黑木耳,也都可以润燥养阴。

孩子扮“鬼脸”或是得了过敏性鼻炎

妈妈带小明来到医院,检查孩子是否得了多动症或者其他神经系统疾病,最后,确诊为过敏性鼻炎。据安徽省中医学院第一附属医院耳鼻喉科医生吴飞虎介绍,秋季,早晚温差大,加上很多果树正值结果,各种果实粉、灰尘等易诱发过敏性鼻炎。

治疗上,吴飞虎医生建议用益气健脾类中药制剂在鼻腔冲洗,达到改善局部环境,恢复鼻腔黏液毯、纤毛功能;配合益气

活血类中药注射,辅之以迎香穴、风池穴、风府穴等穴位推拿和辩证体质,调制中药膏方进补,就达到祛邪扶正、调补气血、固本培元,提高身体免疫力,祛除疾病的效果。

吴医生提醒,此病虽小,但是很多患者,尤其是幼儿园和小学低年级男童,容易被家长、老师误解成扮“鬼脸”,或者首诊容易到医院神经内科就诊,从而拖延病情,延误治疗,也给幼儿带来心理压力。



开学以来,上二年级的小明没少挨训挨骂。原来,老师向其家长反映,这段时间,小明在课堂上总喜欢“挤眉弄眼”、扮“鬼脸”,老师认为他扰乱了课堂秩序。

张依帆 记者 胡敬东

白露已过,别忘了继续养护头发,实验表明——1分掉50根发秃顶风险大

9月8日是二十四节气中的白露,因夜间近地面的水汽,会在草木上凝结成白色的露珠而得名。民间有“白露节气须保养头发,否则易出现头顶露白”的说法。需要提醒的是,头发的代谢是有周期性的,秋季脱发通常比别的季节多,就如植物秋天会落叶一样,因此应加强对头发的护理。

殷江霞/整理

脱发标准:梳1分钟掉发多于50根

美国宾夕法尼亚州赫尔希宾医学院皮肤病学副教授杰弗里·米勒对脱发进行了多年研究。近期,他对60名20-60岁的健康男性进行了研究,研究人员给受试者同样的梳子,让他们用同样的姿势在白色塑料板前梳头60秒,频率为1-2秒梳一下,然后清点塑料板和梳子上的头发,之后又对这些人进行跟踪调查。结果发现,在20-60岁的男性中,脱发量平均为50根。脱发数量超出平均数越多,今后秃顶的几率越大。米勒说:“60秒梳头法普遍适用,可以帮你监测脱发数量,如超过50根,就要警惕自己的生活习惯了。”

那么,有什么简单易行的方法可以预防秃顶呢?

穴位按摩:头上易脱发 不妨按脚底

毛发在中医的理论中被称为“肾之余”,肾虚精亏,头发就会变白、脱落。位于脚心的涌泉穴,是肾经的穴位,中医喻其为“水之源头”,具有补肾安神的作用,坚持按摩涌泉穴,会使头发的养护取得事半功倍的效果。

涌泉穴,在人体足底,位于足前部凹陷处,第2、第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。

注意细节:使用洗发水不能太“花心”

脱发除了与频繁洗发、工作压力大等因素有关外,还有一个最容易被忽视却最常见的原因:频繁更换洗护用品。

每更换一次洗发水,就会带来对头皮的物理刺激。每种洗发水之间pH值不同,而且配方和添加剂也不一样,植物成分和化学成分含量也难以判定。

头皮对洗发水有个适应的过程,如果一直用偏碱性洗发水,突然换成偏酸性,就会对头皮造成刺激,引起脱发。

建议大家在洗护头发时,要选择相对稳定的洗护用品,当出现瘙痒和头皮屑过多的时候再考虑更换。

饮食疗法:预防脱发需要补足铁

脱发不仅是一种疾病,更是人体机能的特殊反映。脱发的主要原因是肝肾不足,气血亏虚,不能滋养毛发。除了药物治疗,平时饮食、护理也很重要。以下食物对于缓解脱发很有益处。

经常脱发的人,体内常缺铁。应该多吃熟花生、黄豆、黑豆、菠菜、鲤鱼、香蕉、胡萝卜、马铃薯等铁质丰富的食物。



肩周炎 试试山楂玫瑰花茶

天气转凉,很多肩周炎患者又开始犯病,今天就介绍一个食疗偏方,帮助大家缓解不适症状。

山楂玫瑰花茶 山楂50克,玫瑰花10克,枸杞子15克,茉莉花10克。先将山楂、枸杞子煎汁,然后冲入装有茉莉花、玫瑰花的容器中,再稍煮后即可饮用。适用于急性损伤后日久不愈,局部隐隐作痛,活动不利,遇天气变化或劳累则疼痛复发加重者。本方补益肝肾,温经活血通络。

勤洗手 降低孩子缺课率

正值新学期开学,孩子们在教室中频繁的近距离接触,各种病菌很容易传播。世界卫生组织中国专家代表钟旭辉博士说,良好的个人卫生习惯(比如洗手习惯)有助于儿童远离病菌侵扰。

世界卫生组织的研究表明:上托儿所的儿童患腹泻的几率是不上托儿所儿童的3.5倍。上学儿童平均每年要因病而缺勤一周左右的时间。

钟旭辉说,简单的洗手行为可使消化道感染的风险下降47%,使用抑菌洗手液可使因病缺课率降低49%。当孩子参加完体育活动后,要叮嘱他们及时更换汗湿的衣物。在洗涤校服和运动服时,为了杀灭病菌,要使用60℃以上的水。

摘自《大河健康报》