

昼夜温差大 养生防寒燥

# 专家提示寒露节气养生要点

本报讯(记者庄媛)寒露节气刚刚过去,天气由凉爽开始转向寒冷。近日,本市昼夜温差明显增大,冷空气活动也频繁起来。天津中医药大学第一附属医院院长、岐黄学者王金贵博士给市民做养生提示。

## 起居上 早睡早起添衣物

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,这时人们应养阴防燥、润肺益胃。寒露后,气温骤降,燥邪挟寒邪,易伤娇脏,像慢性阻塞性肺疾病等容易急性发作。日常要注意定时开窗通风。可适当运动,益气养肺、扶正固表。寒露时,应当作息规律。秋季阳收阴藏,早睡能顺应阴精的收养,早起可顺应阳气的舒达。此时寒气凛冽,且昼夜温差大,要注意增添衣被,预防寒邪侵袭皮肤腠理,发为疾病。

寒露时节可选择登山、慢跑、散步、打球等运动。每天运动时间不要太早,最好在太阳升起后外出运动,因为天刚亮时城市空气不佳及气温偏低,身体偏弱容易感受寒邪。运动时要避免出汗太多,否则会伤阴损阳。如果遇到起风变天阴雨天气,选择在室内运动,不可盲目冒寒涉水运动,以免感受寒湿而感冒。

## 饮食上 宜甘润忌苦寒

此时,寒邪与燥邪易形成侵袭人体的凉燥,导致人体出现头疼身热、恶寒无汗等症状。这时,人体容易出现咽干鼻燥、干咳少痰等燥象,有两个主要原因:一是津液亏损,二是寒邪伤阳。所以,在寒露时节可适当食用性味微辛、微温之物,如紫苏叶、葱等,以散表寒。还应当配以甘润的食物以生津润燥,如雪梨、百合、银耳等养阴润肺。或用石榴、山楂、苹果等食物以酸甘化阴,达到生津润燥之效。

另外,这个时节,日常要少吃苦寒生冷的食物,以防脾胃阳气耗伤、寒气内生。可吃一些茯苓、山药等能温养脾胃的食物。天气日渐转凉,很多人喜欢吃火锅以暖身,但是火锅中的牛肉、羊肉等食材属大辛大热的食物,过食易伤阴而化热生火,加重秋燥,建议少吃。

王金贵教授给市民推荐一款适合这个季节的膳食:百合杏仁赤豆粥。锅内加水,先将6克杏仁放入锅中浸泡10分钟,然后开火加热,水沸后捞出备用。另起一锅水,放入40克赤小豆、60克粳米,大火煮沸后,改小火煮20分钟,放入10克百合及备好的杏仁,继续煮约10分钟即可。有润肺养阴止咳的功效,适用于久咳不愈、干咳

无痰、口干舌燥、气喘虚烦等症者。

## 自我推拿法

针对秋季的节气特点,以及脾胃疾病的高发,推荐一些自我推拿方法。

旋揉神阙穴:位于脐中部、脐中央。旋揉法以右手掌指关节、指间关节屈曲,虚掌环扣于神阙穴,手掌沿大鱼际、掌根部、小鱼际、小指尺侧、小指、无名指、中指、示指指腹、拇指桡侧顺序做环转交替施力按压循环揉动,可顺时针或逆时针转动,频率为每分钟15至30次,操作1分钟。

点揉太渊穴:位于腕前区,在桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中。掌心向上,腕横纹外侧摸到桡动脉,其外侧即是该穴位。用拇指指腹着力于太渊穴,以肘关节为支点,前臂做主动运动,带动腕及指腹做小幅度的环旋揉动,并带动皮下组织一起揉动。点揉两分钟,左右交替,早晚各一次。

按揉涌泉穴:位于足底部,当屈足卷趾时足心最凹陷中,约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点凹陷中。取坐位,以拇指指腹点揉涌泉穴,早晚各一次,每次约2至3分钟,两侧可左右交替按揉。

## 15日天马举办当天 留意公交线路调整

本报讯(记者庄媛)2023天津马拉松赛事将于10月15日在本市市内六区和东丽区举办。公安交管部门在赛事期间将对市内六区及东丽区部分道路采取临时交通管制措施。记者从市公交集团了解到,为保证公交线路有序运转,在保证赛事顺利进行的同时,最大限度减少对乘客出行影响,10月15日首班车开始至交通管制措施结束,途经比赛路线的199条公交线路将采取绕行甩站、区间、缩线、首站待发等临时措施。请广大乘客提前安排好出行计划,优先选择地铁出行。具体线路临时调整方案可查询天津公交天天服务微信公众号。

市民还可拨打公交企业服务热线。市公交集团服务热线:96196;滨海新区公交集团服务热线:968866;交通巴士公司服务热线:59186576;蓟州客运公司服务热线:29160208。

