

# 霜降之后咋养生?保暖养胃是关键

10月23日是霜降,它是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始,从中医来说春夏养阳,秋冬养阴。秋天干燥风大,人们总感觉嗓子发干,多发口腔溃疡、咽喉肿痛,甚至脸上长痤疮。同时开始降温,温度下降各种慢性病可能就高发了,特别是心脑血管病,所以秋冬季养生特别重要。新郑时报 邓春丽

## 饮食以清补为主

霜降过后,身体易出现腹泻、感冒、咳嗽等,需进补调养,但这时又未到寒冷程度,因此进补应以清补、平补为主。

鼻塞咳嗽,建议多吃些南瓜。南瓜富含胡萝卜素,它在人体中会转化成维生素A,而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。如咳嗽比较厉害,还可以试试冰糖桂花炖梨。很多人总觉得身体懒洋洋,睡不醒,可能是伤了脾胃了,这时应选择补肾强筋、健脾养胃的食物。比如素有

“千果之王”美誉的栗子,可煮粥,也可蒸制栗子糕。羊肉也是不错的选择,但烹饪应以清淡为主,如清炖羊肉、羊肉炖萝卜等。一些水果也可作为清补的食材,如梨、苹果或者柿子。秋季易腹泻,但大多不是细菌感染所致。深秋寒气聚集在肠胃,就会引起腹泻或急性肠炎等。霜降前后还易感冒,且多属于胃肠型感冒,此类腹泻或伴有发烧的胃肠型感冒,用藿香正气水效果往往较好。

## 起居环境注意室内养生

干燥、寒冷的天气我们不能控制,但是我们能改变室内环境。具体来说分三部分,一是要保持一定的适宜温度,18~23℃,千万不能太热了,越热湿气越蒸发,室内温度和室外温度相差很大,也容易感冒。二是适宜的湿度,在干燥情况下病毒细菌更容易繁殖,所以要保持保湿或使用

加湿器,放一盆水在卧室,还有用湿拖把拖一拖。三是加强通风。室内门窗紧闭6个小时,氧气下降20%。我们一天24个小时,如果关着门窗,就严重缺氧。所以早晚要开窗通风15分钟,氧气充足、新鲜空气进来了,降低病毒细菌的密度也就是降低了疾病的发病率。

## 霜降后易发的疾病

### 1.肠胃疾病

霜降时,人体脾脏功能处于旺盛时期,而又由于寒冷的刺激,人体的植物神经功能发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律被扰乱,必然加重胃肠功能负担,所以胃肠疾病增加或复发。

### 2.呼吸系统疾病

霜降前后虽然天气变化不大,但是天气逐渐变冷,如果调摄不当,

一些常见的呼吸道疾病如过敏性哮喘、慢性支气管炎、上感等开始加重或发病。

### 3.心脑血管疾病

霜降后,由于天气开始变冷,昼夜温差加大,寒冷容易引起血管收缩,血液运行不畅,所以心脑血管疾病如高血压、脑梗塞的发病率也开始增加。老年人也极易患上“老寒腿”(膝关节骨性关节炎)的毛病。

## 霜降养生要三防

### 1.防秋燥

秋季燥邪易伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象,表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥,肺的功能必然受到影响,就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。

秋季养生应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及苹果、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。在起居上要早睡早起。

### 2.防秋郁

人脑底部有一个叫松果体的腺体,能分泌一种褪黑激素,它使人意

志消沉、抑郁不乐。而入秋之后,松果体分泌褪黑激素相对增多,人的情绪相应低沉消极。

秋季养生防秋郁,首先生活规律不要随意打破,心情不好,该做什么还是得做什么;其次要适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等;还要参加一些有益身心的娱乐活动,如歌舞、登山等。

