

一场秋雨一场凉，近几天的几场秋雨，已经将秋意的凉爽展示得淋漓尽致。立秋后，一般早上和晚上会变得凉快，中午较热，昼夜温差大，导致体温调节中枢功能差的人容易罹患多种疾病；同时，经过盛夏的暑热熏蒸，此时正是身体恢复的最佳时机，若此时做好养生，便可以达到祛病延年的效果。

立秋后养生 除湿清肺防秋燥

□ 吴义春



专家观点

立秋前后人体湿气仍重

立秋前后，雨水多发，是人体湿气最重的时候，一定要引起警惕。湿邪，特别容易影响人的健康，几乎人人身体内都有湿邪潜伏，湿邪不除，容易变毒。这是因为现在生活好了，上下班各种打车、开车，运动量少了很多，体内湿邪内部而不得及时驱散。

湿气主要表现为：第一是重，头重如裹、四肢重，抬腿上楼梯觉得腿很重；第二是浊，浊就是不干净、不清爽。小便浑浊，大便稀溏，女性白带异味都是湿的表现；第

三是腻，自觉脸上涂了一层油就是腻的感觉，此类人的舌苔也是腻的。另外，立秋前后如果不注意祛除夏天残留之湿，致使脾伤于湿，人就可能出现饮食不化、恶心呕吐、腹胀便溏、体弱倦怠等症，还可为咳嗽病种下病根。因此，立秋后取凉须有节制，切忌猛吹空调、过量吃冷饮，俗话说：“秋瓜坏肚”，对于西瓜、梨、黄瓜、葡萄等性味寒凉的食物，不宜多吃，以免损伤脾胃。

早秋脾伤于湿，且为冬天的慢性支气管炎复发种下病根。这就是秋季除湿的重要特点：需要兼顾健脾胃。

立秋后，昼夜温差逐渐加大，脾胃容易在这种冷热刺激中发生不遂。中医养生理念

认为，这段时期不要贪饮凉食，多灸在大椎、关元、神阙、足三里等，不但有助于调理脾胃，也有利于阳气提升。减少秋燥的症状，初秋晚上睡觉时不要通宵开空调和电扇，腹部和膝盖最好加盖薄被或者毛毯。

及时清肺祛湿防秋燥

立秋时节应该以清肺祛湿为主。立秋并不是真正秋天的到来，炎夏的余热未消，这时候人们往往不适应气候忽冷忽热的差异，容易出现感冒、上火、燥热等。

眼睛红、鼻子干、口腔溃疡都是人体上火的表现。《黄帝内经》记载，肺开窍于鼻，肺热的重要典型表现就是鼻子干。眼睛干是肝火旺引起的，口腔溃疡则多半是由脾胃湿热引起的。

肺与呼吸系统相关，因此，鼻子干、咽痛、咳嗽、咳黄痰、便秘、身热、伴有喘息都是肺火的表现，与上呼吸道、气管相关。中医认为肺与大肠相表里，如果肺火严重则可以导致肠燥便秘。所以，若有高热、急性肺炎、大便不通的情况，可以用通便的方法退热、治咳嗽。

当然，在继续清除暑湿的同时还得预防秋燥，人们在夏季酷热大汗之后，常损耗过多，会出现体内营养及水分不足。而进入秋季之后，天气渐凉，气候干燥，因此在秋凉时极易出现秋燥。

咽喉部位是最容易判断身体是否干燥的地方。症状较轻的会出现声音嘶哑、喉咙疼痛以及口腔溃疡等症状，有些人会咳嗽，声

嘶气喘不停，特别容易夜晚发作。体质差的人这种秋咳会一路持续入冬，或转变为慢性支气管炎等严重症状。鼻黏膜在秋天也特别容易干燥。

这时候建议常吃些清热、生津、养阴的食物，如萝卜、茅根、马蹄、西红柿、豆腐、菱角、莲藕等新鲜水果和蔬菜，以及瘦肉、木耳、老鸭肉、鳖肉、青鱼、鲳鱼、黄花鱼、鲍鱼、鳗鱼、银耳、百合、紫菜、莲子、茨实、核桃、乌梅、芝麻、蜂蜜等。

(作者系首都医科大学附属北京中医医院杂病门诊副主任医师、博士)

医事进展

新型人造细胞有望感知肿瘤标志物

英国帝国理工学院的研究人员开发的新型人造细胞能够模仿天然细胞，感知环境中的化学变化并产生反应。

天然细胞本身具有对外部化学变化作出反应的能力，然而这个过程非常复杂，很难实现精确调控。研究团队在实验室中培养的新型人造细胞，能够通过激活细胞内部一个人造信号通路，实现对细胞外部化学信号的感知和反应。实验中，这些人造细胞能感知钙离子的变化，并以发光形式显示出对这些离子的反应。

