



“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”中秋是夏秋两季气候转换的分界点，一过中秋天气明显转凉，昼夜温差加大，因此中秋时节调补一下对身体很有必要，但又不能盲目进补，那么中秋时节应该如何养生呢？

如何吃月饼

糖尿病人和儿童不宜过量食用月饼，月饼是含脂肪和糖量极高的食品，对糖尿病患者健康损害较大，儿童脾胃比较脆弱，食用月饼过量或造成食欲不振甚至不能进食。成年人过量食用月饼也会对肠胃造成较大负担。

一般情况下，每人每天不超过半块月饼，儿童和老人酌情削减。月饼不宜久存，以免油脂氧化，馅料腐烂变质，应详细阅读生产日期和保质期及储存方法，打开盒子没吃完的月饼，最好用保鲜袋装好，放入冰箱保存，但仍须尽快吃完。

这些“返老还童”征兆可能是疾病信号

衰老是人体不可抗拒的自然规律，但有些老年人却出现“返老还童”的现象。对此，不少人误以为是健康的征兆，但专家表示，这可能是某些疾病的早期信号，必须提高警惕。

老花眼视力突然好转
可能是白内障信号
随着年龄的增长，人眼睫状肌功能会逐渐衰退，调节能力也会随之下降，一般人在40岁~50岁时就会出现视力老化，俗称老花眼，医学上称之为老视。但也有一些人发现，他们到了60岁以后，突然不用戴老花镜也能看清楚，这难道真的是眼睛“返老还童”了吗？

这时反而需要警惕，因为这很有可能是白内障引起的表现。有一种类型的白内障，医学上称为核性年龄相关性白内障，主要表现为晶状体核的密度增加、变黄、硬化，使得眼球的屈光状态暂时表现为近视，但随着白内障的逐渐发展，眼睛就会变得

看近、看远都不清晰了。

多年高血压突然正常可能是心脏问题

患高血压11年的张女士(化名)血压控制得一直不好，但近几天血压突然变得正常，她以为痊愈了，但没多久就感觉胸闷，到医院检查确诊心梗。

医生解释，这是因为高血压造成了明显的心脏损伤，使心脏没有“力气”泵出更多的血液，心输出量下降造成的低血压。会造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足，这种情况比高血压还要危险。

耄耋之年长“新牙”当心肿瘤

都说“老掉牙”，然而有些人在耄耋之年却长出新牙。成都市一位90岁的老人就多了6颗“新牙”。不过，四川大学华西口腔医院主任医师杨征谈到，应让老人去医院检查一下。理论上，人一生长两次牙齿，第一次叫乳牙，第二次叫恒牙。人一般只长这两副牙齿，很难再长出第三副牙齿。

如果长出“新牙”，一般来说有三种可能的原因。一种可能是恒牙冠破损或牙根折断后遗留在牙槽窝内的残根，在老年人牙龈萎缩后又暴露出牙根，使人误认为是长了“新牙”；第二种可能是埋伏阻生的智齿，阻生智齿埋伏在牙槽骨的浅层，老年时牙槽骨萎缩，使埋伏的阻生智齿显露，好像是长出了“新牙”；第三种可能是肿瘤。

白发突然变黑或是内分泌出问题

头发如果是突然变白或者变黑，则往往是一个得病的信号。如果有些老年人头发是突然变黑或者变白，尤其同时还伴有皮肤特别细嫩，身体功能特别好的现象，往往是由于身体某个部位病变导致脑垂体出现异常，应该特别警惕。

此外，一些内分泌及神经系统的慢性疾病，也会导致内分泌失调引起头发颜色突然发生变化。

任璇

中秋在即，养生锦囊已备好

2 吃螃蟹要注意六忌

螃蟹肉质细嫩，鲜香味美，营养丰富，是人们喜食的佳品。但螃蟹喜食小生物、水草及腐烂动物，蟹的体表、鳃部和胃肠道均沾满了细菌、病毒等致病微生物，如果吃蟹不注意卫生，就会使人致病甚至中毒。

