

名中医话养生

早卧早起勿贪凉

滋阴润肺少生气



今日，我们迎来二十四节气中的立秋，但立秋并不代表酷热天气的结束。所谓“热在三伏”，立秋至处暑往往处在“三伏”期间。立秋后短期之内还处于盛夏余热未消，秋阳肆虐的阶段，很多人容易出现口干舌燥以及皮肤干燥、便秘、腹泻等不适症状。对此，河北省中医院呼吸一科主任医师耿立梅指出，秋季养生应早睡早起、调摄精神、心气平和、养好肺气，顺应四时养生春生夏长秋收冬藏的自然规律。

燕都融媒体记者
檀亚楠

饮食：滋阴润肺、调理脾胃

秋季燥气当令，易伤津液，易出现口干、鼻干、咽干等表现，故饮食应以滋阴润肺为宜。对此，耿立梅表示，秋令时节尽量少吃葱、姜等辛辣之品，适当多食酸味果蔬以养肝气，禁冷饮及穿寒湿内衣，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、荸荠、枇杷、菠萝、乳品等润肺食物，以益胃生津。

此外，立秋后很长一段时间内，气温较高，空气湿度较

大。苦夏过后，一些人往往脾胃很虚。耿立梅说，脾虚的人常常食欲不振、肢体倦怠、面色萎黄。因此，秋天不妨适度吃点健康和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如芡实、山药等。初秋进补宜清补而不宜过于滋腻，调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾，以使体内的湿热之邪从小便排出，促进脾胃功能的恢复。

情志：心平气和、少生闲气

五脏与季节相应。秋内应于肺，悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪。所以遇事应保持心平气和，少生闲气。在进行自我调养时切不可背离自然规律。对此，耿立梅提醒，如果人体违背了秋季收敛之气，就要伤害肺气。秋季伤害了肺气，到了冬季，就要发生殒湿的

病变，这是因为人在秋季养“收气”不足，到冬季养“藏气”力量不够的缘故。

初秋容易出现“秋老虎”天气，这种气温高、湿度大的“桑拿天”最容易令人心烦燥，应积极防范“情绪中暑”。要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，不要意气用事，切忌悲忧伤感。

起居：早卧早起、避免贪凉

立秋之际已是天高气爽之时，应做到“早卧早起”，早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛太过。起居有常，早睡早起会让人情绪饱满。

立秋乃初秋之季，暑热未尽，有凉风时至，天气变化无常。注意适时添加衣被，尤其是夜间睡觉时腰腹要盖被子，以防受凉，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。另外，耿立梅表示，夏秋之交暑热湿盛，人们毛孔开张、腠理疏松，人们睡眠和纳凉之时，若过于避热趋凉，可引发“阴暑”，出现身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等症状，因此要避免过度贪凉。

与此同时，耿立梅还提醒，秋季气候干燥，秋燥易伤阴；而早晚气温变化大，导致气血不畅，易使人情绪悲忧伤神，导致失眠。出现这种情况，尽量不要吃安眠药，而是以调整气血为主。同时适当进行体育活动，锻炼身体，让心情变得愉悦起来。

运动：不宜激烈、舒展身心

立秋后天气逐渐转凉，十分适合户外运动。耿立梅表示，散步、慢跑、爬山等运动都十分适合在秋天进行。入秋后，身体的柔韧性和四肢的伸展度都不如夏季，秋季容易出现秋乏等现象。所以秋季运动不宜太激烈，宜选择轻松平缓的项目，避免大量消耗氧气，切忌大汗淋漓，最好的锻炼效果就是感觉轻松舒服。同时注意安全，避免受凉、预防感冒、加强补水防秋燥。

医讯

以岭药业 300万元 资助1500名 贫困大学生

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠 通讯员孙阳阳)日前，以岭药业参与了由河北省中冀扶贫基金会组织的“君以智汇”助学行动，出资300万元对2019年入学的1500名贫困大学生给予资助，为贫困家庭解决了燃眉之急。

以岭药业作为中国上市公司500强、中国医药上市公司20强企业，在自身不断发展壮大的同时，积极承担企业社会责任，连续多年为贫困地区、受灾地区捐赠药品，为贫困学生捐款捐物。同时将自身的产业、品牌、渠道、资金优势与贫困地区的资源对接，通过中药扶贫、健康扶贫、对口扶贫、教育扶贫等多种模式，提升贫困经济实力，助力贫困群众稳定脱贫，多次荣获“最具社会责任上市公司”“中国医药企业社会责任贡献奖”等荣誉。

