

“出伏”后身体最怕三件事

养生记住这6点 秋冬少生病



8月19日“出伏”啦!长达30天的三伏终于画上句号,一年中暑气最盛的日子要结束了,即将开启凉爽金秋,但从“出伏”到秋分,气候逐渐干燥,昼夜温差加大,气温忽冷忽热,对身体的养护尤为重要。“出伏”后应该如何养生?

“出伏”后的一个多月 为什么要格外注意?

从“出伏”到秋分,这一个多月是下半年尤为特殊的时候,需要我们格外警惕。

一方面,“出伏”是由夏入秋、由热渐冷、阴阳变化交替的关键时期,人体阴阳也会随之调整,此时免疫力本就相对薄弱,加之“夏日无病三分虚”,人体在经过一整个夏天的消耗后,正气未复,易被病邪所侵。比如这段时间,很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状,大多是燥邪侵袭肺部的一种表现。

另一方面,“出伏”到秋分的这一个月,是一年中气温波动较大、较频繁的时候,可能中午还需要开空调降温,凌晨睡觉就需要盖被子保暖了,身体就怕“一冷一热”。

其中,受影响最明显的是心脑血管,这段时间中风、心梗、脑梗发生率比较高,所以增强养生防病意识很重要。

“出伏”后有“三防”

● 防“秋老虎咬人”

“秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气,持续半个月至两个月不等,整

体上气温较高,比较闷热。

● 防“秋燥”伤人

“秋燥”是“出伏”后随着天气逐渐干燥,经常出现的皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状。

● 防“秋乏”扰人

人的身体经过夏天的消耗后,此时到了一个周期性的休整阶段,容易产生疲惫感,也就是我们常说的“秋乏”。

“出伏”后养生记住这6点

● 吃得润一点

这个时节,饮食重点在于润,可以多吃润燥的食物,如百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等;多吃维生素含量高的新鲜蔬果,如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、肥腻的食物,冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

百玉润燥汤:将9克百合、15克玉竹、15克梨一同放入锅中用水煮,煮好后添加适量甘蔗汁即可饮用,可以润肺养阴、生津止渴。

● 心情好一点

“出伏”之后,自然环境开始萧条、干燥,人的心情也很容易受其影响,产生烦躁、抑郁等不良情绪,要注意静心平气,尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大,尤其对中老年人来说,可选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、散步、八段锦等。

想要改善情绪,调节肝功能,可以试试八段锦第七式“攒拳怒目增气力”。

● 喝水多一点

预防秋燥最好的办法就是多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。此外,还可以多喝点茶,如荷叶茶、玫瑰花茶等。晚上喝蜂蜜水是个不错的方法,不仅有助于润肺祛燥,还可以缓解因秋燥引起的肠道不畅等症状。

嘴唇起皮怎样护理?专家建议:①多喝水,保证皮肤、身体不缺水;②注意保湿,使用滋润一些的润唇膏来保护嘴唇;③注意饮食习惯,多吃水果、蔬菜,减少摄入刺激性食物,比如过辣、过咸、油腻的食物。

● 睡得早一点

我们常说“春困秋乏”,“出伏”后很多人容易感到疲乏无力,但这是换季时的正常现象,不必过于担心。减缓秋乏,睡眠尤其要充足,专家建议,相较夏季可以增加一小时的睡眠,或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起,少熬夜。

● 穿得暖一点

“出伏”后这段时间,昼夜温差变大,要注意早晚防寒,根据气温变化增减衣物,特别是老年朋友。建议不要在满身大汗后立即冲凉,如果晚上不是很热,也建议不要开空调睡觉。

● 通风勤一点

“出伏”后,气温逐渐下降,雨水逐渐增多,空气中的霉菌遇到适宜条件,会在媒介物上繁殖。要注意勤通风,可以选个晴朗的日子,把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晾一晾,注意保持一定间隔。

据央视

家里的这种东西 孩子容易误喝

孩子待在家的时候,家庭环境中物品摆放或者处置不当,可能存在安全隐患。橱柜里印着橙子的喷雾像极了果汁;卫生间蓝汪汪的洁厕灵看着比汽水诱人。孩子踮脚够瓶子,说不定正琢磨这东西和饮料哪个甜?这些看似普通的瓶瓶罐罐里却藏着危险,稍有疏忽,就成了威胁孩子安全的“隐形杀手”。

清洁剂伤人瞬间,这些场景要警惕

下面这些具有普遍性的场景,实为家庭日常生活中常见的“危险瞬间”:

场景一:误把清洁剂当饮料,喝下腐蚀消化道

老人眼神不好、孩子分辨能力不足,很容易将颜色鲜艳、包装可爱的清洁剂当成饮料喝下去。一旦误服,会迅速腐蚀消化道,出现剧烈疼痛,同时伴随恶心、呕吐等症状,严重者可发生胃穿孔、腹膜炎、休克

等,甚至危及生命。

场景二:混用清洁剂,瞬间释放毒气

在清洁马桶时,若将84消毒液和含盐酸的洁厕剂一起使用,两者混合后会产生氯气。氯气会刺激呼吸道,引起剧烈咳嗽和气促,甚至危及生命。

场景三:防护不到位,眼睛皮肤都受伤

使用清洁剂时不戴手套、不护眼睛,一旦溅到眼睛里,可能造成眼部剧痛、视力模糊,甚至失明。

出现意外,第一时间怎么处理

消化道摄入:立即饮用适量的牛奶或蛋清。切记,不要催吐!尽快就医,同时携带清洁剂包装或说明书,以便于医生快速判断成分并制定救治方案。

呼吸道吸入:立即将患者转移至通风良好的区域,解开衣领保持呼吸通畅,若出现剧烈咳嗽、气促或呼吸困难等症状,应立即就医。

皮肤接触:立即用大量清水冲洗接触部位至

少15分钟。水流要彻底冲净残留

清洁剂,同时注意避免冲洗液溅到眼睛或其他完好皮肤。若冲洗后出现红肿、灼痛、水泡或大疱,需及时就医。

眼睛接触:

立即用大量清水或生理盐水冲洗眼睛至少15分钟。冲洗时需撑开眼睑,确保水流充分接触眼球及眼睑内侧,切勿揉搓眼睛。冲洗后立即前往眼科,接受专业医疗干预。

据央视

