



中秋节将至，应注重这些养生细节

中秋佳节即将来临，今年的中秋节恰逢国庆假期，难得8天的长假，人们吃月饼登高赏月，外出旅游欣赏秋之美景。在放松的同时别忽视身体的健康，因为中秋时节气温逐渐转凉，早晚温差变大，身体也应随之调养。那这个时节该如何养生呢？本报为此特邀河北省中医院脾胃病一科主治医师孙中强，为大家详解中秋时节的养生之道。

本报记者 刘良玉



1 月饼好吃 非人人适合

中秋佳节，正是阖家团圆或走亲访友的好时节，这时的月饼必不可少。那这月饼该如何吃？河北省中医院脾胃病一科主治医师孙中强介绍说，质量合格的月饼，对人体并无害处，但不宜过量食用。食用过油、过甜的月饼后，人体需要分泌胆汁来消化这些食物，患有胆囊炎、胆结石的人，容易导致胆囊炎和胆结石急性发作；高血脂、冠心病、脑血管意外等患者，饱食月饼会影响血脂，不利于脑血管病的康复，并容易加重心脏缺血程度；而对于胃溃疡患者来说，过量食用月饼将促使胃酸大量增加，不利于胃黏膜愈合。婴幼儿和老年人肠胃功能弱，过量食用可引起胃胀、腹泻等消化不良症状。因此，对患有胆囊炎、胆结石、糖尿病、肝胆胰疾病和胃肠道疾病以及有高血脂、冠心病、脑血管意外等病史的患者来说，月饼一定要少吃或者不吃。婴幼儿和老人也不宜过量食用月饼。

2 早睡早起 保养肺脏

中秋时节气温逐渐变凉，此时人们该如何安排作息，更有利于身体的健康呢？孙中强认为，秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏。另外，入秋后，因夏天过度的消耗未能及时补偿，人体常出现浑身酥软、精神疲惫、饮食不化、睡意绵绵等“秋乏”表现。因此在起居方面要合理安排睡眠时间。

孙中强强调，秋夜露寒宜早卧，秋清气爽宜早起。秋天应早睡早起以顺应天地的气机，《素问·四气调神大论》说：“早卧早起，与鸡俱兴。”早卧，以顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。做到起居有时，劳逸适度，保证充足的休息，注意不要熬夜，以顺应自然界收藏之势。“收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”收敛神气而不使其外露，心平气和时呼吸就深远绵长，从而使肺的功能加强，以肃清肺气。这就是顺应秋收之气，而保养肺脏的道理。

3 及时补水 谨防秋燥

秋季气候干燥，空气中的湿度小，风力大，汗液蒸发得较快，因而容易使皮肤干裂、皱缩增多，口干咽燥。孙中强说，这时要注意保持室内适当的湿度，多喝水，尤其是运动后出汗多，倘若水分不足容易使津气耗散。在干燥时节，平时除了足够的水

分补充之外，还需要早睡早起勤运动。然而因全天温差较大，宜适时增减衣服，可适当让身体“冻一冻”。这样既顺应了秋天阴精内蓄、阳气内守的需要，防止厚衣覆盖而致身热汗出，损阴伤阳，同时也有助于防燥，提高人体御寒能力。

4 适当运动 微出汗为妙

中秋时节，气候适宜，正是人们参加户外运动的大好时机，对此孙中强认为，适当的户外运动有利于身心健康，排解烦恼，然而秋天的运动不能让其气散，所以，运动不能过急，也不能剧烈，量也不能过大，最好是微量出汗为妙。人们可

以选择登山、慢跑、骑车、散步等运动方式，具体也要考虑自身体质、年龄、有无心肺等器质性基础疾病等因素，合理选择运动方式和时间，尤其有心肺基础疾病史的人群应该提前咨询比较了解自己的医学专业人士后再进行合理规划。

