



## 出伏做好“五不要”

## 养生记住“七个一”

健康提醒

8月25日，漫长的三伏天正式走到了尽头。出伏后，开始有了秋的气息，大部分地区温差增大、昼夜温差，很多疾病易在这段夏秋交替之际出现。出伏养生记住这些要点。

## “收”好四处

**饮食收敛肺气：**秋宜少辛多酸，少吃辣椒、生姜、肉桂、花椒等；同时忌食煎炸烧烤，否则易生湿热，损伤脾胃，加重秋燥。可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物，也可多吃白色食物，如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等。

**运动收敛强度：**这个季节，人体阴精阳气正处在收敛内养阶段，运动量不宜过大，以舒缓柔和为佳，防止出汗过多，阳气耗损。最好选择轻松平缓、活动量不大的项目，比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

**心情收敛情绪：**中医认为，秋在五脏对应于肺，肺在志为悲，所以秋季要尽量“收”好心情，做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅，切忌悲

高血压是我国常见的慢性病之一，也是造成心血管疾病及死亡的重要危险因素。老年高血压患者还需要谨防高两种低血压：体位性低血压和餐后低血压。

老年人体位性低血压常表现为卧位转为直立时出现低血压症状。为预防体位性低血压，建议老年人

忧伤感，否则容易损伤肺气。

**作息收敛睡眠：**从立秋开始，尽量早睡，保持充足睡眠，尤其是高血压患者，这样可借助自然规律平衡血压。

## 做好五“不要”

**1. 不要太早去晨练。**出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些人夏天习惯四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管意外的可能性。

**2. 不要穿短裤背心。**伏后，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，防止受风。一定护好脖子、后背、脚部，这些都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

**3. 不要整夜开空调。**出伏后使用空调要十分注意，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，即使要开最好定时，以免半夜时空调的阴气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节，引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

**4. 不要熬夜睡得晚。**出伏后易“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通

过午睡的形式增加睡眠。一般晚上十点半就应该上床睡觉了。

**5. 不要不渴不喝水。**出伏后，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。建议晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补点水，可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

## 养生记住“七个一”

**1. 喝一杯润秋饮。**夏末初秋单纯靠多饮水往往很难解决人体对水分的需要，我们可以加点秋季特色饮品泡水代茶饮，此时比较适合泡水的有百合、麦冬、枸杞子。以这三味药打底，咽喉不适者可加木蝴蝶、胖大海利咽解毒；脾胃虚弱者，大便溏泄者可加陈皮、太子参健脾化湿；淤血重者可加红花、川芎。

**2. 艾草泡一次脚。**初秋还是闷热，但是夜晚已经有些凉意，伏夏的暑气将要退去，可是很多人的内热却迟迟不能下去，教您一个方法：一把艾草叶，两小勺盐，每晚泡泡脚，连泡一两周，可以很好地退内热，降虚火。具体方法为，先用开水泡艾叶，等颜色深了，药味重了，加入凉水调温，放入盐，水温比体温略高就好，不要超过

四十度，泡上二十分钟左右，待额头出汗就可以了。

**3. 饮食加一点萝卜。**萝卜是秋冬季节人们餐桌上必不可少的美食，更有人将萝卜称为“小人参”。中医认为，萝卜性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。

**4. 水果吃一点柚子。**柚子被称为“秋季之佳品”，含有大量的维生素C，是梨的10倍，柠檬的5倍。柚子能有效提高呼吸道黏膜免疫因子，增强机体的免疫能力。剥去外皮生食，或绞汁，也可以做成柚子茶饮用等，每天三次，每次200—500克左右（儿童减半）。

**5. 没事按一按穴位。**居家做做穴位按摩降服“秋老虎”，帮助强身健体保平安。祛燥——按迎香穴；养心——按极泉穴；防热伤风——按足三里

**6. 降火泡一杯花茶。**初秋天气开始转凉，喝点玫瑰花茶，散散夏天脾胃积攒的寒气。玫瑰花茶很温和，能滋养胃肠、美容养颜，还能够促进血液循环。玫瑰花能疏肝胆之郁气，健脾降火。

**7. 调养睡一个好觉。**早睡早起，调整作息，增加睡眠时间帮助身体更好适应季节的更替。康健

早睡早起 适当秋冻

处暑过后，天气由热转凉，此时夜晚已能感受到丝丝凉意，但暑热尚未尽退，白天气温仍然较高。专家提醒，宜适当“秋冻”，不要过早增添衣物，以助于提高机体对寒冷环境的适应能力。如果出现气温骤降，外出时需及时增加衣物，夜间盖好被褥，保护阳气。抵抗力较弱的老年人，要留意气温变化，避免慢性病的复发与加重。