忌吃生蟹：螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食蟹要蒸熟煮透，一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用。

忌吃死蟹：死蟹体内

的细菌迅速繁殖、扩散到蟹肉中，分解蟹肉中的氨基酸，产生大量有害物质，食用死蟹可能诱发呕吐、腹泻。除此之外垂死的蟹也不宜购买。

忌吃久存熟蟹：存放的熟螃蟹极易被细菌污染，因此螃蟹宜现烧现吃。吃不完剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方(最好是冰箱中)，吃时必须回锅再煮熟蒸透。

不宜多食：蟹肉性寒，不宜多食。脾胃虚寒

者尤应引起注意，以免腹痛腹泻。一般吃蟹一至两个即可，吃完蟹后最好喝上一杯姜茶祛寒。

忌喝茶水：吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。因为开水会冲淡胃酸，茶会使蟹的某些成分凝固，不利于消化吸收。

忌吃柿子：切忌螃蟹与柿子混吃，因为柿子中的鞣酸等成分会使螃蟹中的肉蛋白凝固，可能引发呕吐、腹痛、腹泻等不良反应。我国明代医家李时珍《本草纲目》载“螃蟹与柿同服，旋踵即吐”的描述。

3 身体如何保养

预防感冒：建议每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯，有助于提高身体抗病能力。适度散步、打球、做操、练拳、习剑，这样可提高身体御寒能力，防止感冒的发生。食养应防燥滋阴，养肾润肺：在饮食上，应以少量椒、葱、韭菜、蒜等

辛辣食物，配合芝麻、糯米等柔润食品。至于老人还可以多吃一些米粥来益胃生津。

预防腹泻：勿食生、冷的食物，吃熟食，喝开水，勤洗手，尤其要做到饭前便后洗净手。多数秋季腹泻病例都是病毒引起的，细菌感染的比

率较低。对于病毒性感染目前无特效药物，可配合中草药健脾利湿止泻。但剧烈而持久的腹泻，将导致脱水和电解质紊乱，此时适当给予止泻药。

关注血压：由于天气转凉血压也开始波动极易诱发心脑血管疾病，患者如果出现临床不适应及早到医院就诊，以免耽误病情。

冯胜奎

健康提醒

家中拔罐这样做

拔罐有通经活络、行气活血、消肿止痛等作用。感冒、头痛、腹泻等均可配合拔罐治疗。家庭使用建议用抽气罐。

真空抽气罐的使用步骤：

选取大小合适的罐具及舒适的体位，将选好的罐具顶部活塞上提一下，以保证通气，将真空枪口轻轻套住罐具顶部活塞后，垂直快速提拉杆数次，至拔罐部位皮肤隆起，患者可耐受为度，罐具吸附于体表之后，将负压枪口左右轻轻旋转向后退下，按一下罐具活塞以防漏气。治疗结束时提一下罐顶活塞即可，每次治疗时间10分钟左右。

注意事项：拔罐期间要注意保暖；拔罐后6小时才洗澡，不宜洗冷水澡；拔罐时间宜控制在10~15分钟；拔罐出现水疱，小的水疱一般不用处理，保持局部干结，2~3天可自行吸收；大的水疱需要在医生指导下处理，以免感染。

禁忌证：三岁以内的小孩的皮肤比较娇嫩，不宜给小孩拔罐；凝血功能障碍、患有出血性疾病的患者不适合使用拔罐；血糖控制欠佳的患者不宜拔罐，如因病情需要必须拔罐，时间则不宜超过10分钟；支气管扩张、肺气肿患者背部及胸前不宜拔罐；孕妇腹部不宜拔罐。

颜芳

“讲文明 树新风” 公益广告

垃圾分类益处多
环境保护靠你我



青岛市城市管理局