

多病之秋 警惕5大秋季常见病

真是一场秋雨，一场凉啊，在刚刚下过一场秋雨之后叫人们深切地体会到了秋凉的感觉。

初秋已到，季节交替，疾病多发，需尽早做好秋季养生。中医强调，多病之秋，5大秋季常见病危害重大。

殷江霞

1、感冒

秋季，忽冷忽热的气候特点让人体的免疫系统很难及时调整，因此在这样一个多变的季节里感冒始终在我们身边打转。要想预防秋季感冒，除了要注意及时增减衣物之外，在日常的生活中还需要多注意运动，以此来提高自身的免疫力。

如果是已经患有感冒，应该尽量地多喝水多休息，在饮食方面则需要吃一些清淡口味的食物。而且在平时还可以多吃一些含维生素C的食物，提高自身抵抗力而且帮助尽快地恢复病情。感冒不严重的可选择中药连翘、金银花、大青叶、板蓝根等药物，在医生指导下服用。所以在平时一定要多注意休息，并且还要注意及时清洁口腔，多吃蔬菜和水果，避免辛辣食物刺激，控制情绪，疏导身体内郁积的火气，还可以补充维生素B和C。

2、鼻炎

秋季的气温通常昼夜温差都很大，这样的气候特点导致鼻炎的频繁发作，特别是对于一些有过敏体质的人群。

如果出现有频频打喷嚏直打得头疼、胸疼、肚子疼等情况的话，一定要提高注意，因为这是过敏性鼻炎的典型症状。这个时候应该特别注意保暖避免受凉，并且保证饮食的清淡，这样才能远离过敏原。

3、口腔溃疡

干燥的秋季很容易上火，而口腔溃疡就是上火最直接的表现。而导致口腔溃疡上火的原因除了是因为干燥的气候所导致之外，口腔损伤、营养缺乏、激素变化等因素都会直接导致口腔溃疡的出现。

平常应注意保持口腔清洁，常用淡盐水漱口，戒除烟酒，生活起居有规律，保证充足的睡眠。饮食清淡，多吃蔬菜水果，少吃辛辣刺激性食物，保持大便通畅。

此外，口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关，因此口腔溃疡也被认为是身体变弱的信号，所以患者要加强身体锻炼，改善体质。

4、急性胃肠炎

进入秋季后我们人体的消化功能逐

渐下降，因此肠道的抗病能力也开始减弱。而这个季节正是各种瓜果上市的时候，如果大量的进食一些生冷蔬果，就很有可能会发生腹泻、下痢、等急慢性胃肠道疾病。

在日常生活中饮食要有规律，饮食应该定时定量，千万不要暴饮暴食。注意饮食卫生，吃饭要细嚼慢咽。尽量少吃刺激性食物，更不能饮酒和吸烟。保持精神愉快。过度的精神刺激，如长期紧张、恐惧、悲伤、忧郁等都会引起大脑皮层的功能失调，促进迷走神经功能紊乱，导致胃壁血管痉挛性收缩，进而诱发胃炎、胃溃疡。

5、习惯性便秘

秋季，由于气候干燥，因此很容易导致大便出现干燥难排的情况，其主要表现为便次减少，粪质坚硬，病人常伴有左下腹胀感、欲便不畅等。因此到了秋季有习惯性便秘的患者，每天至少要喝2000~3000毫升的温水，因此来有效的预防便秘。

盘点教师群体高发的那些病

还记得那些年为你讲解新课、批改作业的老师吗？总爱咳嗽的王老师，颈椎不好的江老师，站久了就会腿麻的吴老师……你们现在还好吗？一日为师终生为父，记者盘点教师群体高发的那些病，并咨询安医大一附院的专家，解读应如何防治这些“职业病”。

Top1 腰椎间盘突出

诊病:47岁的陈老师前不久刚刚接受了治疗腰椎间盘突出的手术。由于长期伏案久坐，她的腰椎间盘突出病史几乎和她的工龄一样长。“坐直了就会疼，就只好弯着身子坐，时间长了，整个人走路的时候上半身都是‘S’形。”

开方:教师由于长期伏案工作，一直以来都是腰椎间盘突出主要发病群体。患上此病的人应注意保暖，避免着凉和贪食生冷之物，加强腰背部的保护，佩戴护腰，并在医生指导下进行功能锻炼；注意劳动姿势，要避免腰椎间盘生理退变情况下的损伤，应注意劳动保护；改变不良的劳动姿势，避免长久弯腰和过度负重，以免加速腰椎间盘的病变；腰椎间盘突出症患者，要卧硬板床休息，避免卧软床，以减少腰椎间盘承受的压力。