8月8日北京 骨关节专家 王庆甫教授 来石出诊

本报讯(燕都融媒体记者檀亚楠)8月8日，以岭健康管理中心特约北京骨关节名医王庆甫教授来石家庄出诊，预约电话：400-625-1999。

王庆甫，主任医师，教授。现任北京中医药大学骨伤科研究所所长、北京中医药大学第三附属医院副院长、中华医学会北京医学会儿科学会委员、北京市中医骨科学会副主任委员。擅长运用中、西医诊治方法，通过手法、针灸、中药和微创手术治疗各种骨伤科常见病、疑难病。对膝、踝骨性关节炎、各类下肢畸形、老年性骨质疏松、各型骨折、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等疾病，有着独到的临床方法，尤其运用具有“轻、巧、灵、透”特点的孙氏宫廷正骨手法矫治颈腰痛，以及将“筋骨同治”理论、肌骨超声联合针刀应用在治疗退行性骨关节病上取得了标本兼治效果。

专家指导防蚊攻略，助宝宝远离蚊虫骚扰

三伏天，天气闷热，恼人的蚊子伺机骚扰。尤其到了晚上，讨厌的蚊子一来，嗡嗡嗡嗡个不停，不仅影响睡眠，宝宝娇嫩的皮肤还可能成为蚊子的“大餐”。如何“防蚊”成了宝爸宝妈们十分头疼的问题。为此，记者邀请石家庄市妇产医院儿童保健科(母乳喂养门诊)主治医师杨娟为您详解“防蚊”大法。

燕都融媒体记者 檀亚楠

宝宝易招蚊子叮，急坏宝妈

“每次带宝宝出门，我都特别担心他被蚊虫叮咬。”市民李女士说，宝宝被蚊虫叮咬后，经常是又红又肿，起块流脓，看着就心疼。她不明白，为啥蚊子这么喜欢叮咬小孩子？

对于李女士的疑问，杨娟表示，蚊子主要通过对人体散发出来的热量、二氧化碳和气味进行追踪和定位。婴幼儿散发的热量较多，呼吸频率较快，因此更容易成为蚊子的目标。

婴幼儿处在生长发育期，新陈代谢较快，易出汗，而汗液中的乳酸和氨类化合物等成分对蚊子具有强烈的“吸引力”。且婴儿的皮肤娇嫩，也没有自主防御蚊虫的能力，蚊虫叮咬更容易。

宝宝被咬后 有哪些表现？

杨娟表示，蚊虫叮咬后会出现皮炎、水泡，感到奇痒或痛感，宝宝被咬后常表现为烦躁、哭闹、睡眠欠安。严重时局部皮肤会出现红肿、发热、周围淋巴结肿大等。

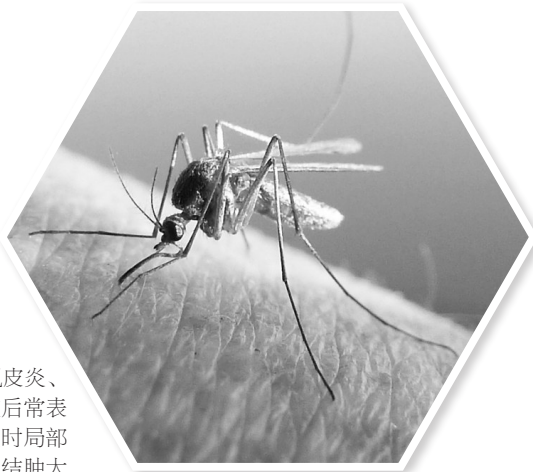
幼儿皮肤容易受损和感染，抓挠导致的皮肤破损处可能被细菌感染，进一步变成疖、脓疱等化脓性病灶，甚至成为全身

这些防蚊误区，您都了解吗？

日常生活中，存在哪些防蚊误区呢？还是听听杨娟怎么说吧。

牙膏冰冰凉凉，可以遮盖痒的感觉，许多宝爸宝妈会在宝宝被咬后涂抹牙膏。但其实牙膏并不能治疗蚊虫叮咬，有些牙膏里还含有薄荷成分，若是叮咬处有破溃，涂抹后反而会对皮肤产生刺激。

有些宝爸宝妈会将唾液涂抹在宝宝被蚊虫叮咬处止痒，一方面因为唾液呈弱碱性，可部分中和蚊子的酸性分泌物；另一方面具有轻微杀菌和湿润作用。但实际效果远不及清凉药膏或皮肤外用药物



感染的“门户”。如果幼儿是过敏体质，被叮咬后可引起皮肤过敏，诱发荨麻疹或丘疹性荨麻疹。

适效果好。而且唾液中有细菌，没有经过杀菌消毒，直接涂抹在宝宝身上，尤其是伤口处的话很可能引起感染。

正确的帮助宝宝防蚊方法应该是，使用蚊帐，这是最古老的防蚊方法，安全又实用；勤洗澡，宝宝勤洗澡可以去除体表分泌物的味道，避免吸引蚊子；勤清理家中的积水；远离蚊子聚集的区域；安装纱窗门窗；适当喷洒花露水等。如果要带宝宝到蚊虫较多的地方，最好穿着浅色、轻薄透气的长袖长裤，以及能够遮住脚趾的鞋子。