

明起一路唱“晴”歌,只是早晚有点凉

快报讯(记者 刘伟伟)又一个清风阵阵的早晨,凉爽中带着些凉意。不过来自省气象台的最新消息,今天江苏东部部分地区是有阵雨的,全省最高温度27℃,最低温度16℃,凉风嗖嗖,小雨清凉,秋天的味道是越来越浓了。

随着冷空气影响结束,明天起全省阳光重现,一直到周末全省大部分地区都是晴好天气,而且气温又会稍

微上升一点了,淮东北地区早晚的气温在17℃左右,其他地区在19℃左右,全省最高温大都在27℃左右。

具体到南京来说,本周后面几天早晚的气温都在19~20℃,白天的最高温在27~28℃,早晚的秋凉混搭着午后残留的夏天气息,一天可以过两季。

其实,每次季节转换都是这样,反反复复地总要经历一个拉锯的过

程。气温反复无常,一下冷一下热,身边不少朋友都出现了感冒的症状。所以,早晚出门时外套还是必须的。

南京的秋天走到哪儿了?有没有达到入秋的标准?昨天,南京市气象台工作人员表示,根据最新统计,周日南京日平均气温首次跌破22℃入秋线,几乎能感觉到秋的扑面呼吸。但是根据入秋标准,需要5天的滑动平均气温降至22℃以下,南京常年入

秋时间一般在9月中下旬。预计未来几天气温会有回升,入秋不会一蹴而就,还需要几场像样的冷空气。

南京三日天气

今天 白天阴到多云,部分地区有时有小雨,夜里阴转多云,偏东风3到4级,19~27℃

明天 晴到多云,19~28℃

后天 多云到阴,19~28℃

天气虽不热,南京也还没有真正入秋,但是各种讨厌的小毛病又来缠人了。昨天,南京市中医院专家告诉记者,秋咳、秋燥、秋乏等季节病,已经开始多起来。特别是秋咳病人比平常多了不少。这个时候,增加点防病小知识,事半功倍。

通讯员 李珊 现代快报记者 刘峻

一晚上30多人去市中医院开咳嗽药 “秋病”提前来袭,长点知识早预防

秋咳

一咳嗽就停不了,这是病得治

昨天,现代快报记者在南京市中医院看到,一天差不多有一百多人,来医院开咳嗽药。有的老病号甚至早晨8点多就急急来医院了。秋风微有凉意,加上开学季,感冒发烧的大人孩子逐渐增加,感冒好了,咳嗽却没有好。

35岁的杨先生可能最典型的了,前阵子感冒,没吃药也就好了,不流鼻涕了,但是总觉得喉咙不太舒服。干咳,咽喉干痛,也没痰,一开始还不严重,时不时咳嗽一下,但这两天,一咳嗽就停不了。去看医生的时候,西医检查的相关

指标都是好的。

南京市中医院专家说,前天晚上有30多人专门来急诊科开咳嗽药,比平时至少多了一成左右。

南京市中医院金陵名医馆主任张钟爱说,从中医角度来说,秋冬燥咳是由风燥伤肺引起的,属于外感咳嗽。初期多有口干、咽痒等轻微症状,随着病情加重咳嗽会逐渐剧烈,并伴有干咳无痰或痰少而黏、不容易咳出或阵发性的连续咳嗽,甚至会咳至胸闷不适及肋肋疼痛等症。

专家开方

长时间咳嗽可以服用桑杏汤、秋梨膏、枇杷膏、羚羊清肺丸等中成药。根据个人体质进行综合调治。也可以在家自己做点药膳:如杏仁炖梨,取苦杏仁10克去皮打碎,雪梨1个去皮切片,将其一同放入碗中,加入半碗清水,然后放入锅中隔水加盖炖煮1小时后食用。早晚各1次。

专家特别提醒,如果有咳嗽症状,不要乱吃药,特别是抗生素、感冒药。如果长时间不能缓解,需要去医院。

秋敏

一到这个季节就有人中招

天气好,出游的人也会增多,过敏的人也开始出现了。专家告诉记者,有的是气象过敏,有的则是花粉过敏。由于昼夜温差加大,各地秋季气候又不太一样,一些市民在旅游中容易犯病,医学上称“气象过敏症”。临床症状主要表现为有头痛、恶心、失眠、心情烦躁,个别的人可出现腹泻、发热、关节痛等。

另外一类就是花粉导致的过敏性鼻炎。到郊区玩了一趟,回来后喷嚏不断、眼睛又痒。目前,南京地区葎草、蒿草、豚草还没有到真正旺盛的生长时期,但是花粉过敏的患者已经有了。比如,蒿属类植物的花粉致敏性强,

扩散在空气中的含量高,是引起我国秋季花粉症的罪魁祸首之一。豚草也是强大的致敏植物,其花粉是迄今为止发现的致敏性最强的花粉。这两种植物在野外的繁殖能力很强,只要有空地都很容易发现它们的身影。因此在郊外游玩时,草类的花粉已经悄无声息地钻进了你的鼻子里。

