

白露至秋意浓 科学养生四要点安稳度秋

时至白露，暑气渐消、秋风送爽，昼夜温差逐步拉大。作为夏秋交替的关键节气，白露过后秋燥初生、阳气收敛，人体易出现口干咽干、疲惫乏力、睡眠不佳、受凉不适等换季问题。沈阳市第十人民医院中西医结合康复科医生高原提醒，白露养生重在顺应天时，遵循收、润、静、暖的核心原则，从起居、穴位调理、运动、饮食情志四方面科学调养，可有效规避换季健康隐患，平稳度过秋季。



起居有常：早睡敛阳气 秋凉不露身

中医讲究秋季养生“早睡早起，与鸡俱兴”，适配白露时节阳气收敛的自然规律。早睡能够帮助身体收敛阳气、养阴润肺，弥补秋日阴津损耗；早起可疏展肺气、激活身体代谢，有效改善秋乏、精神萎靡、失眠多梦等问题。专家建议，市民尽量保证每天23点前入睡，杜绝长期熬夜，减少身体机能损耗。

民间素有“白露身不露”的养生俗语，也是白露节气最重要的养生准则。白露过后早晚寒气加重，温差变化显著，需及时撤去凉席、薄夏被，重点护住腰腹、脚踝、肩颈等薄弱部位。日常穿搭避免露肩、露腰、露腿，不长期直吹冷风。同时摒弃盲目“秋冻”，老人、体虚人群、女性需循序渐进增添衣物，防止寒湿侵入体内，引发咳嗽、颈肩酸痛、肠胃不适等症状。

穴位养护：三穴常按揉 润燥安神调气血

秋燥易伤肺、秋乏易扰神，日常居家简单的穴位按摩，即可达到养生调理的效果，适配全年龄段人群长期坚持。高原医生推荐三个黄金养生穴位，轻松改善秋季不适。

肺俞穴位于人体背部第三胸椎旁，每日轻揉1至3分钟，是秋季养肺核心穴位，能够宣肺润燥、增强呼吸道抵抗力，有效缓解秋燥引发的口鼻干燥、咽喉干痒、干咳无痰等症状，筑牢秋季呼吸健康防线。

神门穴坐落于手腕内侧小指侧凹陷处，睡前适度按揉，可安神助眠、舒缓情绪，针对性改善秋季常见的浅眠、多梦、心烦乏力等问题，助力夜间优质睡眠。

太冲穴在足背一二趾骨之间，轻柔按压能够疏肝理气，缓解秋燥带来的情绪烦躁、精神紧绷，调和全身气机，帮助身心保持舒畅状态。

不痛不痒视力却下降？

警惕这些眼病悄悄偷走光明

很多人都有这样的困惑：眼睛既不红也不痛，看东西却慢慢变得模糊。不同于牙疼、胃痛带来的明显痛感，不少眼部病变十分“隐忍”，早期没有明显不适，等到自我感觉视力明显减退时，往往已经错过最佳治疗时机。沈阳市第五人民医院眼科主任刘霞提醒，无痛性视力减退是极易被忽视的高危信号，多种眼病正在悄无声息地损害我们的视觉健康。

刘霞介绍，临床上有不少致盲性眼病，发病过程隐匿，没有眼痛、眼红等典型表现。糖尿病视网膜病变，长期血糖控制不佳会损伤眼底血管，引发渗漏、出血，早期仅视物发暗、视物变形，毫无痛感，拖延至视网膜脱离，视力损伤将难以挽回。正常眼压性青光眼患者不会出现眼胀、头痛，但视野在不知不觉中缺损，等到走路磕碰、视物范围缩窄，视神经已经发生不可逆损伤。

老年性黄斑病变会造成眼底黄斑新生血管出血、瘢痕化，患者逐步看不清人脸，阅读困难；高度近视人群眼轴拉长，视网膜变薄，一旦出现黑影飘动、闪光感，要警惕视网膜裂孔风险，应当避免剧烈运动，及时检查眼底。视网膜血管阻塞也就是俗称的“眼中风”，多见于高血压、高血脂、房颤人

适度运动：缓动微出汗 养肺不耗气

秋季养生以“收敛”为主，切忌剧烈运动、大汗淋漓。大量出汗会耗气伤津，加重秋燥症状，导致身体疲惫感加剧、抵抗力下降。

高原建议，白露时节优先选择低强度、舒缓温和的运动方式，快走、慢跑、全身拉伸、八段锦、太极、轻柔瑜伽都是优质选择。每次运动时长控制在20至30分钟，以身体微微发热、轻微出汗为最佳状态。