### 3.防贼风

秋天气候早晚温差大,冷热失常,往往使人措手不及,贼风往往会乘虚而入,使人生病,被中医称为贼风。



新郑市人民医院 风采巡礼  
People's Hospital of Xinheng

## 关注儿童健康 保护儿童成长 做儿童健康的守护人



关注微信服务号  
“新郑市人民医院”  
实现预约、查询、咨询等  
线上服务



孩子,你是天空中那最亮的一颗星,你的光皎洁而清透,你的眼如湖水一般清澈。自由属于你,快乐伴随你,爱心包裹你,健康守护你。而我们——新郑市人民医院解放路院区中院区儿童医院就是你的健康守门人、成长守护者。

新郑市人民医院解放路院区中院区儿童医院成立于2015年6月,由原来的儿科成功改革,自此,儿科也从原来的“小儿科”发展演变为拥有230张床位的“大儿科”,现有医务人员110人,其中医生40人,护理70人,并特聘专家李恩耀,院长李长青,新郑名医张秀珍、王彩霞、刘枝等著名儿科专家。新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红



儿童院中院由儿科门诊、普儿科、新生儿科、小儿康复科、儿科输液中心组成。儿科门诊区域自成一体,设立专门的候诊区、就诊区、儿童检验区域、娱乐区,真正做到全方位为患者服务,舒适的靠椅、有趣的儿童动漫电影、温馨的VIP包间等设施,让患儿在就诊过程中感觉到舒心、顺心、开心。

儿科是新郑范围唯一一家郑州市儿童医院医联体(区域医疗联合体)成员,对儿科常见病肺炎、腹泻、传染性疾病等治疗独到,对儿科急危重症及各种中毒治疗经验丰富。拥有高端诊疗设备:多功能监护仪、呼吸机、微量泵、输液泵、肺炎腹泻治疗仪、拍背排痰机等高精设备。其中,段瑞强主任对儿科反复呼吸道感染、哮喘、消化系统疾病及危重症抢救经验丰富。而新生儿科在新郑市唯一开展了应用肺表面活性物质联合无创呼吸机治疗重症新生儿呼吸窘迫综合征,常频呼吸机联合胸腔闭式引流治疗新生儿呼吸衰竭合并气胸,应用高频呼吸机治疗呼吸衰竭,对极低出生体重儿(体重<1500g)、超低出生体重儿(出生体重<1000g)等危重症新生儿抢救成功率在95%以上,并成功抢救一名胎龄26周、体重0.8千克的超低出生体重儿。

儿童急诊科是新郑市范围内成立的首个也是目前为止唯一一个儿童急诊科,科室位于该院门诊楼一楼(原儿童输液中心),科室环境温馨整洁、富有卡通色彩,内设有24小时儿童急诊门诊、输液大厅、留观室、抢救

室、雾化吸入治疗室等单元。儿童急诊门诊有专业儿科医生24小时坐诊,承担小儿急危重症的出诊、抢救和治疗工作。拥有齐全的儿童心肺复苏院前急救器械、训练有素的专业儿科医护团队、科学流畅的就诊及抢救流程、全体医护人员的贴心服务,我们秉承“迅速准确有效”的救治理念,确保患儿及家长就诊方便、放心、舒心,实现了门、急诊—住院一体化规范管理,院前、院内急危重症患儿抢救的迅速安全有效衔接,为新郑市乃至周边地区儿童健康保驾护航。

儿童康复医学科拥有位点+穴位注射为科室特色治疗技术,治愈大量重度脑神经损伤、臂丛神经损伤等疾病。运动疗法、推拿治疗、作业疗法、言语训练、吞咽训练、感觉统合训练、认知知觉障碍训练、减重步态训练、蜡疗、中药熏洗治疗、听觉综合干预训练、针灸治疗以及数十种物理因子治疗项目。特聘专家李恩耀(副主任医师 副教授 医学博士 硕士生导师),中国残疾人康复协会小儿脑瘫康复专业委员会委员,中国康复医学会儿童康复专业委员会委员,河南省康复委员会常务理事,河南省中西医结合康复学会副主任委员,河南省康复委员会外治专业委员会常务委员。

新郑市人民医院解放路院区中院区儿童医院用高质量的医护团队,先进的医疗技术,舒适的医疗环境,为你的孩子打造健康的体魄,做您和孩子的健康守护人。