

# “贴秋膘”不是光吃肉、补水补液不是大量喝水……初秋时节如何健康养生

立秋之后，气温逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点，应该如何保持身体健康、做好养生？

## “贴秋膘”不是光吃肉

在我国，立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据？应该如何正确“贴秋膘”呢？

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说，立秋的时候，人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物，一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空；另一方面是为了提高自身抵抗力，以抵御即将到来的寒冬，这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是，很多人营养充足甚至营养过剩，所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物，可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以，“贴秋膘”不光是要吃肉，还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类，还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。

在肉类里面，除了瘦猪肉，牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

龚燕冰建议，立秋进补主要是“清补”，不建议“大补”。要根据身体状况和体质进补。如果身体很虚，立秋确实是进补的好时节。对于肥胖、高脂血症等人群，建议谨慎“贴秋膘”，避免暴饮暴食、损伤脾胃。

## 补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高，人们出汗较多，运动过程中如何及时补水补液、保持良好状态？

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说，补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水，即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动，或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍，液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等，又称为运动饮料，主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如，运动员的运动饮料中会添加一些糖，还有电解质、矿物质、维生素等，即等渗或者低渗的浓度

状态，喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水，还能及时补充从汗液中流失的电解质，帮助身体更好地保持水分，而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议，在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大，出汗的速度比较快，那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。因为身体流失水分的速度比吸收水分的速度要快。每小时喝的水再多，能进入血液循环的只有800毫升，但是出汗的速度可以达到每小时一到两公斤，这就需要少量多次、提前补水补液。通常要求每10分钟左右喝100毫升到150毫升的饮料或者水，大约两口到三口，不能在短时间内大量地补。

怎么判断补水补液够不够？一个简单的方法就是观察尿液的颜色，如果尿液的颜色是无色的或者淡黄色，说明身体的水状况良好，身体不缺水。如果尿液颜色是深黄色甚至棕色，说明严重脱水，这会导致身体疲劳以及心脑血管方面

的风险。另外，尽量不要让自己感觉口渴，所以要提前喝、少量多次喝。能保持不口渴，身体脱水量不超过体重的2%，就可以保持正常的生理代谢。

## 季节交替提前预防疾病

立秋过后，昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响，尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病？

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说，季节交替，天气变化不定，人体的呼吸系统容易受到侵袭，老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者，容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，增强体质，提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物，积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群，减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时，要尽



量保持休息状态，根据情况及时就医。

王丽萍说，有过敏体质的人群，要尽可能避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。要保持居室清洁卫生，尤其是卧室、客厅等容易积灰的地方，也是容易引起过敏的地方，要定期清洁。有过敏体质的人，尽可能谨慎食用海鲜和容易引发过敏的食物，避免发生过敏反应。一旦出现过敏反应如皮疹、红疹、皮肤瘙痒等，要及时就医。

首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说，立秋之后，人体血压波动会更大。中老年人要更加重视心血管病的预防和危险因素的控制。尤其是心血管病患者，要按照医生的要求规律用药，而且要吃够剂量，并及时到门诊复查，把血压、血脂、血糖都控制到理想的水平。同时，要养成良好的生活方式，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、不要久坐等。冬天寒冷，也是心血管病的高发季节。但经过秋天的调养，可以把危险因素控制到最低。

据《人民日报》

## 到底什么样的疼痛算心绞痛？

冠心病是临床很常见的疾病，它最常见的症状就是“心绞痛”了。很多患者不知道到底什么感觉算是心绞痛，现在科普一下这个知识。

心绞痛是由于给心脏本身供血的冠状动脉狭窄或痉挛，心肌急剧短暂地缺血与缺氧所引起的临床综合征，它以发作性胸痛或胸部不适为主要症状。

**1、疼痛性质** “心绞痛”只是一个名词，并不是每个人都会“痛”。每个患者的感觉也不完全相同，其中常见的症状是胸部呈紧缩感、绞榨感、压迫感、胀痛感、烧灼感、吃辣椒面感、胸闷喘憋等。严重心肌缺血导致急性心梗时，病人可能会有濒死感，伴大汗淋漓，部分患者会意识丧失，也有一部分患者只是感觉胸部

不适，不适性质无法具体描述，但无明显痛感。

**2、疼痛部位** 心绞痛常位于胸骨后或左前胸，常呈巴掌大小，疼痛感可以放射到后颈部、咽喉部、下颌牙部、上腹部、肩背部或左上肢等，也有部分不典型患者无胸部不适，仅表现为活动时上腹部、下颌牙部或上肢疼痛。因此对活动引发的“上至牙痛，下至肚脐痛”的病人做个心电图是有必要的。另外，一般心绞痛的发病位置是比较固定、且有规律的，若一会儿这里疼，一会儿又转移到那里疼的大多不是心脏的问题。

**3、持续时间** 心绞痛的发作通常呈阵发性，持续时间较短，3—5分钟内大多会逐渐消失，一般不超过20分钟，含服速效救心丸或硝酸甘油

会有明显改善。若疼痛半小时以上不缓解则不排除急性心梗的可能，建议及时就诊。对于数秒钟即可缓解的针刺样疼痛以及持续数天无缓解的疼痛也多不考虑心绞痛。

**4、诱发因素** 心绞痛的发作通常与劳累、情绪激动等有关，部分是因天气寒冷、清晨起床、进食过饱、高血压加重等因素引发；也有部分患者在夜间睡眠过程中无诱因地突发心绞痛。

**5、缓解方式** 心绞痛在解除诱发因素、休息数分钟后大多能自行缓解，舌下含服硝酸甘油或速效救心丸可加快缓解。若疼痛症状严重且持续不缓解，建议及时就医。

山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)心内科 杨蕊

## 牡丹区王浩屯镇中心卫生院庆祝“中国医师节” 真挚祝福温暖医务人员心

本报讯(通讯员 李士

军) 2024年8月19日是第7个中国医师节，今年的主题是“崇尚人文精神，彰显医者仁心”。当日，菏泽市牡丹区王浩屯镇中心卫生院组织开展庆祝“中国医师节”活动，彰显医者仁心的良好风貌，营造尊医重卫的浓厚氛围。

医师，是人民群众健康的守护者，是生命的捍卫者。为了表达对辛勤工作在临床一线广大医师的真诚敬意和诚挚关怀，该卫生院召开医务人员座谈会，并特意为大家定制精美的纪念品。该院领导班子对各科室优秀医师进行表彰，向全院医务人员表示节日的真挚祝福和

亲切问候。

他们用无私的爱心和高尚的医德为病人解除痛苦，他们的一言一行、一举一动诠释着当代医生的医道本色。一份份礼品代表着温暖，一句句问候包含着真诚，牡丹区王浩屯镇中心卫生院让每一位医务人员感到满满的关怀和温暖。

牡丹区王浩屯镇中心卫生院将以医师节为契机，团结奋进、精诚协作，锐意进取、开拓创新，为守护群众生命健康不懈努力，以实际行动诠释广大医务工作者敬佑生命、救死扶伤的坚定信念，心系患者、无私奉献的精神风貌，医者仁心、大爱无疆的高尚医德。