



告别暑热迎秋燥 立秋后科学调理指南

□ 晚报记者 李 玉 苏瑞馨
通讯员 王慧凯 师 敏

立秋已至,尽管日间仍有暑热残留,但秋燥已悄然来袭,空气干燥感渐显。中医强调“顺时养生”,立秋养生的核心在于滋阴润燥、养肺护脾。为此,我们特邀滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)全科医学科主治医师王慧凯,为大家详解立秋时节的科学调理之道。

王慧凯医生指出,立秋养生的关键在于平衡阴阳,顺应“收”的气机。在饮食上,需遵循“秋冬养阴”原则。银耳、百合、梨等食材,是滋阴润肺的佳品,能有效缓解秋燥引发的口干、皮肤干燥等问题。山药、莲子可健脾养胃,增强消化功能。此外,民间流行的“贴秋膘”需把握尺度,避免食用过于油腻的食物,以防生湿上火。可以适当搭配蜂蜜、芝麻等温润食材,同时减少辛辣、油炸食品的摄入,降低对



咽喉的刺激。

除了饮食调理,穴位按摩也是立秋养生的常用方法,有助于养肺健脾。王医生推荐了三个关键穴位:肺俞穴,位于背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸,每日按揉5-10分钟,可补肺益气;太渊穴,在腕横纹桡侧凹陷处,按摩能润肺止咳,增强肺功能;足三里穴,处

于外膝下3寸位置,按揉可健脾和胃,提升免疫力,尤其适合立秋时节。

秋季转凉,不少人想通过运动增强体质,王医生提醒,立秋运动宜选温和项目,如晨起散步、打太极拳或八段锦,切忌追求大汗淋漓,否则会耗伤津液,加重秋燥。傍晚时分,还可尝试腹式呼吸:吸气

时让腹部鼓起,呼气时收紧,每次练习10分钟,能改善肺功能,缓解秋燥带来的不适。

根据立秋时节的气候特点,调整生活作息与习惯,以良好的身心状态迎接秋日到来,为秋冬健康打下坚实基础。



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.8.8 星期五
责编:刘蕾
邮箱:sdllbw@163.com

高温“蒸煮”不停 防范5类疾病 滨州疾控发布8月公众健康提示

八月,暑热未消,雨水增多,潮湿与高温的交织给病菌滋生和传播创造了“温床”。

高温中暑、肠道疾病、虫媒传染病、人畜共患病等健康风险持续存在,儿童群体的手足口病防护也不容忽视。为切实保障市民的身体健康和生命安全,滨州市疾控中心发布健康提示。

>>>防暑不松懈! 高温“持久战”仍在继续

八月高温“续航”,中暑风险丝毫未降,户外作业者、老年人、儿童及慢性病患者仍属高危人群。轻度中暑可见头晕心慌、口渴多汗,若发展至重度,会出现高热无汗、意识模糊,甚至脏器受损,后果严重。

防御指南:

①错峰外出,科学防护:避开10点-17点高温时段,外出穿浅色透气衣物,做好防晒,尽量在阴凉处活动。
②合理补水,平衡电解质:多喝白开水、糖盐水,少量多次,忌过冷过热及酒精饮品。

③关注预警,提前准备:留意天气预报,备好遮阳伞、藿香正气水等。

④照顾好重点人群:勿将儿童单独留在车内,发现自己或周围人群出现中暑症状,立即转移至阴凉处降温补水,体温过高及时送医。

>>>护“肠”不马虎! 饮食安全记心间

夏季仍是肠道传染病高发期,炎热的天气,也是细菌繁殖的季节,稍不注意就可能感染细菌性腹泻,出现发热、呕吐、腹泻、腹痛等症状。

传播途径:主要通过污染

的食物、水源及接触传播,个人卫生不佳是重要诱因。

预防措施:

加工食物生、熟砧板分开,剩菜彻底加热后再食用;
外出就餐选择卫生评级

高的餐馆;

勤洗手,尤其处理食物前、便后;

家中备好口服补液盐,腹泻严重时及时补充以防脱水。

>>>蚊虫“陷阱”多! 虫媒传染病需警惕

八月蚊虫、蜱虫等媒介生物进入活跃期,它们不仅叮咬扰人,更是传播疾病的“危险媒介”,常见的虫媒传染病包括登革热、乙脑、发热伴血小板减少综合征、疟疾、基孔肯雅热等,严重时危及生命。

传播途径:病原体在媒介生物体内繁殖后,通过叮咬进

入人体血液或组织引起发病。其中,发热伴血小板减少综合征主要通过蜱虫叮咬传播,基孔肯雅热主要由伊蚊叮咬传播。

预防措施:

户外活动时穿长袖衣物,使用含避蚊胺(DEET)的驱蚊剂;

避免在媒介生物活跃时段(如黄昏)进入草丛、水域附近;

清除积水(如花盆、轮胎)以减少蚊虫孳生;

社区定期开展灭蚊、灭蜱行动,如喷洒杀虫剂;

针对部分疾病(如乙脑、黄热病)可通过疫苗预防。

>>>警惕“小疱疹”! 呵护儿童预防手足口病

手足口病是5岁以下儿童常见的传染病,八月仍是高发期,主要由肠道病毒引起,表现为手、足、口腔等部位出现疱疹或溃疡,部分患儿伴有发热、食欲不振。

传播途径:通过密切接触患者的粪便、疱疹液、唾液,或接触被污染的玩具、餐具、衣物等传播,传染性强。

预防措施:

督促儿童勤洗手,尤其饭前便后、外出归来后;

玩具、餐具定期用开水烫洗或消毒;

避免带儿童去人群密集、通风差的场所;

患儿需居家隔离至症状完全消退后1周,防止传染他人;

接种EV-A71疫苗可有效降低重症风险,建议适龄儿童及时接种。

>>>“宠物”需留意! 人畜共患病要设防

夏季动物活动频繁,犬、猫、鼠、家禽等可能携带病原体,导致人畜共患病传播,常见的有狂犬病、布鲁氏菌病、弓形虫病等,严重威胁健康。

传播途径:通过被动物咬伤、抓伤(如狂犬病),接触动物分泌物、排泄物(如布鲁氏菌病),食用未熟透的动物肉、蛋、奶(如弓形虫病)等途径传播。

预防措施:

①饲养宠物定期接种疫苗(如狂犬病疫苗),做好驱虫、清洁,避免与宠物过度亲密(如共眠、亲吻);

②接触动物后立即用

肥皂洗手,处理动物粪便、分泌物时戴手套,避免直接接触;

③不食用生或未煮熟的肉类、蛋类、乳制品,生熟食品加工器具分开;

④被猫狗等动物咬伤、抓伤后,立即用肥皂水冲洗伤口至少15分钟,尽快接种狂犬病疫苗。

⑤发现不明原因的发热、关节痛等症状,且近期有动物接触史,就医时主动告知医生。

关注重点人群,落实预防措施,将健康知识传递给家人朋友,共同守护平安夏日。