这些人造细胞有很好的应用前景，未来可创造出能感知肿瘤标志物并在体内合成药物的人造细胞，或开发出能感知环境中危险重金属并释放海绵状物质把它们清除掉的人造细胞。

一氧化碳为肺结核病菌潜伏人体供能

一氧化碳是一种对人体有害的气体，一项新研究发现，它还能在某些病原体，如导致肺结核的分支杆菌提供能量，令其在人体中长期潜伏。

澳大利亚莫纳什大学研究发现，导致肺结核、麻风病等严重疾病的分支杆菌在缺乏“食物”的情况下，可依赖一氧化碳生存。这种细菌在感染人体过程中往往身处缺乏营养物质的恶劣环境中，将一氧化碳转化成“食物”是它们得以生存的绝招。一氧化碳脱氢酶帮助分支杆菌从一氧化碳中获取能量，尽管这些能量不足以让细菌增殖，但却可以让它们在人体内存活相当长的时间。

该研究成果有助于制定更好对抗肺结核等全球性传染病的方法。

褪黑素有望用于宇航员防治骨质疏松

日本一项新研究发现，褪黑素能抑制太空环境下的骨吸收。研究人员据此认为，今后有望将褪黑素用于宇航员骨质疏松的预防和治疗。

骨吸收是指在较低的应力水平下，骨组织的体积和密度逐渐下降的生理现象。通常骨吸收和骨生长同时存在，形成动态平衡，而太空失重及较高水平的电离辐射环境容易造成宇航员骨质疏松。

日本金泽大学等机构研究人员利用金鱼鳞在太空进行了有关褪黑素作用的实验。金鱼鳞和哺乳动物骨骼具有同样的激素应答机制，因此可用作骨骼研究模型。金鱼鳞的骨芽细胞，即处于骨细胞早期发育阶段的细胞能够产生褪黑素。研究发现，在太空环境中，金鱼鳞褪黑素的合成水平下降了。对比实验发现，与不添加褪黑素的金鱼鳞相比，人为添加褪黑素后的金鱼鳞骨吸收现象得到抑制，骨吸收速度放慢。



“你爸没了，这是刚才来救你爸的大夫，没有他，我可能也见不到了，跪下，跪下。”说完老太太拉着他40多岁的儿子一起跪在了我面前。

就像电视里或者小说里那样，我也跪了下去。没经历过，你可能永远也体会不到那个时候我除了跟着跪下，别的我什么也做不了。

我就那么跪着，看着跪在我面前哭泣的母子……那一刻，我泪流满面。讲完后我瞥了一眼坐在我对面的那个仇医者，然后举起酒杯，一口干了，和哥们的领导寒暄了几句起身离开。(下)

(作者系北京密云区医院急诊科医生、微信公众号《医路向前》创始人)



水果当晚餐 小心糖尿病

刚参加工作的小茅平时一个人住，因为嫌做晚餐麻烦，最近一个月来他全靠水果当晚餐。

“两根香蕉能抵一顿饭，哈密瓜既能解渴又能补充能量。”自以为聪明的小茅，就这样用这类糖分含量较高的水果替代了1个月的晚餐。

不过就在几天后，小茅突然出现头晕、口干、恶心等症状，经检查，小茅血液中血糖含量达79.98mmol/L，是正常人的10多倍。根据各项检查指标判断，小茅得了糖尿病酮症酸中毒。经过3天的治疗，他的情况才逐渐稳定下来。

医生解释道：“用水果替代晚餐，可能引起人体内的营养摄入不均衡，再加上小茅喜欢吃的水果糖分含量十分高。他每天晚上所摄入的糖分，远远高于一顿晚饭的摄入量。”

小鹏从小小胖，胃口也很好。一次他一天喝了15瓶冰红茶，可没想到越喝越渴，还变得老爱跑厕所。一天早晨，小鹏开始恶心呕吐、还伴有一阵阵腹痛，全身一点力气都没有，到医院一测空腹血糖居然高达25.2mmol/L(正常人为3.9-5.6mmol/L)，同时尿检结果显示尿糖4+，尿酮3+，是典型的糖尿病酮症酸中毒症状。

浙江海宁姑娘小丽总是吃不饱，还经常口渴、尿频。到医院检查竟被确诊为糖尿病。原来小丽有很多亲属都有糖尿病，而且她自己有个坏习惯，那就是不吃早饭，医生告诫她：“经常不吃早饭会使血糖出现较大波动，导致严重的代谢紊乱，最终可能会发展成糖尿病。”

