

# 立秋养生，中医教你这样吃

■ 本报记者 施露

梧桐叶落，蝉鸣渐稀，带着未消的暑气和丝丝凉意的立秋节气将于8月7日正式开启。在秋天的伊始，民间素有“贴秋膘”“啃秋瓜”的满满仪式感，也有“防秋燥”“不食姜”的饮食讲究，恰恰契合了中医“秋冬养阴”的理念，也表明立秋正是养生调养的顺应时节。

## 科学合理“贴秋膘”

“贴秋膘”既蕴藏古人“以膘御寒”的智慧，也有“以肉贴膘”来弥补苦夏劳作后亏虚身体的实用价值。但立足当下，科学合理“贴秋膘”才能达到滋补身体的良效。上海中医药大学附属曙光医院安徽医院呼吸(老年病)科副主任中医师汤泽表示，现代人饮食种类丰富，“苦夏”导致体重减轻的现象已十分少见，因此要科学合理“贴秋膘”，不可盲目跟风。

哪些人群适合“贴秋膘”呢?“体重偏低、患有消耗性疾病的人群，由于营养摄入不足，可以适当增加高蛋白和脂肪等营养物质的摄入。”他提醒以下人群应谨慎“贴秋膘”：老年人、胃火旺盛、患有心血管系统疾病等人群，应控制高蛋白、高脂肪食物的摄入，以免“上火”或积食导致消化不良；体重超标、患有慢性疾病人群应避免进食高脂肪、高热量食物。

“贴秋膘”怎么“贴”出健康?“肉类选择上，建议选择鸡肉、鱼肉、虾肉等高蛋白、低脂肪的肉类，同时减少红肉摄



7月31日，在上海中医药大学附属曙光医院安徽医院，护士正对患者进行中医疗疗。

入。”汤泽强调，还需要搭配水果、蔬菜，做到荤素均衡。

## 润肺养收“防秋燥”

立秋过后，空气变得干燥，“燥邪”开始侵袭人体，润肺养肺是养生的一大重点。“燥邪”伤肺，易引发干咳少痰、咽干喉痛等不适症状。”汤泽指出可以多吃梨、百合、银耳、蜂蜜、芝麻等润肺

生津的食物。此外也可以采取“多喝水”这一经济实惠的方式祛除燥火，不过喝水并非意味着只喝白开水——白天喝淡盐水补足流汗丢失的电解质，晚上喝蜂蜜水润喉化痰。

润燥养肺之余，也要做好收敛养护。“悲忧伤感易损伤肺气，建议可以适当进行冥想、瑜伽等活动来放松心情。”他提醒，由于立秋后人体处于收敛内养状态，因此不宜剧烈运动导致大汗淋

漓，可选择慢跑、太极拳等中等强度运动，建议在清晨或傍晚进行，避开高温。“夏季多贪凉，体内易滞留寒湿，立秋后可通过艾灸、督灸、烫熨、手法按摩等中医疗法来健脾祛湿，以顺应季节变化。”汤泽说。

## “秋不食姜”需辨证

古语有言“秋不食姜，令人泄气”，为何入秋后要“少食姜”?亳州市中医院名医堂主治医师卢维娜解释，中医讲究“天人相应”，不同于春夏万物“生发”的特点，秋冬自然界处于“收敛”状态，因此人体应顺应“收敛”之气，而生姜、洋葱、大蒜等辛散之物会损耗人的津液和阳气。

不过，“秋不食姜”并非意味着完全不能吃姜，而是需要适度。“初秋(立秋至白露)，此时由于暑湿未退、燥气初显，应尽量减少食用。”卢维娜提醒，对于有痔疮、便秘等“上火”症状的阴虚火旺者、肺热燥咳者、胃溃疡患者等，应避免秋季食用生姜。

虽然吃姜要适度，但趁着酷暑的“尾巴”，啃上一口秋瓜，不失为迎接秋天的一大乐趣。“立秋虽名为秋，但往往处于三伏天的末伏或刚出伏阶段，常遇‘秋老虎’，此时啃上一口西瓜，既清热解暑、又生津止渴。”她表示，秋瓜是古人应季最易获得的解暑食材，可以帮助人们消散积攒了一整个夏天的暑气。

