

“秋老虎”来了，平安入秋注意这六点

八月虽已“立秋”，但还是会出现短期的回热天气，也被称之为“秋老虎”下山。气温高，气压低，对于不少人来说，是一个非常难熬的时期。此时，我们该如何应对呢？一起了解一下。

“秋老虎”来了，做好这6点

1. 尽量不要空腹锻炼
福建省厦门市中医院体检中心主治医师卓楠在8月10日接受厦门晚报采访时表示，盛夏的余威还在，仍需提防“秋老虎”。特别是老年人，要警惕心脑血管的疾病风险。
一些老人天不亮就出门锻炼，然而，经过夜间长时间的睡眠，早晨人体失水较多、血液较黏稠，再加上天热、空腹，体内的水分蒸发较多，过早晨练容易引发中老年人心血管疾病。
2. 穿衣要防受凉侵袭
立秋后，早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服，最好随身携带薄外套或围巾，

- 披肩，防止受凉。
3. 空调温度不要太低
南京市第一医院内科主任医师田乃亮2020年在健康时报刊文提醒，当天气闷热、空气湿度大时，室内最好开启空调，但温度不要太低，与室外的温差为8℃左右为宜，隔几个小时要开窗通风换气，调节室内的温度和湿度。
4. 不要睡得太晚
“秋老虎”期间，午后高温暴晒，气温仍较高，伴随着秋燥，睡眠极易受影响。如果长期熬夜，会导致血压升高，增加心脑血管事件的发生率。
5. 凉席适时撤下
安徽中医药大学第一附属医院传统疗法科主任朱庆军2020年在健康时报刊文提醒，入秋后，自然界阳气渐收，阴气渐长，只有聚足阳气，才能“正气存内，邪不可干”，不怕冬天里的寒邪侵袭。
我们后背上的督脉有温阳的作用，因此，养护阳气就要让后背暖一暖。还铺着凉席的，是时

候撤下来了。此外，睡觉时要关上窗户，躲避贼风侵袭人体。

6. 要适当补充水分

立秋后，出现高温天气的次数依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度增加。《中国居民膳食指南》建议每天饮水1200毫升。

入秋养生，做好这几点

1. 吃点丝瓜，清热润燥
广东省中医院副院长杨志敏2019年在健康时报刊文指出，有一种说法“秋后吃丝瓜，虫草都不如它”，秋丝瓜就在其中，秋丝瓜指的是在夏季种植，秋季收获的丝瓜。
中医认为丝瓜性寒凉味甘甜，翠绿鲜嫩，清香脆甜，具有清热润燥的作用，最为合适“秋老虎”天气食用。
2. 喝点麦冬饮，润肺利咽

广东省广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁2018年在健康时报刊文指出，夏末秋初，人常常会感觉心烦失眠，燥热便秘，建议可以煲点麦冬饮，滋阴清热，降住“秋老虎”。

做法：取玄参10克、麦冬10克、桔梗10克、甘草3克、冰糖适量，熬水当茶饮，有滋阴清热，润肺利咽的功效。

3. 红花泡脚，解乏助眠

解放军总医院第八医学中心中医科主治医师来水2019年在健康时报刊文指出，秋季感到疲乏的话，可用红花、当归煎水，然后加些热水来泡脚，舒筋活血效果好，入睡前泡一下，能消除疲劳，有助睡眠。

4. 按足三里，强身败火

江苏省南京市中西医结合医院针灸科主任戴奇斌2021年在健康时报刊文指出，不少人在头伏、中伏都没有被暑热击倒，但到末伏时却撑不住了，这主要和前段时间抵抗力透支过多，近