- 预防糖尿病做到5点：
1. 定期锻炼。定期参加体育锻炼可有效降低患糖尿病的风险，这是因为锻炼可以增加细胞的胰岛素敏感性。如果经常锻炼，身体需要较少的胰岛素来控制血糖水平。有氧运动、力量训练和高强度间歇训练可以帮助减轻体重和糖尿病前期患者的胰岛素抵抗。平时要保持活动量并避免久坐不动，尽可能地走路，多走楼梯而不是乘坐电梯等，这些都助于预防糖尿病。
 2. 减少糖和精制碳水化合物的摄入。为了预防糖尿病，必须尽量减少糖和精制碳水化合物的摄入，这是因为身体会迅速将糖和精制碳水化合物分解成糖分子，这些糖分子会被血液吸收并增加血糖水平，这会刺激胰腺产生胰岛素。胰岛素会使糖从血液中流入体内细胞。糖尿病前期患者体内的细胞会对胰岛素的作用产生抵抗力，因此糖仍留在血液中。随着时间的推移，这可能导



致2型糖尿病。食用大量含糖食物和精制碳水化合物的人更容易患糖尿病。

3. 减肥。大多数患有2型糖尿病的人都是肥胖症患者。糖尿病前期患者一般会有更多的腹部脂肪或内脏脂肪。过量的内脏脂肪会引起炎症和胰岛素抵抗，从而增加患糖尿病的风险。减轻体重可以帮助降低患糖尿病的风险。而锻炼加上富含蛋白质和纤维的饮食，并减少碳水化合物的摄入这些都有利于减肥。

4. 多喝水。除了清除体内有害的毒素和帮助减肥，喝水也可以帮助预防糖尿病。多喝水有助于清除体内含有防腐剂的含糖饮料和其他对身体有害的物质。此外，饮用水可以帮助改善对血糖和胰岛素反应的控制。而苏打水或软饮料等含糖饮料会增加患2型糖尿病的风险。

5. 戒烟。除癌症外，吸烟另一个主要健康危害是糖尿病，研究表明吸烟或接触二手烟有可能与2型糖尿病有关，因此及时地戒烟，避免过多接触二手烟，对预防糖尿病也有很大的帮助。(本报综合报道)

一滴血验出新生儿身体情况

新生儿筛查意义

毛发异常 运动障碍 智力低下
体味异常 行为异常 失聪失声
神经异常 皮肤异常 身材矮小

出生后3-7天采足跟血 最晚不超过20天
注：宝宝充分哺乳后且一天尿够6次才能采血

健康点点说 策划/李维 文/张廷(山西省宁武县妇幼保健计划生育服务中心) 图/杜艳晨(东方草健康说)

近年来，国内各地医患暴力事件频频发生。据中国医院协会的一项最新调查，中国每所医院平均每年发生的暴力伤医事件高达27次。医患关系紧张原因错综复杂。医患纠纷中，人们在与医院或医生打交道时抱着敌对的态度，绝大多数纠纷是源于医疗服务过程中的沟通不充分造成的。因此，适当的换位考虑，患者多些理解，多些理智；医者多些沟通，多些关怀，在一定程度上会缓解医患关系紧张的问题。

有一种医患关系叫以诚相待

□ 高巍

那天，我急诊夜班，来了一个喝醉的小伙子，一进诊室二话没说上来就给了我一拳，当时诊室里别的病人赶紧把他拉开了。我也懵了，完全不知道他打我的理由。当然，我通知了保卫科，在保卫科征询我是否报警的时候，一个50多岁的农村妇女再次冲进了我的诊室，也是二话没说上来就给我的小伙子一个大嘴巴，原来她是那小伙子的母亲，然后她直接跪在了我的面前：“医生，您别报警，孩子喝多了，跟您犯浑，您别和他一般见识，求求您了，好不容易给他找了个正式工作，您要报警了，他被拘留，就全完了，求求您了……”

