

立秋后如何养生？ 饮食起居小妙招学起来

8月7日是二十四节气中的“立秋”，暑热依旧，大家依然在过夏天，吹空调、吃冷饮等，即所谓“秋行夏令”。东南大学附属中大医院中医内科侯茜主治医师说，虽然气温不变，节气已然转换，早晚温差会逐渐加大，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养收为原则。处在立秋节气，我们在养生上有什么需要特别注意的呢？

通讯员 崔玉艳 现代快报+/ZAKER南京记者 徐红艳



补肺防燥

立秋以后气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天气温仍较高，所以根据“燥则润之”的原则，应多吃养阴润肺防燥的食物，如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷等。如有脾胃功能虚弱、容易消化不良的朋友，可以多吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆等。如出现口干舌燥等情况，可以多加用麦冬、石斛、太子参等。

防暑化湿

今年“三伏天”长达40天，即使立秋，天气依然非常炎热，“秋老虎”仍有余威，所以仍需防暑养心、健脾化湿。平时可多吃丝瓜、莲藕、冬瓜、荷叶等，还可选用三豆饮（薏苡仁30克、绿豆30克、赤小豆30克）常服。

少辛多酸

根据《素问·脏气法时论》：“肺主秋，肺收斂，急食酸以收之，用酸补之，辛泄之。”可见酸能收斂肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以建议立秋后尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品，适当多食酸味果蔬以助养肺，如番茄、乌梅、葡萄、菠萝等。

适度运动

秋高气爽之时，适宜各种运动锻炼，如登山，可以提高肺活量，体验爬山时山中温度的变化，增强机体的耐力和抵抗力。但是如有骨关节炎的患者，则不宜登山。有心脑血管慢性病的患者，需量力而行。一般来说，老年人、儿童和体质虚弱者，运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的

项目，如散步、打太极拳等，以防出汗过多，阳气耗损。

早睡早起

进入秋季，在养生起居上，应做到早睡早起。因为立秋之后，夜间气温逐渐凉爽，不再是夏天那种闷热、潮湿的感觉，人体会相对容易入睡，睡前梳头、听舒缓音乐等，可提早入睡，睡眠质量也可相应提高。建议晚上十点以前入睡，早晨六点之前起床，年轻人很难做到的话，也建议尽量早点休息。

调节情志

立秋过后情绪调节也很重要。从中医角度来说，秋在五脏对应于肺，肺在志为悲。侯茜主治医师提醒，秋季要尽量内心平静，神志安宁，情绪舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到不开心的事情，也应主动自我调节，防止损伤肺气。

推荐三款中医药膳

香薷饮：香薷10克、白扁豆5克、厚朴5克一起煎水代茶饮，三物合用，可以解表散寒、健脾化湿，用于治疗“空调病”型胃肠炎、感冒等。

增液汤：玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮，能润一身之燥，适合阴虚体质患者，如糖尿病出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况服用，在秋季可常饮用。

银耳百合羹：银耳、百合性味平和，二者一起煮羹饮用，可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神，适合容易上火、虚不受补的朋友，可在秋季经常服用。

32周孕妇阑尾炎穿孔 多科室协助保母子平安

快报讯(通讯员 张国强 记者 任红娟)26岁的孕妇，突发阑尾炎脓肿穿孔，急送南京医科大学第二附属医院，多科室医生协助，十几位医生合力抢救，终得母子平安。近日，康复的朱女士带着宝宝也出院回家了。

已经怀孕32周的朱女士，入院前一天，由于在饭店食用了海鲜，出现了恶心呕吐的症状，当时到外院诊断为“急性肠胃炎”，进行了输液和抗炎治疗后，症状稍见好转。谁知第二天早上又开始出现呕吐、腹痛和发烧，体温达到了39.4℃。家人赶紧带朱女士到了南京医科大学第二附属医院就诊。妇科和外科医生紧急会诊，进行相关检查。急诊血常规显示有炎症，B超显示，孕妇阑尾肿胀，周围有液体，随即以“急性阑尾炎和先兆早产”收入院。

入院后，完成相关的检查后，经过产科、麻醉科、普外科和新生儿科的紧急会诊，大家一致决定，立即急诊剖腹探查，分娩胎儿，切除阑尾，否则将会影响两条生命。在和家属充分沟通后，朱女士被送进了手术室。在麻醉科的保护下，切开腹部，见盆腔有脓液，是阑尾炎穿孔所致。吸尽脓液，取出胎儿，新生儿科医生接过胎儿进行抢救。随后，普外科副主任医师杨晓俊上台，发现在盲肠局部坏疽，中央穿孔，随即行盲肠穿孔修补和阑尾切除以及末端回肠造口术。吸尽脓液，清洗腹腔，切除了化脓的阑尾。手术顺利，王女士脱离生命危险，母子平安。

为此，南京医科大学第二附属医院产科主任郑江丽说：“阑尾炎一般会有腹部转移痛，但孕期合并阑尾炎穿孔，症状其实不典型。朱女士因为有不洁饮食的消化道症状入院的，当时可能就是阑尾炎。怀孕后身体内分泌会出现变化，肠蠕动变慢，容易得各种消化道疾病。而且因为子宫变大，把阑尾推开，阑尾发炎后，不容易刺激腹膜，症状不太典型。”