运动时间优选白天温暖时段，避开清晨低温时段和夜间凉风。运动结束后及时擦干汗水、增添衣物，避免吹风受凉。规律的轻缓运动可疏通全身气血、充盈肺气，有效提升机体换季抵抗力。

食养情志：滋阴防秋燥 静心护身心

饮食调理是白露养生的关键一环，日常饮食需遵循清润、温和、健脾的原则。市民可多食用百合、银耳、秋梨、莲子、蜂蜜、山药等滋阴润燥食材，日常炖煮银耳羹、冰糖梨汤、百合粥等食补膳食，能够有效缓解秋燥带来的口干、皮肤干燥、体内燥热等问题。

同时需忌口辛辣刺激、烧烤、油炸、生冷类食物，此类食物会加重体内燥热，损伤脾胃功能，不利于秋季养生。

情志调养同样不容忽视，秋季气机肃降，容易使人情绪低落、气机郁结。日常需保持心态平和，减少急躁易怒、思虑过度，配合规律作息、放松身心，做好内在情志调养。

顺应节气，方得安康。白露时节只要把握养生重点，通过科学的起居作息、穴位调理、适度运动、清淡饮食与平和心态，即可固本培元、润燥护阳，安稳度过金秋时节。

单强

肛门红肿疼痛别当“火疔” 警惕肛周脓肿急症

生活中，不少人发现肛门旁长出红肿疼痛的小包块时，都会下意识当成普通“火疔子”。多数人会选择自行涂抹药膏、挤压排脓，甚至强忍不适硬扛，等待自愈。沈阳市肛肠医院肛肠外科二病区医生杨君博提醒，这种症状绝非简单的皮肤炎症，大概率是肛肠科高发急症肛周脓肿，盲目处理、拖延治疗，极易引发严重并发症，危及身体健康。

很多人难以区分火疔子与肛周脓肿，二者发病位置、发病原理和危害截然不同。杨君博介绍，肛周脓肿是直肠肛管周围软组织及间隙发生的急性化脓性感染，属于肛肠高危急症。人体肛管内分布着大量肛腺，主要作用是分泌黏液、润滑肠道。当粪便残留堵塞肛腺、细菌趁机入侵引发炎症后，感染会持续向肛周深层组织扩散、积聚脓液，最终形成脓腔，如同肛门深处潜藏着一座随时加重病情的“蓄脓火山”，无法通过简单外用药膏根治。

临床中，肛周脓肿有着十分典型的发病症状，辨识度极高。最突出的表现是持续性跳动感剧痛，患者坐立难安、行走刺痛，严重时夜间无法正常翻身、入睡。患处皮肤明显红肿隆起、皮温升高，触痛十分明显。病情进展后，部分患者会出现发热、寒战、全身乏力等全身性感染症状。同时，肛门周围神经密集、痛感敏锐，严重肿痛会引发反射性不适，造成排尿困难、尿潴留等问题，严重影响正常生活。

针对肛周脓肿，大众普遍存在两大致命误区，也是导致病情加重、反复发作的主要原因。

第一种误区是“忍忍就能好”。很多患者抱有侥幸心理，认为肿痛消退便是痊愈。事实上，肛周脓肿几乎无法自愈。拖延观望只会让感染持续扩散，浅表脓肿会向深层、更广范围蔓延，严重时诱发坏死性筋膜炎、全身性败血症，不仅加剧痛苦、增加治疗难度，甚至会危及生命。

第二种误区是“自行挑破、挤压排脓”。不少患者为快速消肿止痛，自行戳破脓包、挤压脓液。这种操作极具风险，私人处理无法彻底清除深层病灶和感染内口，只能暂时缓解表面症状，极易造成感染扩散，形成复杂肛瘘，导致病情反复复发、久治不愈。

杨君博强调，手术是治疗肛周脓肿的唯一科学有效方式。单纯依靠口服、外用消炎药，仅能暂时压制表面炎症、缓解肿痛，无法清除深部脓腔和原始感染内口，属于治标不治本。临床规范治疗中，医生会通过手术切开彻底引流脓液，同时根据患者病情，一次性或分期处理感染内口，从根源上根除病灶，最大程度降低复发概率，避免发展为复杂性肛肠疾病。

杨君博提醒，肛周脓肿发病急、进展快，但无需过度恐慌，早发现、早诊断、早治疗是治愈关键。

单强