

受台风影响，南京近几天的最高气温终于跌到28℃左右，风雨交加让市民感觉凉爽的同时，也造成了感冒发烧高发，哮喘病、胃病、湿疹、心血管病急性发作。记者从南京各大医院了解到，8月7日刚刚立秋，加上台风使天气变凉之后，感冒发烧、急性肠胃炎以及心脑血管病人陆续被“吹”进医院，中医专家认为，体质差的人和慢性病人在换季之时，尤其要注重保养身体，增强抵抗力，为进入中秋和晚秋季节打好基础。

□现代快报记者 金宁

## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



本期我们推出了“魅力女人经期的360度保健”，关注女性经期的健康保健。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》!

# 受台风影响，气温好像过山车，专家认为—— 立秋之后 全面考验你的抵抗力

## 成人门诊

### 病毒性感冒的人多了

江苏省中医院呼吸科副主任医师史锁芳认为，初秋时节温差很大，这种气温的骤降，就是秋季感冒的主要诱因。平时，我们的鼻腔、口腔黏膜周围，都附着各种各样的细菌，只因为身体有一定的抵抗力，它们无机可乘。可是当气温突降，人体着凉时，身体的抵抗力大大下降，感冒则不请自来。“台风来了之后，门诊的感冒发烧病人这几天又开始排队了，大部分是病毒性感冒，还有一些是呼吸道感染引起的支气管咯血的病人”。

史锁芳主任介绍，立秋之后，南京的昼夜会有一点温差，但是气候的特点是湿气重，中医认为，湿邪过盛可致病。湿邪伤人有内外之分，外湿多由气候潮湿，坐卧湿地而致病；内湿多因喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气所致。因此，他建议在眼下的夏秋之交，应特别注意居室和工作场所的通风；涉水及淋雨后应及时将身体擦干并更衣；不要在游泳池里长时间浸泡，以防外湿入侵肌表伤人。为防内湿，切勿过量食生冷瓜果，饮食宜清

淡易消化，忌肥甘厚腻及暴食。此外，用莲子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利湿之品适量煮粥食用，可护脾胃，祛湿气。

## 儿科现象

### 湿疹的患儿扎堆了

除了感冒发烧外，医院里婴幼儿患重症湿疹的开始扎堆。皮肤科专家解析，以前是轻度湿疹的孩子较多，但最近一个星期，患重症湿疹的婴幼儿明显增多。

据了解，得重症湿疹的多是3岁以下的婴幼儿，最严重的孩子全身包括面部皮肤都是小红疙瘩，甚至会出水化脓。专家解析，小儿湿疹的根源是胃肠道系统的不完善，某些过敏性体质的小儿吃进去的过敏原易透过较薄的肠壁进入血液中，由于皮下毛细血管最丰富，所以湿疹就立刻表现在皮肤上。再加上最近温差大，很多家长喜欢把孩子包裹得严严实实的，

小孩子皮肤柔嫩，对外界适应性差，很轻易上火，外出时一旦吹了冷风，又很容易感冒，且引起皮肤病。

孩子出现湿疹，妈妈首先要找出原因，对症治疗，合理喂养，精心护理。如果不是很严重，没有明显的红肿、瘙痒、烦躁，可以暂不用药。当孩子湿疹反复出现、合并感染等情况严重时，应使用药物或到医院就诊。不过，妈妈一般不要随便给宝宝涂药，以免加重过敏。

## 中医专家

### 天凉要防止胃病发作

经过炎夏的消耗，立秋后，人体的消化功能逐渐下降，肠道抗病能力减弱。人在受到冷刺激后，胃肠发生痉挛性收缩，胃酸分泌大量增加。另一方面，由于天气转凉，人们的食欲旺盛，食量增加，食物进入胃后，使胃及十二指肠的负担加重，容易诱发胃肠道疾病。此外，工作压力较大导致精神紧张，加上食无定

时，饮食不规律，非常容易诱发胃炎、消化性溃疡等疾病。

南京市中医院主任医师谢英彪教授提醒，在秋冬季节要特别注意合理饮食。有胃病史者，或者胃部已经发生不适的人应尽量少饮咖啡，少饮茶，不进食过酸的食物，以免增加胃酸的分泌，让疼痛加剧。此外，他还提醒，有些药物也会增加胃病发作的机会，有胃病史者要合理用药，特别要避免长时间服用一些解热镇痛药物（如阿司匹林、布洛芬等）及激素类药物（如强的松等），这些药物会诱发糜烂性胃炎和出血性胃炎以及胃溃疡发生。

“对于患者来说，改善生活状态从某种意义上来说胜于服药。”谢英彪告诉记者，“年轻人要注意劳逸结合，加强体育锻炼，增强身体素质，提高对气候变化的适应能力。”此外，秋天要随气候的变化，适时增减衣服，夜间睡觉时要盖好薄毯，以防腹部着凉而导致胃病发作。

## 小贴士

### 立秋了 汤汤水水保平安

立秋以后湿气重，昼夜有温差，加上台风频繁，市民在风雨交加的天气，如何吃喝养生？南京市中医院主任医师谢英彪教授给大家一些建议：

#### 百合莲子红枣汤

做法：百合20克，红枣8枚，莲子15克，连汤带食物一起吃。

功效：百合润肺，莲子健脾，红枣增强免疫力补气血。

#### 山药排骨汤

做法：山药100克，排骨250克一起炖汤，放适量调料。

功效：山药补肺肾，增强免疫力。

#### 生黄芪白术茶

做法：生黄芪10克，白术6克，防风4克。一起泡茶饮用。

功效：增强免疫力，防止感冒，益肺补脾。



漫画 张冰洁

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚  
**三甲医院名医**

江苏省人民医院 心血管内科主任医师 <b>曹克将</b>	江苏省中医院 骨内科主任医师 <b>孙伟</b>	东南大学附属中大医院 心血管内科主任 <b>马根山</b>	解放军第八一医院 全军心脏中心主任 <b>秦叔连</b>	南京鼓楼医院 普外科主任医师 <b>邱勇</b>	南京市第一医院 骨科主任医师 <b>王黎明</b>	南京市第二医院 感染科主任医师 <b>姚文虎</b>				
南京军区总医院 骨科中心主任医师 <b>范志宁</b>	解放军第四四四医院 骨科主任 <b>李颖</b>	南京市妇幼保健院 产科主任医师 <b>刘晓梅</b>	南京市儿童医院 副主任医师 <b>沈卫民</b>	南京市中医院 肛肠科主任医师 <b>樊志敏</b>	南京河西医院 全科主任 <b>王佩娟</b>	南京同仁医院 口腔科副主任医师 <b>朱正宏</b>	南京同仁医院 耳鼻喉科副主任医师 <b>葛文彤</b>	南京市口腔医院 牙体牙髓科副主任医师 <b>高久禹</b>	南京鼓楼医院 精神科主任医师 <b>谢世平</b>	南京鼓楼医院 结直肠科主任医师 <b>张侠</b>

全科专家团系列之一  
《健康周刊》逢周一出版