期疏于保健有关。“足三里”是强身健体、养胃败火的黄金穴。

方法：手握成拳，以食指第一指节的背面作为着力点，在穴位上绕圈按揉即可。

5. 保证睡眠，适当锻炼

气温高，人就容易烦躁，因此更应该保证睡眠质量和时间。一般来讲，晚上11点前入睡，早晨6点左右起床较为适宜。

同时，调整心态，多进行一些修身养性的活动，适当锻炼。

来源：健康时报



睡好午觉胜似补药，但这3类人午睡要注意

看看——

这3类人建议别午睡

1. 平时血压低的人，尤其是血压很低的人
有研究表明，午睡能降低血压。另外，夏季天气闷热，这更让外周血管的阻力变小，而且水分、电解质也消耗得较快，很容易让血压变得更低。如果睡觉时卧室较热，平时的血压又控制得不平稳，建议最好不要午睡，或者说午睡时一定要留个心眼。
提醒：低血压的人，在短暂的午睡后一定不能猛然起身，而应该缓一会再慢慢起身，预防低体位性低血压。
2. 晚上睡眠质量不好的人
晚上睡不着，或者睡不好，那第二天肯定昏昏沉沉，老想打瞌睡。如果此时意志不

坚定，一倒头就睡，那可还真进入恶性循环了。这样的情况，会让你的睡眠状况越来越糟糕。

所以，这类人不建议午睡，白天再困都要撑住。一般撑个把星期就会有所改善，尽量把睡眠时间放在晚上。

3. 肥胖的人

一般我们午睡都是在饭后，很多人也都属于“饭后倒”。刚吃过饭就睡，很容易造成脂肪囤积。对于肥胖的人来说，吃了午饭暂时先别睡，可以先等食物消化几十分钟，散一会儿步，哪怕站着动一动都行，然后再小睡一会儿。

午睡的最佳时长

很多人睡了午觉醒来比没睡还难受，

简直是又懵又累。其实，问题出在午睡时长上。

很多上班族逮到个周末就一觉下去睡他个昏天暗地，但睡起来并没觉得精神头很好，反而又累又懵，感觉自己午睡了个“假觉”，甚至行为都变得有点古怪。

其实，这是一种睡眠惰性，因为睡的时间过长，反而进入到不清醒的状态，甚至伴随行为紊乱、认知迟钝等状况。

这就是因为午睡的时间太长了。午睡，其实是作为白天身体修复、放松的一段时间，不能睡得太长而影响醒来后的精神状态，更不能影响晚上的睡眠。其实，一般睡20至30分钟就差不多了，最长也不要超过1个小时。

来源：家庭医生

不良坐姿伤身体

保持3个90° 助你改变不良坐姿

不良坐姿会大大增加腰椎和颈椎的受力，在不知不觉中增加旁边肌肉的负担，最终导致肌肉劳损，让你的身体疲惫不堪，越坐越累。

快来对照下面这些常见的错误坐姿，看看此刻的你是不是正在“犯错”。

跷二郎腿

跷二郎腿是典型的不良姿势，一方面会对颈部造成持续的牵拉感，增加颈部负担；时间久了，会损伤颈背部的肌肉和韧带；另一方面会使双腿之间互相挤压，影响腿部的血液循环及回流，时间久了，会导致腿部静脉曲张或形成X型腿等。

对于女性来说，跷二郎腿还可能会使骨盆形态发生变化，压迫卵巢和子宫等脏器，严重情况下还可能影响生理周期。

交叉腿

交叉腿是指脚踝交叉坐着，属于不良坐姿，经常交叉腿坐会对人体健康产生以下危害：

- 导致血液上行不畅，使回流心脏和大脑的血流量减少或速度减慢。会影响大脑和心脏功能，容易诱发高血压、心脏病等。
- 导致腿部肌肉损伤，造成下肢不等长。
- 对腿部的一些血管产生压迫，容易诱发静脉炎和静脉曲张。
- 颈椎及背部产生痛感，甚至可能会导致脊柱变形。

以下这些常做的动作也很伤身体，千万要注意：

1) 驼背。人在年轻的时候，驼背通常与坐姿有直接的关系。随着骨骼的衰老，人们会有不同程度的驼背，中年人和老年人出现最多。由于生活姿势习惯性的改变，人的

胸椎会向后凸起，引起身体形态的改变。胸部肌肉(胸肌、肋间肌)缩短和紧绷，背部肌肉(中斜方肌、下斜方肌、菱形肌等)拉长和薄弱无力，是驼背的典型表现。到了老年，可能会出现胸椎脊柱病变，对血液循环、呼吸和新陈代谢影响明显，由此引发一系列老年性疾病，加速衰老。

