

## 白露过后天气愈发凉爽干燥 这样吃穿 轻松应对秋燥与寒湿

**本报讯 记者单强报道**“秋老虎”渐退,白露过后,天气愈发凉爽干燥,气温快速下降。近日,沈阳市第六人民医院中医康复科主任中医师李研提醒,此时养生需紧扣“养阴润燥、调和肺气”原则,兼顾健脾、疏肝与保暖避寒,从多方面做好调养,助力适应季节转换。

起居上,白露后“阳气渐收,阴气渐长”,建议晚9~10点入睡、早5~6点起床,顺应自然以敛阴护阳。昼夜温差超10℃,防寒避湿很关键。穿衣要重点保护腹部、肩颈和足部,老人、体弱者及关节病患者别“秋冻”,需及时添衣;居家要撤凉席、换薄被,别睡地板或久坐潮湿木凳,空调温度不低于26℃,防止寒湿伤关节。

饮食需以“清润平补”为主,兼顾健脾祛湿。银耳、百合、梨等白色食物能生津润肺,可做百合莲子银耳粥、雪梨山药粥;葡萄、乌梅等酸味食物能敛肺气,菊花枸杞茶、麦冬茶可缓解燥热;薏米、赤小豆、茯苓搭配粳米煮粥能健脾祛湿。同时要避开辛辣、油腻、海鲜及冷饮,避免加重燥热或损伤脾胃。

秋季人易生悲忧情绪,可多参与登山、绘画等集体活动,或晨间散步接触自然疏解郁结。按揉内关穴(腕横纹上三指)、太渊穴(腕前区)各3~5分钟,能安神定志、宣肺理气,也可借鉴福州“白露吃龙眼”习俗,为气血不足者补心脾、养血安神。

运动宜温和,避免耗气伤津,可选择太极拳、八段锦、慢跑,晨练选在9点后,运动

后及时擦汗换衣。还可叩击背部肩胛骨区域的肺俞穴增强肺功能,久坐人群可抬脚跟刺激足底涌泉穴,补肾气、通经络。

穴位保健也不能少,按揉中府穴(胸前外上方)可止咳平喘、健脾补气,按揉三阴交(内踝上3寸)适合消化不良者,艾灸足三里(膝下3寸)能温补脾胃。药膳推荐黄精枸杞汤(黄精10g+枸杞10g煮水)补肝肾、益精血,贝母梨汤(梨+川贝母炖煮)润肺止咳、缓解干咳。

特殊人群调养要更精准,老年人饮食低盐低糖,晨起饮姜枣茶护阳,注重足部保暖,睡前用40℃温水泡脚15~20分钟;慢性呼吸道疾病患者做好颈部保暖,常以热水蒸汽熏鼻润泽气道,减少哮喘发作。

### 别让“低头”偷走颈椎健康

**本报讯 记者郑爽报道**在电子产品深度融入生活的当下,电脑、手机已成为多数人离不开的“必需品”——上班时对着电脑处理工作,下班后用电脑追剧、打游戏,就连通勤路上或碎片时间,也总低头刷朋友圈、聊消息、看新闻。这类“低头族”常常被颈肩酸痛困扰,轻症时可能只是偶尔不适,严重时却会影响正常工作与休息,让人难以忽视。

沈阳市第五人民医院康复医学科主治医师曾悦莲表示,很多人觉得脖子酸疼只是小问题,却没意识到若长期放任不管,症状可能逐渐加重:从最初的颈部酸胀,慢慢发展为头晕恶心、手臂发麻,甚至可能出现更严重的情况,比如吞咽时感觉有梗阻感、食管内有异物,或是视力下降、眼胀怕光、流泪;部分患者还会出现心前区疼痛、胸闷,血压忽高忽低,单侧胸大肌或乳房疼痛,严重时下肢麻木疼痛,走路跛行,甚至可能因身体突然失去支撑力而猝倒。这些看似与颈椎无关的症状,其实都可能是颈椎病悄悄发展的信号,若不及时干预,只会让病情持续恶化。

想要远离颈椎病,关键在“提前预防”,从生活细节入手就能减少风险。比如纠正长期低头、伏案过久等不良姿势,避免颈椎受到慢性损伤;每天定时做正规的保健性颈椎操,帮助放松颈部肌肉,维持颈椎灵活性;选对保健枕头也很重要,合适的枕头能贴合颈椎生理曲度,减轻颈部夜间负担;平时还要注意预防颈部外伤,避免突然转头或用力甩头,老年人尤其要避免过度屈伸颈部,防止因疲劳引发不适;此外,保持轻松心态、做好心理调节,也能间接减少因紧张导致的颈部肌肉僵硬,为颈椎健康加一层“保护罩”。