“但进入深秋，此时阳气内收、凉燥盛行，贪多秋瓜往往容易出现‘秋瓜坏肚’的情况。所以需要根据节气变化，灵活‘啃’秋瓜。”卢维娜说。

# 彩超在妇产科的“神奇”应用与重要意义

在现代妇产科诊疗中，彩超技术犹如一双“透视眼”，贯穿从备孕到分娩的全过程，以无辐射、实时成像的优势，成为守护母婴健康的核心工具。这项融合超声波与计算机技术的检查手段，不仅为临床决策提供精准依据，更让生命的孕育过程变得可观察、可监测。

## 备孕期

备孕时，彩超是排查生殖系统隐患的关键手段。对女性而言，经阴道或腹部彩超可清晰显示子宫形态，及时发现子宫肌瘤、子宫内膜息肉等可能阻碍胚胎着床的病变；通过监测卵巢窦卵泡数量，能评估卵巢储备功能，为受孕时机选择提供参考。临床数据显示，约25%的女性不孕与子宫内膜异位症相关，而彩超可早期识别卵巢巧克力囊肿等典型表现。

男性生殖系统检查中，彩超能排查精索静脉曲张——这一导致30%男性不育的常见病因，还可评估睾丸大小、附睾情况，为精子质量异常提供潜在病因线索。孕前彩超如同“排雷”，帮助夫妻在受孕前扫清障碍，提升妊娠成功率。



## 早孕期

停经6-8周的彩超检查是确认妊娠的“金标准”。它能精准判断孕囊位置，区分宫内妊娠与异位妊娠(宫外孕)——后者若漏诊，可能引发腹腔大出血，危及孕妇生命。此时还可观察孕囊形态，正常孕囊呈圆形或椭圆形，若出现不规则形态，需警惕胚胎发育异常。

孕7周左右，彩超可探及原始心管搏动，这是胚胎存活的重要标志。对于有阴道出血的孕妇，彩超能快速鉴别先兆流产与难免流产，为保胎治疗或终止妊娠提供依据。此外，通过测量孕囊大小、胚芽长度，可准确核对孕周，纠正月经不规则孕妇的预产期。

## 中期孕

孕20-24周的“大排畸”彩超是孕期最重要的检查之一。此时胎儿各器官已基本发育成形，羊水适中，胎儿活动空间充足，便于超声全面评估。

头部：排查无脑儿、脑积水等致命性畸形；  
脊柱：观察椎体排列，排除脊柱裂等神经管缺陷；  
心脏：筛查先天性心脏病，如室间隔缺损、法洛四联症等；  
腹部：检查胃肠道、泌尿系统，识别

## 晚孕期

孕28周后，彩超重点转向胎儿生长趋势与分娩条件评估。通过定期测量胎腹围、头围等参数，可及时发现胎儿生长受限或巨大儿，调整营养方案；观察胎位(头位、臀位等)，为分娩方式选择提供依据，如臀位可能需剖宫产干预。

此外，彩超能评估胎盘成熟度、位置(排除前置胎盘)及羊水指数，预防胎盘早剥、羊水过少等急症。孕32周后监测脐带血流阻力，可判断胎儿宫内储备能力，预测是否存在缺氧风险，帮助医生把握最佳分娩时机。

## 特殊情况

孕期出现异常症状时，彩超能快速明确病因。如妊娠期高血压疾病孕妇，彩超可监测胎盘血流，评估胎儿宫内状况；胎动减少时，通过生物物理评分(结合胎动、呼吸运动等超声指标)，判断胎儿是否缺氧。

内脏外翻、肾积水等问题。

# 如何让患者在手术中“睡个好觉”

大家好，今天我们要聊的是一个既神秘又重要的职业——麻醉医师。你可能对这个角色不太熟悉，但相信我，他们可是手术室里的超级英雄！他们的任务就是确保你在手术过程中能够“睡个好觉”，醒来时手术已经顺利完成。那么，麻醉医师们到底是怎么做到这一点的呢？让我们一起来探究吧！

## 麻醉医师的“魔法棒”

首先，我们要了解一下麻醉医师的“魔法棒”——麻醉药物。包括吸入麻醉药、静脉麻醉药、阿片类药物、肌松药及其拮抗药，局部麻醉药等。这些药物可不仅仅是普通的安眠药，它们能够让你安全舒适轻松地完成手术。麻醉方式分为以下几类。