2) 趴桌子睡觉。平常工作或学习累了，最简单的休息办法就是趴在桌子上睡觉。但这样做会使多处神经受到压迫。

眼球受到压迫时，会造成眼压过高，视力受损，久而久之形成高度近视，同时也容易增加青光眼的发病率。

手臂和脸部受到压迫时，会影响正常的血液循环和神经传导，感到发麻、酸胀。

3) “北京瘫”。是指身体与沙发座椅、沙发靠背之间形成一个三角形，人体的后背是悬空状态的一种姿势。长期“北京瘫”，腰椎受压，没有承托力，整个身体下沉，身体中轴线后移，很容易引发腰椎间盘突出，导

致脊椎畸形。

3个90° 助你改变不良姿势

正确的坐姿是下巴和头收回与肩膀保持垂直，两侧肩胛骨向后收缩，同时手臂稍微外旋让胸阔打开，肩胛骨下沉，尽量让锁骨拉平成一条直线。

脊椎拉直让上半身重心落在坐骨上，腰腹保持一定程度的收紧来维持脊椎的姿势。而脚落在膝盖正前方，双脚、双膝都冲正前方。

简单地说，就是要保持3个90°，腰部与大腿之间保持90°，双大腿和双小腿之间保持90°，上臂和前臂之间保持90°。

值得注意的是，久坐本来就会影响全身血液循环，给身体带来诸多不适。在坐的同时，多伸懒腰，多动动，可以帮助放松背部、臀部和腿部肌肉。

来源：科普中国

出现淤青这样做

如果突然发现淤青，一般无需特殊处理，如果经常出现，需要到医院就诊。除血液系统疾病(血液内科)或血管系统疾病(血管外科)外，以下几种方法可以帮助淤青消退：

1. 避免用力 and 外伤。避免碰到家中的桌角、床角，也不要做力量训练，这样只会加重淤青。
2. 冰敷。用冰块或冰毛巾敷在淤青处，这样可以促进毛细血管收缩，避免淤青继续增大，让淤青吸收快些。
3. 压迫止血。如果出现无法控制的淤青，例如静脉曲张患者的曲张静脉破裂，会在腿部或脚踝出现大范围的淤青，而且持续增大，有的还会喷血。这个时候需要立即用手指、纱布或其他东西来压迫出血点，并且将腿部抬高，压迫十分钟左右再慢慢用绷带缠上，然后赶紧去医院就诊。

怎样才能避免出现淤青呢？下面几点要牢记。

1. 尽量避免外伤，不要磕碰，避免做剧烈的力量训练。
2. 如果是疾病引起的淤青，需要找到病因，建议去正规医院就诊，先做检查明确诊断，然后进行治疗。
3. 如果是药物引起的淤青，需要和主治医生联系，评估病情。

来源：科普中国

身上经常青一块紫一块 背后的原因找到了

日常生活中，相信很多人都有过这样的经历，身上突然会出现一些淤青，不疼也不痒，过几天就自然消退了。很多人比较疑惑，这些淤青究竟是怎么来的？会不会是某些疾病引起的？今天我们就一起了解一下。

淤青的形成

淤青在医学上来讲，其实就是毛细血管破裂出血，形成的原因一般有以下几种：

外伤。腿、膝盖、胳膊等受到外伤时会出现，例如磕碰、跪姿、被用力捏都有可能引起。

疾病。如果经常无明显诱因出现淤青，而且全身多发部位均出现，就有可能有血液系统疾病或其他系统疾病，建议首先检查血常规和凝血功能，然后去血液内科就诊。

药物。有些人因为疾病，需要长期服用抗血小板药物和抗凝药物，这时候有可能造成出血，包括淤青、脑出血、眼底出血、鼻出血、消化道出血等。

其他。部分皮肤白皙的年轻女性，会无明显诱因莫名其妙地出现不同部位的小范围淤青，一般无症状，可自行消退，这种情况一般无需治疗，毛细血管脆弱，较易出血，再加上皮肤白皙，所以淤青会比较明显。

医心济世 妙手悬壶

2022/8/19

庆祝第五届中国医师节

重庆市北碚区融媒体中心
CHONGQING BEIBEI CONVERGENCE MEDIA CENTER