安医大一附院疼痛科主任 陈家骅

Top2 颈椎病

诊病:快要期末考试了，刘老师上班后就一直坐在办公室里批改学生的试卷，她的办公桌正好对着空调口。刘老师起身时，突然觉得有点眩晕，但并未太在意。然而第二天早上要起床时，她发觉自己的颈部不能动弹，眩晕感有所加重，家人急忙把她送往医院就诊。经检查，刘老师患上了颈椎病。

开方:职业特征注定了老师会长时间连续保持着低头伏案的姿势，在备课、写文章以及批阅试卷或作业时，无一例外。而颈椎恰恰处在头颅与躯干之间，头部的重量加上低头前屈就使得颈椎受力负荷更大。

颈椎不好的人更应加强颈肩部肌肉的锻炼，在工作空闲时，做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动。纠正不良姿势和习惯，避免高枕睡眠，不要偏头耸肩、谈话、看书时要正面注视。要保持脊柱

的正直。注意颈肩部保暖，避免头颈负重物，避免过度疲劳。

另外，跑步，伸懒腰，放风筝，打篮球、按摩、拔罐、练瑜伽、用头写“米”字、少翘二郎腿等都能很好地缓解颈椎病。

安医大一附院康复科主任 高晓平

Top3 静脉曲张

诊病:为了提高班级成绩，梁老师常常牺牲休息时间给学生们“开小灶”，一站就是好几个小时。高考后不久，她发现自己双腿总是酸疼、疲劳得厉害，脚踝和小腿还微微有些肿胀。不久后，小腿出现两条青筋，腿部浮肿得连走路也困难，到医院检查发现，静脉曲张程度已经到了非手术不可的地步。

开方:教师因长时间站立，血液受重力影响蓄积于下肢静脉，日积月累使静脉瓣膜受到损伤、静脉压过高，造成静脉曲张迂曲、扩张，并引起相关并发症，导致下肢静脉曲张。

预防静脉曲张，最关键的一点就是要减轻足部压力，下面的几种方法都是减轻足压的好方法。1.赤足：下班回家后，将鞋脱掉，赤足或穿拖鞋行走，可以改善足部血液循环，并使足部肌肉得到锻炼。2.穿平跟鞋：平跟鞋有助于预防静脉曲张，在体育锻炼时一定要穿有海绵垫的运动鞋或旅游鞋，对缓解腿部压力，预防静脉曲张很有帮助。3.站立工作者在工间休息时，宜将鞋脱掉，双脚抬高，足部要高于心脏30厘米以上，下班回到家后也应将双脚抬高15分钟，缓解血液对下肢的压力。4.长久站立工作者及患早期静脉曲张的人，应根据医嘱在工作时间穿着适当压力梯度的医用弹力袜，以促进血液回流。

除此之外，还要加强运动，散步、慢跑、骑自行车、游泳都是增强肌肉、减少脂肪和培养耐力的好办法。

安医大一附院普外科主任 陈志勇

Top4 咽炎

诊病:康老师是一名小学班主任，教了15年的学，最严重的职业病就是咽炎，尤其刚开学的时候事多，有时候都疼得说不出话来，都是天天买药吃才能缓和一点。“不光是我，我周边的同事也都有这个毛病。”

开方:说话多、喝水少、吸入粉笔尘是教师多发慢性咽炎的主要原因。

老师们应掌握发声技巧，注意发声方法；出现嗓子疼、声音嘶哑时要及时就诊；女教师月经期不要过度用嗓；不抽烟喝酒，少吃辛辣食物，养成上课饮水的习惯。经常用青果、麦冬和少量的金银花泡茶喝就可清热解毒，滋阴润肺。一旦发现咽炎及相关症状，切勿自行用药，一定要及时前往正规医院专科门诊进行诊治，以免延误最佳的治疗时机。

安医大一附院耳鼻喉科主任 刘业海

Top5 前列腺炎

诊病:55岁的曹老师有30多年教龄。这两年，他时常觉得小腹坠痛，用手可以摸到肚脐下10厘米处有个乒乓球大小的包块，并出现了尿频、尿急、尿痛、尿不尽等症状。就医后发现，自己患上了前列腺炎。