全身麻醉：这是最常见的麻醉方式，适用于大多数大型手术。全身麻醉药物会让你感觉进入深度睡眠状态，直到手术结束。

局部麻醉：这种麻醉方式只作用于身体的某个特定部位，比如手臂或腿部。你仍然保持清醒，但不会感觉到疼痛。



区域麻醉：类似于局部麻醉，但作用范围更广，比如脊髓麻醉(俗称“打腰麻”)。镇静剂：这类药物主要用于让你放松，减轻焦虑感，但不会让你完全失去意识。

每种麻醉方式都有其独特的应用场景和优缺点。麻醉医师会根据你的具体情况和手术需求，选择最适合你的麻醉方式。

## 麻醉医师的“超能力”

麻醉医师不仅要有丰富的药物知识，还要具备精准的控制能力。他们需要根据你的身体状况、手术类型和持续时间，精确计算麻醉药物的剂量。这不是简单的数学题，而是需要多年经验和专业知识的高难度操作。

在手术过程中，麻醉医师会实时监控你的心率、血压、呼吸等生命体征，确保你始终处于安全状态。如果出现任何异常，他们会立即采取措施进行干预。这种精准控制的能力，是麻醉医师成为手术室超级英雄的关键。

## 麻醉医师的贴心服务

手术结束后，麻醉医师的工作还没有结束。他们会逐渐调整麻醉药物的剂量，让你舒适苏醒。如果你感到有些头

晕或恶心，这是正常的反应。麻醉医师会为你提供相应对策，帮助你缓解不适。

此外，麻醉医师还会密切关注你的恢复情况，他们会与外科医生和其他医护人员密切合作，为你提供全方位的守护。这种贴心的服务，让你在手术后能够更快地恢复健康。

## 如何配合麻醉医师的工作

作为患者，你可以做些什么来配合麻醉医师的工作呢？

第一要如实告知病史：在手术前，麻醉医师会详细询问你的病史和药物过敏情况。请务必如实告知，这有助于他们制定最适合你的麻醉方案。

第二要遵守术前禁食禁饮规定：为了防止术中呕吐和误吸，麻醉师通常会要求你在手术前6-8小时内禁食禁饮。请严格遵守这一规定。

第三要保持放松：手术前的紧张和焦虑是正常的，但过度紧张会影响麻醉效果。你可以通过深呼吸、听音乐等方式放松心情。

## 麻醉医师的幕后故事

你可能不知道，麻醉医师的工作并不仅仅是手术当天的几个小时。在手术前，他们会花大量时间研究你的病

历，评估你的身体状况，制定详细的麻醉计划。手术后，他们还会参与你的康复过程，确保你能够顺利恢复。

麻醉医师的工作压力非常大，他们需要时刻保持高度警惕，应对各种突发情况。但正是这种敬业精神，让他们成为了手术室里的超级英雄。

## 麻醉医师的未来前景

随着医学技术的不断进步，麻醉医师的工作也在不断革新。现代麻醉技术已经能够实现更加精准和个性化的麻醉方案，最大限度地减少患者的不适和风险。未来，随着人工智能和大数据技术的应用，麻醉医师的工作将变得更加高效和安全。

例如，人工智能可以帮助麻醉师更准确地预测患者的麻醉反应，从而制定更加个性化的麻醉方案。大数据技术则可以分析大量的临床数据，帮助麻醉师发现潜在的风险因素，提前采取预防措施。

总之，麻醉医师是手术室里不可或缺的重要角色。他们用专业的知识和技能，确保你在手术过程中能够“睡个好觉”。希望这篇科普文章能让你对麻醉医师的工作有更深入的了解，让你在需要手术时，能够更加安心和放心。

萧县人民医院麻醉科 谭钊

# 8月卫生防病提示 (一)

八月全省多地正处“三伏天”，气温高、湿度大，适宜蚊虫孳生和细菌繁殖。安徽疾控在此温馨提示广大公众：做好食源性、血吸虫病和高温中暑的预防。

## 食源性疾病

食源性疾病是指通过食物传播给人类的疾病，通常是由细菌、病毒、寄生虫或化学物质引起的。通常为进食后短时间内急性发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

### 预防措施

1. 选择正规渠道购买食材，注意查看保质期，避免购买变质、过期食品。
2. 食品经充分烧熟煮透后再食用，注意食品加工、贮存过程中要生

熟分开，避免生熟食混用砧板菜刀。餐具和厨具要用流动安全的水冲洗、晾干，并经常蒸煮消毒，厨房环境要清洁。

3. 不食用来历不明的食物，不采集、不食用不明野生菌及野生植物。尽量在有卫生保障的超市或菜市场采购食材，确保食材新鲜、安全、无害。在外就餐选择资质齐全、环境整洁的餐厅。