处暑之后，人体阳气逐渐收敛，容易出现困乏的表现。化解秋乏，应早睡早起，保证充足睡眠，避免熬夜。

处暑时节雨水较少，气候逐渐干燥，空气湿度开始下降，人体会发生许多不适，如皮肤干涩、毛发枯燥、口唇干燥等“秋燥”现象。此时应多吃酸味果蔬，如苹果、橘子、西红柿等，少吃辣椒、花椒等辛热食物，还可自制百合银耳雪梨羹等药膳，主要目的都是滋阴润燥。

孙乐琪

## 食物嘌呤含量有规律

食物中的嘌呤含量是有规律可以遵循的，掌握这个规律，合理规避高嘌呤食物，可减少体内尿酸形成，延缓高尿酸血症进程，进而减慢因血尿酸浓度高导致的其他全身代谢性疾病。

**嘌呤含量一般具有三种规律：**动物性食品嘌呤含量高于植物性食物，嘌呤含量较高的植物性食物主要为干豆、菌菇和啤酒；内脏和含水量较低食品嘌呤含量高于其他食品，其中猪肝在畜类食品中嘌呤含量最高，鸭肝在禽类内脏中嘌呤含量最高；海鲜类食品嘌呤含量高于肉及肉制品，而贝类及虾类食品中嘌呤含量又明显高于鱼蟹类食品。

通过上述规律，调整膳食结构，减少高嘌呤食物（如动物内脏、海产品等）的摄入。与此同时注意多饮水，每日饮水量>2000mL，通过足够的尿量排出体内多余的尿酸。高春海

饮暴食，应少食多餐，适当减少碳水化合物摄入，或餐后20—30分钟间断进行低强度运动（如步行）。

此外，引起低血压的药物因素包括降压药物，尤其是短效药物，以及其他非降压药物等。若怀疑是药物因素造成的，建议就诊老年医学科，进一步明确诊断，由医生调整用药方案。桑甜甜

## 高血压患者也要警惕“低血压”

注意休息，避免长时间保持下蹲或站立姿势；坚持锻炼，但刚刚服药后要适当休息，避免剧烈活动；缓慢起床，夜间起床应遵循“三个半分钟”原则，即夜间醒来后，先静卧半分钟，再坐起

半分钟，之后双脚垂下床沿再等半分钟。另外，室内照明开关最好安装在触手可及的地方。

餐后低血压常于餐后2小时内出现。针对这类老年患者，建议进餐时不要暴

**物理疗法、清水通便国家发明专利：ZL 200910053567.4 医用排便清肠器**

专利号：ZL 200910053567.4  
型号：DM633型  
主要部件：主机、电源线、压力传感器、制备盒

有一种简单的纯物理的通便方法，医用排便清肠器通过微机自动加压，将清水通过肛门插管，自动注入直肠，使清水融合干燥的排泄物，当患者有强烈便意时，将肛门插管拔出，从而用清水协助患者把干燥的排泄物排出体外。

获国家发明专利专为便秘朋友清洁肠道的使命而来，并获得了国家发明专利（专利号：ZL 200910053567.4）

请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用禁忌内容或注意事项详见说明书，产品备案号：沪青械备20150017号，医疗器械生产备案号：沪青械生产备20121939号，制造：上海点明医疗器械有限公司，地址：上海市青浦区振盈路258号第9幢二层A区，广告审查批准文号：沪械广审（文）第220922-04820号

咨询 400-885-0564 热线：

免费送货 货到付款

**大连海参 来电申购**  
**买一斤送一斤，买两斤送三斤**

海参同人参、燕窝、鱼翅齐名，是世界八大珍品之一。海参不仅是珍贵的食品，也是名贵的补品。随着海参价值知识的普及，海参逐渐进入百姓餐桌，为让广大顾客亲身体验大连海参，特举行海参体验进万家活动，只要您拨打电话400-052-7778均可低价申购野生海参一斤。

**我们向社会公开承诺：**

1、保真：每根海参均符合国家检验标准，绝非糖干海参破坏营养成分。2、保证野生刺参，非养殖，肉厚刺多，口感软糯。3、每根海参均采用淡干技术，保证营

养不流失，一斤海参大约(80—100)头，涨发12—15斤左右(每根海参保证4—6排刺)。

**本次活动属于惠民活动**

**绝对真实，绝对可靠！**

打进电话400-052-7778可低价申购野生淡干刺参。原价3960元/斤，现低价申购999元/斤，买一斤送一斤，买两斤送三斤，每人最多申请两份，全国限量2000斤。还望广大朋友抓紧时间报名，超低价特供；购完为止。如与承诺不符愿承担法律责任。

市内免费送货，外地免费邮寄。

得了便秘，很多患者都苦不堪言，现在