## 14日轮滑马拉松公开赛 宁河部分路段交通管制

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,10月14日,2023年全民轮滑节(天津宁河站)轮滑马拉松公开赛活动将在我市宁河区举行,为保障赛事活动安全顺利进行,宁河区桥北街部分路段将实施临时交通管制措施,请过往车辆提前规划出行时间及路线。具体交通管制措施如下:

10月14日0时至12时,宁河区桥北街滨水西路(滨水西路南环与光明路交口至滨水西路北环与白台道交口段),实施双向封闭,禁止赛事以外车辆及行人通行。临时交通管制期间,过往车辆可提前绕行滨翠西路、绿荫西路、绿屏西路、小赵道、小崔路、小杨道、大杨道、朝阳路、白台道、永进道、光明路;去往小薄桥方向车辆可以绕行沿河路或112国道等路段。沿线属地居民可根据提供的绕行路线提前合理安排出行。

## 秋季养肺正当时 应常吃这些食物

本报讯(记者狄慧)秋季是养肺的好时节。市中研附院肺病科主任医师刘永平表示,“燥”是秋天的主气,容易伤肺阴,燥邪干涩,易伤人体津液。临床表现为口鼻干燥、咽干口渴、干咳痰少或痰中带血、皮肤皴裂、大便秘结、小便短少等。秋天养生应该做好两个字“润”和“静”。

秋天由暖转寒,气温的改变、湿度的变化,使人们频发呼吸系统疾患,但如果做好自身的调理,注重食疗,可以增强自身免疫力,从而减少肺部疾患发作。因此,润燥就是极好的调理方法之一,当然润肺食物也应搭配其他食物,做到营养均衡,而不是一味吃润燥食物,避免有些食物长期大量服用会攻伐脾胃,就得不偿失了,所以做好搭配,按需调理更为重要。秋天关键要做到宁神静志,心情舒畅,收敛神气。要多吃酸性食物收敛肝气,防止肝脏受到损伤。滋阴润肺方面的常见食物有:莲藕、百合、银耳、梨、蜂蜜等。

## 社区老年人食堂 吃出“幸福味道”

东丽区东丽湖街道绿洲花园社区金融街小区老年人食堂近日投入使用。该食堂占地面积约150平方米,可同时容纳60人就餐,菜品丰富,80岁以上老人每日用餐补贴三元,可为周边老年人提供价格优惠、品种多样的老年餐,进一步为居民幸福“加码”。

本报记者 尉迟健平  
通讯员 翟鑫彬摄



## 秋风萧瑟 小心面瘫

本报讯(记者刘波)秋意渐浓,早晚天气都比较凉。有的人一觉醒来发现自己嘴歪了、吃东西有食物残渣、说话时嘴漏风……天津医科大学朱宪彝纪念医院(代谢病医院)康复科提示,如出现上述情况,有可能为周围性面神经炎,尽早到医院检查。

周围性面神经炎常被误认为是脑中风,其实两者很容易区别,脑中风时可伴有头晕、肢体偏瘫,周围性面神经炎可有耳后或下颌角不适,也可伴有听力减退和外耳道疱疹,很少有头晕恶心,也不会出现偏瘫。

周围性面神经炎又称周围性面瘫,是以面部表情肌运动功能障碍为

主要特征的一种常见病,通常起病较急,表现为一侧面部肌肉突然瘫痪,可于48小时内达到高峰。一般症状为一侧的额纹消失,不能皱眉,眼睑不能闭合或者闭合不全,病变侧鼻唇沟变浅,口角下垂,不能做撅嘴和吹口哨动作,鼓腮漏气、进食卡塞,饮水时水会从患侧口角漏出,还可出现舌前2/3味觉减退或消失。部分患者可出现听觉过敏、耳鸣、外耳道疱疹等。

温度骤变、寒冷刺激、高强度工作下缺乏休息导致的精神疲劳、免疫力下降、辛辣食物刺激、口腔及耳部炎症感染、病毒感染等,都可以引起面神经

炎而导致面瘫。一旦出现面瘫的症状,要尽快到医院进行治疗。一般在两周之后症状开始缓解,比较轻微的患者一个月左右可以恢复正常,症状严重的可能需三个月以上的时间,症状才能有较大的改善。

发病急性期要减少户外活动,保持眼部清洁,可用眼罩盖住患眼或涂抹眼药膏,预防结膜及角膜感染,尽量减少用眼。有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度,避免坚硬的食物,尽量将食物放在健侧舌后方,细嚼慢咽,注意饭后及时漱口,保持口腔清洁。忌辛辣、油腻,忌吸烟、喝酒。患病后,无论哪个季节,都应该保护患侧的面部,避免吹空调和冷水洗脸,外出要戴口罩、围巾。保证充分休息,睡眠要有节律,避免熬夜。