## 血吸虫病

血吸虫病是由于人或哺乳动物感染血吸虫所引起的一种疾病，属人畜共患寄生虫病。在我国流行的主要是日本血吸虫病，血吸虫病人易感，人体接触含有血吸虫尾蚴的水体(疫水)，10秒就可被感染。患者临床表现有：急性血吸虫病、慢性血吸虫病和晚期血吸虫病。该病主要感染方式为生产性接触(如水田作业、捕鱼摸虾等)、生活性接触(如游泳、钓鱼、戏水等)和娱乐性接触(如游泳、钓鱼、戏水等)。

### 预防措施

1. 避免接触疫水。不在竖有血

警示牌的水体游泳戏水、捕鱼摸虾、洗衣、洗衣服等。

2. 做好个人防护。若因特殊情况必须下水，可以穿戴防护服、胶鞋、手套等防护用品、涂抹防护霜(剂)等。

3. 安全饮水。在血吸虫病流行区生活，要确保饮用水来源安全，避免饮用生水。

4. 及时就医。当不可避免地接触了疫水，出现发热、腹泻、乏力等症状，应及时到当地疾病预防控制中心进行检查。

## 高温中暑

高温中暑是指在高温和热辐射的长时间作用下，人体体温调节功能出现障碍，水、电解质代谢紊乱以及神经系统功能损害症状的总称。轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。重症中暑表现为大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛，甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

### 预防措施

1. 合理安排户外活动。尽量避免在正午等高温时段进行户外活动。如果必须外出，避免长时间暴露在烈日下，减少剧烈运动并注意休息。

2. 做好防晒降温措施。选择宽松、透气、浅色的衣服，减少热量吸收。使用遮阳伞、遮阳帽、防晒衣或涂抹防晒霜。

3. 少量多次主动饮水。最好选择常温水白开水，也可以适量饮用一些含有电解质的运动饮料，以补充因出汗流失的盐和矿物质。

4. 保持室内环境凉爽。合理使用空调、风扇等降温设备，保持室内通风良好。

5. 若出现中暑先兆症状，应及时寻求帮助，严重时立即就医。

据安徽省疾控微信公众号

# 八段锦助慢性肾脏病调养

随着生活水平的提高，肥胖、糖尿病和高血压的发生率不断攀升，慢性肾脏病(CKD)的发病率与患病率也随之增加。据统计，全球约有8.5亿人患有肾脏疾病，至2020年，慢性肾脏病已成为全球十大死亡原因之一。它不仅严重影响患者的生活质量，还会带来一系列严重的并发症。因此，对于慢性肾脏病人人群的管理尤为重要。近年来，中医养生方法——八段锦在慢性肾脏病患者中的应用逐渐受到关注。那八段锦是怎样的一种传统功法呢？我们一起来了解吧！

## 八段锦是什么

八段锦是中国传统健身功法，自古以来就被誉为“国之瑰宝”，它起源于北宋，结合了中医理论和武术动作，通过一系列柔和而连贯的动作来调节人体的气血运行，达到强身健体的目的。

八段锦的动作“刚柔并济”，每一式都对应相应的内脏及气血经络，使人神清气爽、心情舒畅、体态安详，从而达到疏通气血经络、调理脏腑功能，以增强体质，改善亚健康状态。其动作设计简单易学，是一种温和而有效的锻炼方式，适合各个年龄段的人群练习，尤其用于老年人和慢性疾病的患者。

## 八段锦的基本动作

双手托天理三焦：双脚分开与肩同宽，双手缓缓上举至头顶上方，掌心向上，然后慢慢下拉至胸前，掌心向下。此动作能调理手少阳、三焦经的功能，促进全身气机流通，增强脏腑协调。

左右开弓似射雕：左脚向左侧迈进一步成弓步，左手握拳置于腰间，右手向前平伸，模拟拉弓射箭的动作，随后换另一侧重复。此动作有助于调理心肺功能，加强血液循环，同时调理手太阳肺经之气，促进全身气机流通。

调理脾胃须单举：双脚并拢，左手掌心向下置于腹部，右手掌心向上，从腹部缓缓抬至头顶，再慢慢放下，换另一侧重复。此动作可调理脾胃，促进消化吸收，增强体质，长期练习有益健康。

慢性肾脏病患者在练习八段锦的过程中，不受场地和器材的限制，无论是在家中还是户外，只要有足够的空间，患者都可以随时随地进行练习。只要遵循科学的方法，持之以恒，相信一定能够收获健康和快乐，享受健康带来的快乐与幸福。



蒙城县中医院肾内科(血透室) 张慧