目前,针对颈椎病的治疗方法较多,物理治疗是常见选择,像中频脉冲电治疗、低频脉冲电治疗能帮助放松僵硬肌肉,超短波治疗可起到抗炎止痛的作用,牵引治疗则能缓解肌肉痉挛,这些手段都能有效改善颈椎相关不适;现代康复手法治疗以解剖学、生物力学、肌动力学等学科为基础,通过运动疗法等纠正异常运动模式,从而减轻疼痛、改善颈部活动受限;传统中医手段也有不错效果,推拿治疗会结合经络腧穴与专业手法,达到通经活络的目的,针灸治疗则通过针刺穴位疏通颈椎周围气血,实现通络止痛的功效。

## 寒燥交替季 骨骼“预警”时 骨科专家解析秋季疾病防治要点

秋季昼夜温差增大,易伤肺津、侵袭筋骨。近日,记者采访到沈阳市骨科医院软组织疼痛科主任、主任医师韩涛,结合骨科疾病季节性特点,向大众分享秋季骨健康管理经验。

“秋季昼夜温差大、空气湿度变化显著,是颈肩腰腿痛等骨科疾病的高发期。根据临床统计,在沈阳市骨科医院近期门诊中,颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎等骨科疾病患者占比达65%,较夏季增长近30%。这一现象与秋季常见的骨科疾病增多趋势相吻合。”韩涛主任表示,有这么几个方面的原因:“一是气候因素:低温导致肌肉血管收缩,血液循环减缓,关节韧带弹性下降,易引发僵硬与疼痛。二是行为习惯:夏季空调直吹、秋季衣物增减不及时,导致寒湿侵入;久坐办公、低头刷手机等不良姿势加重了颈椎的负担。三是运动误区:秋季户外活动增多,但中老年人盲目登山、年轻人突击健身易导致关节损伤。”

针对秋季软伤疾病,韩涛提出以下健康策略。

### 防寒保暖:护住关键部位

颈部保养:避免空调冷风直吹,适时添衣保暖,选用高度合适的颈椎枕助眠。



医生正在给骨病患者看诊。

本报记者 赵燕 摄

腰腿部:穿长裤替代短裤、短裙丝袜,夜间使用热水袋或盐袋包热敷腰骶部。

### 防久坐久站:动态调整姿势

办公族:建议每工作30分钟起身活动,进行颈腰椎伸展及关节旋转练习。

司机群体:调整座椅角度,使腰椎与靠背贴合,或腰部放置腰枕,避免长时间空悬腰部。

### 防过度运动:循序渐进强筋骨

推荐运动:八段锦、游泳、慢跑,每周3~5次,每次30分钟。

禁忌行为:避免突然负重、快速扭转腰部及搬抬重物。

中医建议:秋季对应“肺金”,运动需“收引”,以微汗为度,避免大汗伤阳,勿过燥伤津。

本报记者 赵燕

## 房颤不容忽视 血栓风险可致多器官栓塞

**本报讯 记者姜晓菲报道**在日常生活中,房颤常常被忽视,但其潜在危害巨大。沈阳市红十字会医院心血管内科主任李鹏介绍,房颤不仅会打乱心脏的正常节律,更可能引发血栓,而血栓脱落如同“隐形杀手”,可随血液流动堵塞全身各处血管,导致脑梗死、心肌梗死等严重疾病,甚至危及生命。

数据显示,房颤患者发生急性下肢动脉血栓的发生率约为1%~5%。而当房颤患者同时存在高龄、高血压、糖尿病、心力衰竭、左心房增大等高危因素时,这一风险会显著升高,可达20%~30%。这意味着,房颤患者尤其是合并多种基础疾病的人群,更

需警惕血栓栓塞的发生。

房颤即心房颤动,是一种常见的心律失常。“简单来说,就是心房无法规律、有效地收缩,而是呈现出快速且不规则的颤动状态。这种异常节律会使心房内的血液流动变得缓慢且紊乱,失去了正常的冲刷作用,极易在心房内形成血栓。”李鹏解释。

血栓一旦形成,就像一颗“不定时炸弹”。李鹏解释,当血栓脱落,会随着血液循环游走,可能堵塞身体不同部位的血管:堵塞脑动脉,会引发急性脑梗死,导致患者出现肢体无力、言语不清、口角歪斜等症状;堵塞冠状动脉,会造成急性心肌梗死,

表现为突发胸痛、胸闷、气短;堵塞下肢动脉,则会导致急性下肢动脉栓塞,出现下肢疼痛、皮温降低、皮肤苍白或紫绀、动脉搏动消失等症状,若不及时处理,下肢肌肉和神经会因缺血坏死,严重时可能需要截肢。

预防房颤相关血栓栓塞,抗凝治疗是关键。首先要根据患者的具体情况,如年龄、基础疾病、出血风险等进行综合评估,判断是否需要启动抗凝治疗。对于无出血风险的患者,通常建议终身坚持抗凝治疗,以有效降低血栓形成的概率。此外,房颤患者还需严格遵医嘱服药,控制好心率,避免心率过快或过慢,并且定期体检。