开方:许多教师都是久坐、久站，导致局部微循环不畅，极易使体内代谢物堆积，造成前列腺腺管阻塞，腺液排泄不畅，使前列腺慢性充血，时间长了就会形成慢性前列腺炎。

长时间坐着工作时，应定时起身活动，一般坐70分钟~80分钟，活动5分钟左右，能促进局部的血液循环。平时要多饮水，少饮酒，多排尿，少吃辛辣食物，减少对炎症的刺激。最好养成锻炼身体的好习惯，增强自身免疫力，强健体魄。另外，秋冬临近，早晚温差大，要做好防寒保暖工作。

安医大一附院泌尿外科主任 梁朝朝

空腹吃香蕉

会出现麻木嗜睡

空腹吃香蕉不利于健康，因为空腹时，胃肠内几乎没有可供消化的食物，此时若是吃香蕉，将会加快肠胃的运动，促进血液循环，增加心脏负荷，易导致心肌梗塞。专家提醒，不要空腹时吃香蕉，一般应选择饭后或不是饥饿状态时吃香蕉比较安全。

香蕉空腹时食用，会使血液中钾含量高于正常浓度，会出现明显的感觉麻木、肌肉麻痹、嗜睡乏力等现象，这时开车就容易发生交通事故。因此驾驶员不宜空腹吃香蕉。摘自《大河健康》

莲藕烹饪技巧

七孔煨汤九孔凉拌

立秋之后，“健康食材”鲜藕又成了餐桌上的常客。莲藕含有丰富的碳水化合物，一定量的蛋白质、丰富的维生素C和维生素B1以及钙、铁等无机盐，还含有多酚类物质，具有抗氧化的作用。中医认为，生藕性寒，有清热除烦之功，煮熟后由凉变温，有养胃滋阴，健脾益气养血的功效。因此，莲藕在秋季养生食谱中占有重要地位。

藕分七孔和九孔。常见的藕一般分为七孔藕与九孔藕。七孔藕又称红花藕，外皮为褐黄色，体形短粗，生吃味道苦涩；九孔藕又称白花藕，外皮光滑，呈银白色，体形细长，生吃脆嫩香甜。无论哪种莲藕，其营养价值相差不多，只要新鲜都适合煨汤，九孔藕水分含量高，脆嫩汁多，凉拌或清炒最为合适。摘自《生命时报》

网传不良生活习惯

致死标准

慢性自杀标准热传网友纷纷中枪

新闻源懂点心计学:1.晚上12点后睡觉。2.不吃早餐。3.每天对着电脑14小时以上。4.手机24小时开机。5.吸烟。6.不做定期身体检查。7.饮酒过量。8.长时间呆在室内。9.与人无良好沟通。10.缺乏锻炼。11.总是上夜班，日夜颠倒。12.不卸妆睡觉。13.临睡前吃得很饱。14.过多抱怨。

一则关于不健康生活习惯的微博，引众网友纷纷表示“中枪”，而且很多人还中了多“枪”。不少网友表示要改掉坏习惯，身体才是革命的本钱。

你中了几条？

@杰心慨一些事一些情:中了九个，看来快挂了。

@皇太后想起VIP:除了不卸妆睡觉，全中。

@陈梦兰 Watermel-on:还真有几条，谁让它已经是习惯了呢。

@L0975:五六条，幸好。快看看你。

@手机用户2926104437:我占了3条！怎么办？

@海边吹风133:震惊，我以为我很健康，但还是中了7条。你中几条？

@坚持向日的葵:这类微博我是肯定中枪的……

@胡雪嫣:那我不是离死不远了啊，我都占了。

@小熊王妃:那我肯定会自杀成功了！

@明明是ANGEL:有可以改变的，有无法改变的，总之，好好爱自己。

@浩浩浩子洞里没老鼠:估计现在的人差不多，都占了一半。

努力戒掉照顾好自己

@汤元元长大吧:希望大家注意身体一定要身体健康！

@秋日咖啡xm:我没有一条，看来我的生活还是很健康的！

@短杆golf:占了好几条，看样子要多注意了。从吃早餐开始，从运动开始。要督促自己。

@沐沐米:一个，哇哈哈！要努力戒掉。

@晴天释然:警惕点。照顾好自己。

摘自《家庭保健报》