专家开方

专家说,如果是花粉过敏,日常生活中应当加强对鼻子的保护,清晨起床后可用冷水冲洗鼻子,保持鼻腔清洁。每天早晨5点到上午10点是花粉扩散的高峰时间,这时要尽量避免接触到草类。如果是气象过敏,那么旅游时则要注意天气变化。据统计,老年人由于体质相对较弱,大约有50%以上的人会气象过敏。预防方法一是外出前注意收听天气预报,根据天气变化合理增减衣物,以防气候的骤然变化诱发疾病;二是老年人过冷的天气不要出去旅游,心血管疾病患者不要去西藏,风湿病患者不要到森林中去旅游,以防加重病情;三是旅游途中依据自身情况备一些药品。

秋燥

秋燥就是感觉口渴?没这么简单

这两天,虽然时不时有一点雨水,但是白天的湿度已经迅速下降,只有30%以上。很多人以为秋燥就是感觉口干舌燥,其实并不是这样。由于空气湿度下降,敏感的人,可以很快感觉到天气变化带来的不适。比如,空气中的湿度降低,皮肤皮脂分泌量减少,光靠补水效果不明显,有的人就会感觉皮肤瘙痒,有的也有脱发现象。

秋燥还会影响眼睛。其中,又以用眼的学生、白领或本身有干眼症的人受影响最明显。

南京市中医院眼科副主任医师刘映介绍,秋季气候干燥,会加速泪液的蒸发,容易使人感觉眼睛干涩。除此之外,还有一些环境因素,如烟雾、紫外线、空气污染、空调,都可能增加泪液的蒸发,导致干眼症。

专家开方

专家说,如果是秋燥引起的干眼症,并没有特别的治疗手段,多用人工泪液等替代疗法,但这只是暂时解决问题。患者可以选择内服或局部应用清热养阴、生津润燥类的中药,也可通过针灸手段治疗干眼症。

对于其他秋燥症状,可以从饮食调整试试看。多食酸味食物少食辛辣食物,多食用平肝润肺的食物,如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药、扁豆、枸杞、银耳、猪肉、鸭肉、鸡肉、兔肉、花生、黄鳝、鲫鱼、黄鱼、柚子、梨、苹果等。秋季是适宜人体进补的季节,但要选用“防燥不腻”的平补之品,如南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。少吃葱、姜、蒜、椒等辛味之品。

秋乏

夏天“欠下的债”,到了还的时候

俗话说,春困秋乏夏打盹。现在正是天气由热转凉的交替时期,很多人容易感到疲惫,这就是常说的“秋乏”。秋季气候由炎热变得凉爽,机体进入到了一个周期性的休整阶段,这时候夏季消

耗所造成的“隐患”就显现了,秋乏,其实是夏季造成人体超常消耗后,生理功能恢复时的一种“补偿”。专家认为,这个季节可以比平时多增加1小时睡眠。另外,还要加强锻炼。

专家开方

当然,如果长时间得不到改善,当心是营养元素的缺乏。比如缺铁。很多女性为了保持苗条或平滑的皮肤,往往拒绝进食肉类或很少摄取蛋白质,经常以蔬菜、瓜果充饥,这样无法供应足够的铁,身体很容易疲乏。对女性来说,每天吃100克猪牛羊等红肉是必要的。瓜子、榛子、芝麻等坚果类富含铁,对健康也有好处。

养生小贴士

台湾食疗专家欧阳英来宁讲述食疗养生 睡眠不好,喝黄花菜汤

快报讯(记者 胡玉梅)昨天,台湾食疗专家欧阳英应江苏省科协的邀请来到南京,给公众做了科普讲座《“食”来运转》。睡不着怎么办?在床上数绵羊吗?结果越数脑子越清楚。吃安眠药,又怕伤身。怎么办?欧阳英说,睡觉睡不好的时候,不要吃安眠药,有一套自然疗法,改善睡眠。

不吃安眠药吃什么?喝黄花菜汤。选用

黄花菜,颜色不要太鲜红,淡黄、淡褐色就成了。煮汤前,先把黄花菜用温开水泡20分钟,用滚水烫煮30秒,把汤倒掉。然后再加2000毫升水,大火烧开后,用小火煮20分钟。把黄花菜滤掉,喝汤。“它的好处是安神,帮助睡眠。黄花菜汤一天喝三四杯,一杯300毫升左右,晚上就睡好了。”

春秋两季,很多人容易过敏,怎么办?喝

鱼腥草红枣汤。具体做法是:干的鱼腥草一两,红枣15粒,一起煮,然后光喝水。这种水不仅利尿排毒抗过敏,还能降血压。还可以喝五行蔬菜汤。就是红萝卜加白萝卜加白萝卜叶子加半条牛蒡加3朵香菇。“香菇晒3天,然后把所有食材放在一起,加4倍水,煮一个小时。”欧阳英提醒说,煮的时候,所有食材都不要去皮。