

暑气渐退秋意起 处暑养生正当时

■ 上海市第八人民医院中医科 孙晓妮

8月23日，我们迎来了处暑的到来。处暑的到来，标志着炎热的季节到了尾声，暑气渐渐消退，向凉爽过渡，而此时养生正当时。

穿衣应“春捂秋冻”

处暑时节，中午热、早晚凉，昼夜温差增大，穿衣可遵循“春捂秋冻”原则，衣物无需立刻增加过多。秋天阴气增、阳气减，人体阳气随之内

收，“秋冻”可以帮助收敛阳气，增加抗寒能力。“秋冻”以自身感觉不过寒为度，早晚外出时可适当增加衣物，夜寝时要特别注意腹部的保暖。

饮食应“少辛增酸”

处暑时节，天气逐渐转凉，变得干燥，饮食应“少辛增酸”。建议少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣之品或煎炸之物。酸有收敛之功，适当加用酸味之品如柠檬、百香果、乌梅、醋等可以帮助收敛浮火，令心绪宁静。秋季肺气当令，肺喜凉而

恶燥，饮食宜“防燥护阴”。建议多吃葡萄、蜂蜜、百合、莲子、芝麻、银耳、荸荠、甘蔗、梨等清补之品，适于养肺。同时注意少吃寒凉食物，如大量生食瓜果等，适量增加富含蛋白质食物的摄入，如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品、豆制品等。

起居应多开窗通风

处暑时节，暑气消退，建议少开空调，多开窗，使空气流动，驱散湿浊之气。注意调整夏季相对晚睡的作息习惯，每天可以增加1小时的睡眠时间。通过午睡可利于缓解秋乏症状，化解困顿情绪，特别是对于老年人，即使睡不着，闭

目养神对身体也是有好处的。同时应适当进行户外运动，如快走、登山、打球等，可以排出夏季郁积在体内的湿热，提高抵抗力，为即将到来的冬季奠定御寒基础。需要特别注意的是，老年人运动应以“不累”为标准。

三款时令食谱任挑选

青椒拌豆腐可益气宽中、生津润燥，适于食欲不振者。配料为豆腐1块，青椒3个，香菜10克，香油、盐、味精各适量。首先将豆腐用开水烫透，捞出晾凉，切成小块。青椒焯水后切碎，香菜切末。最后将豆腐、青椒、香菜及香油、盐等搅拌均匀，放入盘内即可。

芡实煲老鸭可补益脾胃、利水消肿。配料为老鸭1只、芡实150克、精盐少许。首先将芡实洗净，用水浸泡约半小时后捞出。老鸭开膛后去内脏并洗净，并将芡实放入鸭腹中，

然后把整只鸭子放入砂锅内，加适量清水用小火煲3小时左右，加精盐少许，调味后即可食用。

百合银耳莲子汤可安神养心、健脾和胃。配料为干百合100克、银耳一朵、干莲子75克、冰糖75克。首先将百合、银耳浸泡一夜并冲洗干净，莲子也需浸泡4小时并冲洗干净，然后将百合、莲子放入锅内并加入清水，武火煮沸后加入冰糖，改文火续煮40分钟即可食用。

不明原因胸痛与咳嗽 可能是食管裂孔疝惹的祸

■ 上海市第六人民医院普外科副主任 夏阳

27岁的小陈常有胸前部疼痛，疼痛每次持续数分钟，偶尔还伴有咳嗽，可是也不见有痰咳出，自己不做处理也能好转。近来由于疼痛持续时间、症状都有所加重，所以自行前往医院就诊，最终被诊断为食管裂孔疝。

食管裂孔疝是腹腔内脏器通过膈肌食管裂孔进入胸腔所导致的疾病。食管裂孔疝一般分为四型，滑动性食管裂孔疝的症状为贲门位置上移；食管旁裂孔疝的症状为贲门位置正常，但是胃底部经食管裂孔疝入胸内食管旁；混合型食管裂孔疝的症状为上述两种情况同时存在且贲门上移进入胸腔；巨大型食管裂孔疝的症状为除了胃外还有其他脏器进入胸腔。

临床上食管裂孔疝常常合并有胃食管反流症状，而烧心和反流等是胃食管反流的典型症状，但需要注意的是上述症状并不是胃食管反流所特有的，其特异性约为70%。而胸痛、上腹痛、上腹烧灼感、暖气甚至咳嗽、哮喘等则为胃食管反流的不典型症状，其中胸痛患者需先排除心脏因素后再进行胃食管反流评估。因此，如果有反流性食管炎的症状，或有难治性的咽炎、过敏性咳嗽哮喘，再加上心电图与肺部无异常表现，那么就要考虑食管裂孔疝的可能性。

食管裂孔疝的治疗方式通常有内科治疗和外科手术两种。内科治疗适用于小型滑疝及反流症状较轻的患者。治疗原则主要是消除疝形成的因素，控制胃食管反流，促进食管排空以及缓和或减少胃酸的分泌。外科手术适用于内科治疗无效、症状严重的患者，可行疝修补术及抗反流手术。

经过相关检查与医生的诊断，小陈被确诊为食管裂孔疝伴胃食管反流，而且后来给予抑酸剂等药物治疗后症状一直未得到彻底根除。考虑到患者年轻、心功能好，且胸痛症状与食管裂孔疝相关，其他检查显示肺功能较好、血液无异常、无手术禁忌，因此最后医生也决定为其在全麻下进行腹腔镜食管裂孔疝修补手术。术后小陈恢复得很快，一周不到的时间就康复出院了，而胸痛、咳嗽的症状也完全消失了。

帮助孩子防范病毒侵袭 家长应注意三大事项

■ 上海发布微信公众号

国家卫健委表示，儿童感染新冠肺炎的途径一是通过口或鼻吸入有病毒的飞沫和气溶胶，二是有病毒的飞沫和气溶胶溅到或落到孩子的口、鼻和眼睛部位，三是被病毒污染的手接触口、鼻、眼睛。因此，家长在日常生活中应该督促孩子养成良好的个人卫生习惯，做到居家防护不放松、出门就诊防护到位、健康生活增强抵抗力。

第一要做到居家防护不放松。接触可能被污染的物品后必须洗手，以保持手部清洁。孩子的物品、玩具和餐具等要定期消毒。每天室内通风次数不少于3次，每次通风时间为20-30分钟。每餐制作过程始终保持清洁卫生、生熟分开，使用的餐具在餐前餐后均应及时彻底清洗、消毒后存放。家长回家后应换掉外面穿的衣物，洗手后再抱孩子。用餐时，家长不要与孩子共用餐具，给孩子喂食时不要用嘴吹食物。

第二要做到出门就诊防护到位。外出时，尽量少去人群密集的公共场合和密闭空间。在外与他人保持至少1米的社交距离，并少去室内游乐场等公共娱乐场所。如去公共场所或触摸公共设施后，要注意洗手，在无流动水时可使用速干手消毒剂揉搓双手。在密闭空间、人口密集的场合，孩子应佩戴口罩。若有就医需要，应尽量选择儿童医院或综合性医院的儿科门诊，并提前预约，而在候诊时家长应尽量带着孩子在通风处等待，并做好自己和孩子个人防护，回家后脱去外套和鞋子，认真清洗双手并洗脸。

第三要做到健康生活增强抵抗力。在疫情期间，家长要保障孩子的营养均衡，增强他们的抵抗力。孩子应坚持运动，避免长时间久坐，减少学习以外看屏幕的时间，并保证每天睡眠充足。

