

# 立秋至 谨防“一病两汗”

8月7日是立秋。立秋后,防病养生重点也要有所改变。中医专家指出,比起“贴秋膘”,最好先记住如何应对“一病两汗”。

## 一病:干燥警惕风燥感冒

立秋后,嗓子、鼻子最先感到秋意,紧绷绷干巴巴的。由夏入秋,闷热潮湿的天气变得干燥,是风燥感冒的高发期。

风燥感冒除了有一般感冒的症状,即头疼、咽喉肿、鼻塞外,一个比较明显的区别是“干”,咽喉干、嗓子紧,连咳嗽都是干咳,没有痰。感冒初期先表现出干燥的症状,如果不及时润燥补水,就会加重感冒的病情。

针对风燥感冒,中医专家表示,饮食方面重点要放在滋阴润燥上,多吃清脆爽口的果蔬,比如梨、藕、葡萄、荸荠。西瓜就别吃了,因为西瓜过于寒凉,立秋后食用,容易诱发腹泻。

除了水嫩嫩的果蔬,还有一样干果润肺效果也很好,就是杏仁。《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺、清积食、散滞,排在第一的就是润肺功能。每天吃10克左右的杏仁,在一定程度上有助于预防风燥感冒。解燥润肺效果

好的是甜杏仁,可以当成加餐的零食吃,也可以将10克杏仁磨成粉,加点冰糖冲着喝。中医认为冰糖具有润肺、止咳、清痰、去火的作用。

如果觉得磨粉比较麻烦,可以直接买杏仁奶、杏仁露喝,或者买现成的杏仁茶粉冲喝。

## 两汗:巧对出汗防亏损

一防出汗洗澡阳气亏损:出汗后不要马上洗澡,特别是凉水澡,因为出汗时毛孔张开,若突然接触凉水会导致毛孔迅速关闭,易导致邪气内闭,引起疾病,而且会导致阳气受损。金秋汗出过多对于体表卫气不固的患者,调理过程中切记过凉,应服用性辛温兼有健脾阳的药物如陈皮、生姜、茯苓、炙黄芪等。对于上焦有热而导致的出汗太多应该用一些菊花、桑叶等做茶饮,对改善上半身出汗效果很好。

二防出汗缺水津液亏损:出汗太多的人要及时补充水分,保证身体津液充足。对于出汗太过导致津液亏损严重,出现口干、乏力等干燥症状时,可用一些滋阴的食品,比如熬粥时加一些生地、麦冬、山药、芡实等。

## 健康误区

## 喝风油精能治中暑?

本周上海持续高温,为了防中暑,许多人习惯用风油精、藿香正气水、人丹等。不过,专家指出,这些防暑用品并非适用于所有的中暑症状,需要仔细阅读说明书。而且,几乎所有的防暑降温药对孕妇都是禁用的,新生儿最好也不要使用。

### 风油精是外用药 不宜内服

在不少中暑案例中,出现了人昏迷的情况。其实,中暑也分轻重。先兆中暑症状相对轻微,在高温或日晒下,出现头昏、耳鸣、胸闷、出汗、口渴、恶心等症状,这时只要改善环境,充分休息,症状很快会改善。轻度中暑时,体温高于38.5℃,除先兆中暑症状外,可有呼吸及循环衰竭早期症状。经及时处理,也会很快好转。重症中暑则危险得多。除上述症状,体温可高达40℃,并有昏迷、痉挛及呼吸、循环衰竭,还可以出现热痉挛,导致低血钠、低血氯、低血钙及维生素缺乏。

一直以来,网上都流传着一些偏方。像“喝风油精可以治中暑”这类传闻,有点让人想尝尝风油精的味道。不过专家表示,这种说法别太当真了,因为风油精是外用药,含色素香精石蜡,不宜内服。

医生表示,市民在使用风油精时往往会忽略它其实属于药品,“风油精属于乙类非处方药,可以在大卖场、美妆店售卖,但既然是药品,就有一定的毒性,且对口腔、皮肤黏膜等部位刺激很大。而且明确是外用药,其含有的色素、香精等辅料和增稠剂石蜡并不符合食用标准,因此不建议把它当成内服药使用。”

事实上,风油精的主要功效是清凉、止痛、祛风、止痒,可用于蚊虫叮咬、伤风感冒及其引起的头痛、头晕等。对于防治中暑,风油精的作用很有限,仅仅能在轻微中暑时缓解一下头晕头痛所给人带来的不适感,提一下神,但对于从根本上解除中暑症状、为人体降温几乎毫无作用。已经中暑晕倒的人,物理降温最好,例如可以在腋下、腹股沟、头部等大血管处放置冰袋,或用酒精擦浴等。

另外,风油精中的樟脑等成分,具有挥发和渗透作用,会影响胎儿和新生儿安全,故孕妇和婴儿禁用。皮肤有烫伤、损伤、溃疡、外擦后皮肤出现皮疹和瘙痒者也应及时停用。

### 酒精过敏慎用藿香正气水

说到防治中暑,不少人就会想到藿香正气水。其实,长时间暴露在炎户外而引起的中暑,并不适用藿香正气水类药物,因为这是一种温燥型的制剂,主要用来治疗“暑湿”所致的中暑、感冒和肠胃疾病等。

简单来说,在人们疲劳体虚时,暑邪



和湿邪常会相伴侵袭人体,如果夏天时人们久待室温很低的空调间,或是为了解热而贪凉吃了大量生冷食物,而由此身体不适引起夏季暑湿感冒、胃肠炎等疾病,出现头痛、发热无汗、胸闷恶心、头晕乏力等症状,服用藿香正气类的药物比较合适。