孩子母亲的眼泪一直在流，回身又抽了小伙子一个嘴巴，我看得出她是个淳朴的农民，脸上的皮肤很糙，干巴巴的，皱纹很深，眼神里充满着哀求。

我对保安摆了摆手，扶起了她，那一刻我的眼泪也在眼眶里打转。

第二天小伙子酒醒了，再次来到了我的诊室，扑通地跪了下去，小声地说了句：“谢谢您。”然后离开了。

“你没跟他要钱啊，这事就算完了？你也够傻的，这种事不通过派出所私了，怎么能要个万八千的。那个“朋友”又在调侃着，声音是那么刺耳，语气是那么不屑，一副丑恶的嘴脸。

“有啊，我也给病人跪下过的。”我的回答再次让整个酒桌安静了下来。

那是一个冬天，那天我是120车班，早上7点的时候我接到120中心的急救任务：老年男性，昏迷，呼之不应。

和往常一样，120车组以最快的速度赶往呼吸现场。途中我电话指导家属急救，但是给我的感觉病人可能早已没有了呼吸和心跳。

到了现场和我在途中的判断一样，老人早已经没有了生命体征，而且四肢已经僵硬。

“大夫，老伴还有希望吗？”当时的我不敢去看大娘的眼睛，那眼神里充满着渴望，对生的渴望，对爱的渴望。

我看了看心电图监护上的直线心电图波形，继续着自己明知道无效的抢救。我不敢直接说出大爷已经死亡，根本没有一丝救活的希望，我怕大娘接受不了。

“大夫，我老伴是不是没了，昨天晚上我和老伴没在一个屋睡觉，老头有前列腺的毛病，老是起夜，他怕吵到我休息，今天早上起来就叫不醒他了，我感觉老头子没了。”大娘说的很平静，但是我感觉到她内心的无助和悲伤。

我点了点头。“大夫，行了，别抢救了，谢谢您了。”老大娘坐在了老伴的身边，用手摸着老头的脸，泪水不停地流着。

“大夫，能给我倒点水吗，我全身一点力气都没有了。”老大娘的声音颤抖着，是那么的无力。

“再麻烦您给我儿子打个电话吧，我儿子

莫让错误养生法危害身体

五谷杂粮粉：吃出糖尿病

“多吃五谷，不生杂病！”于是，“五谷杂粮粉”悄然流行起来。很多人觉得杂粮粉又方便，好处又多。但其实恰恰伤身。

五谷杂粮最重要的就是含丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动。磨成粉后膳食纤维反而被破坏了，只剩下淀粉和糖类。常吃五谷杂粮粉对血糖的提升速度更快，对身体不利。吃多了，恰恰会增加各种疾病的发病率，尤其是糖尿病。

天天喝粥：喝出营养失衡

有的老人因咀嚼功能不好而常年吃粥；也有少数讲究药膳的人，通过吃药粥来保养身体。

据观察，长期吃粥的老年人一般比较消瘦，原因是老年人的胃动力较差。长期吃粥，人体得到的总热量和营养物质，不够体内消耗，导致营养失衡。所以，经常吃粥和吃药粥虽是养生一法，但不是人人皆宜，除非是身体很虚弱，或是治病需要。

乱补维生素：吃出结石

很多人把维生素当作万能品，每天吃几片，觉得有益身体健康。其实，如果身体不缺乏维生素，无论患何种病，服用维生素都是一种浪费，甚至会加重病情。例如，胃溃疡患者大量服用维生素C，不仅无效，还会加重对胃的刺激。平时有人把维生素C泡腾片当作提高免疫力的药品，但只有维生素缺乏者才需要补充。一旦长期过量服用维生素C，还会导致尿路结石，加速动脉硬化。

辟谷养生：毁了肠胃

近些年来，“辟谷养生”越来越受追捧，不吃谷物、肉、蛋等，仅依靠喝水、打葡萄糖来代替三餐，称能“清理肠胃”。

其实，辟谷会打乱胃肠道的正常运行、肠道的通透性、消化液的分泌，还有营养物质的吸收等受到影响，易引起身体代谢紊乱，会引发胃炎、胃溃疡等疾病。

每天8杯水：伤了肾

经常听人说“多喝水好，每天要喝够8杯水才健康”。人每天对水的需求大概在2000~3000毫升，也就是通常说的“8杯水”。但我们的三餐中，饭菜和汤也含有“水”，所以正常饮食下，每天只需要额外补充1000毫升的水就足够了，而且每一次喝水应少于300毫升。

过量饮水会加重肾脏负担，中毒又伤肾。还会导致血液中钠含量过低而引发“低钠血症”，出现昏睡、恶心、抽搐甚至昏迷。

每天一两万步：毁了膝盖

骨科专家指出：走路运动虽然有利于健康，但运动要掌握适当方法，一味大量走路很容易损伤腿部。

一万步对于平时习惯运动的人来说，是相对简单的，就算提高到两万步也只是平常的运动量而已。如果平时缺乏运动的人突然一天走上一两万步，不仅身体吃不消，还可能造成关节、韧带、骨骼的损伤，反而会适得其反。所以，运动最好循序渐进。