郑江丽提醒，孕期起居饮食一定要规律，别大吃大喝或者熬夜。另外，阑尾在回肠末端，很容易被西瓜子、粪便等堵住发炎。孕妇一旦有任何不适，及时就医，以免延误治疗。

63岁老人白内障几乎全盲 及时手术让他重见光明

快报讯(通讯员 梅玉婷 张明 记者 刘峻)老宋今年63岁，虽一直都有近视和散光，但这么多年来眼睛也从未出过什么大毛病。可最近老宋感到有些不对劲，觉得视力好像越来越差，不但看电脑十分吃力，就连平时看手机都变得越发困难，有时甚至完全看不清东西。为此，老宋慕名找到南京市中医院眼科主任刘映，希望医生能够帮他重见光明。

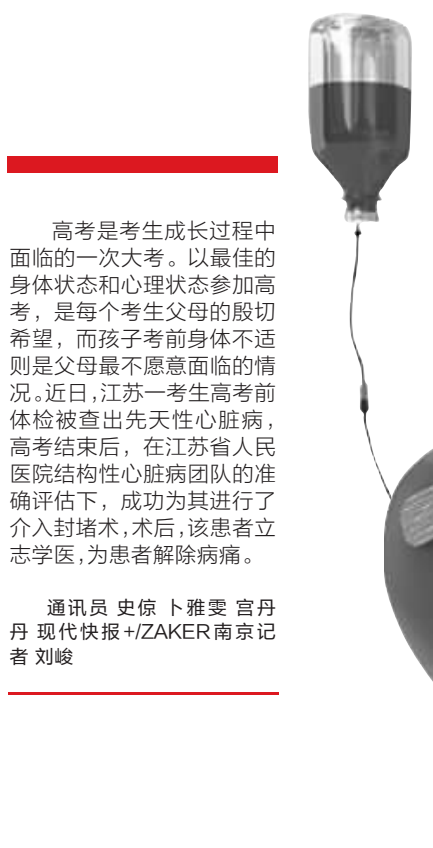
在对老宋进行初步检查之后，刘映发现，老宋的视力仅剩30cm指数，近乎全盲。考虑到老宋还“年轻”，日常开车、办公、休闲等方面的用眼需求及其自身实际情况，刘映决定对老宋进行屈光性白内障手术，在白内障手术的同时植入多焦人工晶体，并伴以角膜切口松解，一举解决老宋白内障、近视、老花、散光等多种问题。

目前，国内绝大多数的白内障手术采用的都是单焦晶体，虽然也能使患者重见光明，但只能简单解决“看得见”的问题。因为单焦晶体不具备自主调节功能，所以患者在术后只能单纯获得“远、中、近”三种视力中的一种，如果想要做到“远近切换”，就只能求助于眼镜；如若患者本身还患有近视或散光，则需要佩戴多副眼镜辅助视力。而多焦晶体弥补了单焦晶体的不足，不仅能使患者“看得见”，更能使患者“看得清”，术后无须佩戴眼镜，也可以获得“远、中、近”全程视力，全面提高患者的视觉质量。

刘映对老宋进行了综合检查与测量，经过精准计算与全面评估，制定了手术方案。手术过程非常顺利，术后第二天，老宋远、近视力都已达到1.0水平，不仅摆脱了眼镜的束缚，也告别了近视、散光和老花的困扰。老宋也十分惊喜，手术后的他远可欣赏美景，近可阅读写字，视觉质量的全面改善，让老宋眼中的世界重新变得清晰美丽，生活品质也得到了提高。

刘映提醒，随着人体器官的自然衰老，约有30%的老年人会出现视力问题合并有散光。有些时候，因为只是单眼问题较为严重，所以会给人造成自己“双目视力尚可”的错觉。在此建议，如若发现视力退化严重，甚至已经威胁到了正常生活，要及时前往医院就诊，以免延误病情。

高考前确诊心脏病，这位考生成功补“心” 志愿填了医科大学，想做医生为患者解除病痛



突发！考生考前确诊心脏病

今年刚满18周岁的吉第(化名)是千万高考考生中的一员。高考体检中，他被医生告知可能患有先天性心脏病。经当地医院心脏超声检查后，医生诊断小吉为房间隔缺损，并建议他尽早手术治疗。同时，医生提醒，小吉的缺损形态可能不适合做介入手术，只能进行外科手术。得知检查结果的小吉母亲焦虑万分，一方面担心孩子知道病情后是否会影响高考，另一方面担忧开胸手术是否安全，对孩子上大学会不会有影响。忧心忡忡的小吉母亲一边安慰着小吉，一边四处打听适合手术的医院。

能力+经验！评估结果缓解母忧

高考结束后，母亲带着小吉来到江苏省人民医院心脏大血管外科就诊。外科医生检查后，建议请孔祥清主任带领的结构心脏病团队对小吉再次评估，确定是否一定要做开胸手术。

在母亲的陪同下，小吉找到了结构性心脏病团队的雍永宏主任医师，结合二维超声心动图和经食道超声的检查结果，雍永宏认为：小吉的房间隔缺损形态确实不常规，但按照就诊经验判断，孔祥清带领的结构心脏病团队可以为小吉进行内科介入封堵手术，技术上不存在问题。得知评估结果，小吉母亲终于松了一口气。

手术成功！考生志成良医

住院期间，小吉在病房里迎来了高考查分的日子，手术前，他得知自己考了398分、选修双A+的好成绩。手术当天，孔祥清带领的结构心脏病团队对小吉的缺损进行了介入封堵，封堵器释放后，雍永宏主任医师在台上对他进行了心脏超声检查，结果显示封堵器形态良好，无残余分流，手术一次成功。

术后，小吉再次进行了心脏超声检查，他可以像正常人一样活动了。出院时，小吉明确了高考填报志愿的方向，他填南京医科大学，将来做医生，为像自己一样的患者解除病痛。

通讯员 史惊 卜雅雯 宫丹丹 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