藿香正气有多种剂型,但其主要成分都是藿香、紫苏、大腹皮、茯苓、白术等组成的。各种制剂各有特点,其中藿香正气水虽然口感较差,但疗效最明显,服用时可在药水中冲入适量热水趁热喝,10分钟后再喝一杯热水,使身体微微有汗最佳,服药后避风。

由于藿香正气水药效比较迅猛,小儿和年老体虚者应在医生指导下服用。还要注意,酒精过敏者应慎用藿香正气水,可选择其他剂型。需要注意的是,上述药物仅适用于轻症中暑病人,如果中暑症状比较严重,例如大量出汗失水、突然昏厥、不省人事等,就需要尽快送往医院进行急救,不能耽搁。

### 人丹含朱砂不宜吃太多

和风油精、藿香正气水相比,长时间在高温环境下活动的人,更适合吃人丹来预防中暑。人丹的主要成分是薄荷冰、滑石、丁香、木香、小茴香、朱砂、陈皮等,具有清热解暑、避秽止呕的功效,主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服等病症。

不过,需要注意的是,人丹还含有朱砂,摄入过量朱砂,会引起汞中毒,一次10粒为宜。不宜在服该药期间同时服用滋补性中成药。有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者、孕妇或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。

另外,中暑主要是由于高温环境影响人体体温调节中枢,使体内热量过多蓄积所致,因此有些人属于“中暑高危群体”,应格外注意,比如,喝水少的人、汗腺不发达的人、睡眠不足的人、剧烈运动的人、肥胖者等。

## 健康新知

## 饮料兑酒喝多易醉

最近,某品牌白酒兑雪碧这种新潮的白酒喝法在抖音、美拍等小视频平台上火热流行,仿效者也越来越。还有人认为红雪碧加雪碧、啤酒加可乐等,酒会被稀释,可以降低酒劲,既增加了口感,又不容易醉。真相果真如此吗?这种看似时尚的喝酒方法对健康有没有危害呢?

消化科医生表示,不提倡饮料兑酒的做法。因为在酒中加入饮料,尤其是碳酸饮料,虽然口感较好,经过食道的时候不会觉得辣嗓子,但是恰恰是因为这个原因会让一些人因为口感和舒适度而不知不觉地喝得更多,导致醉酒。从最初的只能喝点,到最后不自觉地喝醉,酒精的摄入量早已远远超出身体的承受力。

此外,碳酸饮料会加速酒精在胃里的渗透作用,对胃肠道等产生更强烈的刺激,破坏胃肠道的黏膜屏障,甚至与胃酸协同作用引起黏膜炎症,对于本身胃肠道有溃疡或者糜烂的人来说伤害尤其大。酒精在碳酸的作用下会很快进入小肠,小肠吸收酒精的速度比胃要快得

多,这样喝酒不仅不会避免醉酒,还会诱发急性胃肠炎等疾病。此类喝法还能让酒精更快地通过血脑屏障,造成慢性酒精中毒。

医生强调,酒精需要通过肝肾来代谢,之后才能经泌尿系统排出体外。如果摄入酒精过多,肝肾的负担也会随之加重,从而影响正常循环和代谢。

还有不少读者喝洋酒时喜欢混搭,比如伏特加兑红牛、芝华士兑脉动或者威士忌兑红茶。其实,这些功能饮料、茶饮料都不宜兑酒喝。功能饮料的一些物质进入人体后,需要肝脏中的酶进行代谢。饮料加酒精,会加重肝脏的负担。即便不醉,大量酒精经肝脏代谢后,产生的热量会转变为脂肪储存,容易引起脂肪肝、高脂血症,长期下去甚至导致肝硬化。不少茶饮料中含有茶碱,对肾脏有利尿的作用,会促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,反而对肾功能造成损害。此外,很多饮料中含有大量的糖分,跟酒精结合起来,经常饮用容易造成肥胖,为健康埋下隐患。

## 健康

## Q & A

## 出现咽部不适及咳嗽的症状,如何选择止咳糖浆?

答:止咳糖浆用于治疗咳嗽,首先要分清是寒咳还是热咳,咳嗽是否有力;其次要看有痰还是无痰,痰是什么颜色,痰是清稀的还是黏稠的。

咳嗽声重有力、痰稀色白、恶寒无汗为风寒袭肺所致外感咳嗽,宜疏风散寒,宣肺止咳。常用的有川贝止咳糖浆、半夏止咳糖浆等。

咳嗽气粗或咳声嘶哑、痰稠而黄、身热为风热犯肺证所致的外感咳嗽,宜疏风清热,宣肺止咳。常选用的有急支糖浆、麻杏止咳糖浆、感冒止咳糖浆、罗汉果止咳糖浆等。症重者,可用麻杏止咳糖浆合急支糖浆。

干咳少痰、咽干鼻燥、舌尖红为燥热伤肺所致的外感咳嗽,宜清肺润燥止咳。常用的有川贝枇杷糖浆、小儿止咳糖浆等。

咳声重浊、痰多色白而易咯出、胸闷、呕恶、食少为痰湿蕴肺的内伤咳嗽,宜健脾燥湿、止咳化痰。常用的是杏仁止咳糖浆。

爱康国宾健康体检  
管理集团

广告

上海国宾医疗中心

广告

地址:西康路252号 电话:62473737

沪广[2017]第09-18-C282号 有效期至2017年09月18日至2018年09月17日止