5 天气转凉 须防胃肠炎

中秋时节，由于昼夜温差加大，加之气候干燥等，有些人会难以适应季节的转换而染病，那这个时节常见的疾病是什么？又该如何预防呢？孙中强说，此时节最易患的疾病当属急性胃肠炎，进入秋季后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。而中秋节吃月饼和家庭聚餐难以避免高热量高油脂的饮食，加之秋季各种瓜果的上市，进食一些生冷蔬果，就很有可能会发生腹泻、下痢、便溏等急性胃肠道疾病。还有，干燥的秋季让人容易上火，而口腔溃疡就是上火最直接的表现。此外还有感冒，也是这个时节人们易患的疾病。

所以。孙中强建议，在饮食上不要暴饮暴食，一定要细嚼慢咽，应尽量少吃刺激性食物，更不能饮酒和吸烟；保持精神愉快；平常应注意保持口腔清洁，饮食清淡，平时还可以多吃一些含有维生素C的食物，提高自身抵抗力；注意休息，适度添减衣服，并且还要注意及时洗手，养成良好的卫生防护习惯。



相关链接

乐享假期 勿忘健康

本报记者 刘良玉
通讯员 孔令杰 孙亚飞



国庆假期要来了，旅游，探亲……当您正迫不及待地享受这8天美好时光时，有一件重要的事情可别忘了，那就是——健康。

结合以往假期的发病和就诊特点，河北省胸科医院的专家，对国庆中秋期间易发多发疾病和意外伤害进行了梳理总结，并给出指导：

呼吸系统疾病——服用头孢切莫饮酒

国庆中秋期间，正是换季时节，天气一天天转凉，且昼夜温差变大，鼻炎、肺炎、哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病呈现出易发高发趋势。

河北省胸科医院急诊科主任医师李香兰提醒，有呼吸系统基础疾病的患者，尤其是老年人，一旦出现发烧、咳嗽、胸闷、气短等症状，要及早就医，如果久拖不治，很有可能诱发肺部感染，加重病情。

李香兰强调，过量饮酒、作息不规律等因素会导致身体抵抗力下降，有可能出现感冒。感冒后如果在服用头孢类药物，一定不要饮酒。因为两者会发生不良反应，导致心悸、胸闷、血压降低，严重的还会危及生命。

心脑血管疾病——牢记信号赶快就医

亲朋好友假期相聚，情不自禁会推杯换盏。尤其对老年人来说，喝酒、饮食油腻、熬夜等因素如果控制不当，很可能出现血压升高，诱发心脑血管疾病。

李香兰提醒，老年人要尽量不吃太油腻的食物，饮酒要适量，切不可暴饮暴食，休息时间要规律，并做好日常血压、血糖的监测。一旦出现血压升高、心慌气短、呼吸困难，还有头晕、恶心、呕吐等症状，一定要第一时间前往医院。因为这些很可能就是心脑血管疾病发作的信号，只有越早救治效果才能越好。

消化道疾病——出门在外带上药品

假日期间人们忙吃忙喝忙玩，因不注意节制饮食、过量饮酒而引发的急性胃肠炎、急性胰腺炎、消化道出血等消化系统疾病的患者也不在少数。

李香兰提醒，大家要避免暴饮暴食，控制饮酒，不要进食太油腻的食物，尤其是有慢性肝炎、胰腺炎、结肠炎等消化道病史的朋友，更要节制饮食，不喝酒。尤其是出门旅行的朋友，有时难免会出现腹痛、腹泻等状况，提前带上一些治疗腹泻，有助消化的药物也是很有必要的。

骨折——准确判断正确处置

“双节”期间，人们出行多、聚餐多，车祸、意外摔伤等引发的骨折、颅脑伤等方面的患者，在急诊外科是最常见的。

河北省胸科医院急诊外科副主任医师李硕提醒，不开超速车，做到开车不喝酒、喝酒不开车；适量饮酒，文明饮酒，以防骨折、颅脑伤等意外伤害的发生。对伤情较重或者四肢、颈椎等出现骨折的，切不可随意搬动，以免造成二次损伤，导致骨折刺破大血管或者损伤到神经，带来不可逆的后果。

是否骨折如何判断？李硕介绍，骨折有三大症状：疼痛、畸形、活动受限。大家可依此做出初步判断，并正确处置。