

★ 节气与健康

寒露，是二十四节气中的第十七个节气，也是每年最早提到“寒”字的一个节气。如果说白露节气是炎热向凉爽的过渡，那么寒露节气则是凉爽向寒冷的转折。寒露时节，气温较白露时更低，昼夜温差较大，如果此时受到冷空气的刺激，容易患病或旧疾复发。而且，寒露时节雨水渐少，燥气不减，人体外寒内燥，容易出现怕冷、皮肤干裂、口鼻干燥等凉燥症状。因此，寒露时节要注意防寒润燥。

防寒保暖护脚心。中医有“寒从脚起”一说。足部位于人体末端，距离心脏最远，血液循环较为不畅。如果足部受寒，寒邪就会侵入体内，影响脏腑功能，甚至引发感冒、支气管炎等病症。俗话说，寒露脚不露。建议在寒露时节注重足部保暖，晚上可以用热水泡脚，促进足部血液循环。泡脚时要注意以下几点：时间不宜过长，不要超过30分钟；水温维持在42℃左右；水量以没过脚踝为宜；晚饭后1小时再泡脚，以免影响胃部血液供应，引起消化不良。除泡脚外，还可以按摩足部的三阴交穴（小腿内侧，足内踝上3寸，胫骨内侧缘后方）和涌泉穴（脚心，蜷足时足底前部凹陷处），可以达到滋阴健脾、舒筋活络的功效。

滋阴润燥食蔬果。秋季干燥易伤肺，因此寒露时节应注意润肺防燥。建议寒露时节的饮食以滋阴润燥为主，适当多食百合、莲藕、银耳、白萝卜等温润的食物，有助于健胃、养肺、润肠；少吃辛辣或寒凉的食物，防止引发胃病疾病。此外，梨、葡萄、香蕉等水果具有滋阴润燥、润肺生津的功效，也适合寒露时节食用。

内外兼顾勤保湿。秋季容易出现口干舌燥、咽痛咽痒、皮肤脱屑及眼睛干涩等以“干”为特征的秋燥症状。内补水、外保湿，是减轻秋燥症状的关键。内补水指补充体内水分。建议大家平时多喝水，体能训练结束后及时补充水分，饮水时要少量多次。外保湿指提高外在环境湿度，减少体表水分蒸发。秋季天气干燥，大家洁面后可及时涂抹具有保湿成分的润肤霜，条件允许时还可在室内使用加湿器，以维持室内环境湿度。此外，寒露时节，干眼症较为多发。除做好内外保湿外，战士们还应注意加强眼部保湿，如增加眨眼频率，条件允许时用温水或热敷眼罩热敷眼睛，以减轻眼睛干涩症状。

登高望远散阴霾。寒露时节，花木

寒露时节，注意防寒润燥

■高凡 王均波

凋零，秋风萧瑟，容易使人触景生情，产生惆怅感。但如果过度悲伤，不仅会导致食欲下降，还会影响人的神经系统，甚至诱发季节性抑郁。建议大家秋季积极调节情志，闲暇时可约上亲朋好友一起登高赏秋景，通过与自然界的接触缓解压力。中医学认为，这一时节登高远眺，不仅可以欣赏美景、陶冶情操，还可大喊几声呼出胸中浊气，对缓解悲秋情绪有好处。



多梦≠睡眠质量差

■曾伟华

★ 健康小贴士

人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过。不少人在睡觉时会做梦，醒来后还能清晰地记住自己的梦境。有的人认为，经常做梦是睡眠质量差的表现。其实，做梦是睡眠时正常的生理反应，做梦或记得梦的内容不能说明睡眠质量不好。

通常情况下，睡眠可分为非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠。大家每天晚上入睡后都会经历非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠的循环。生动的梦境都是在快速眼动睡眠中发生的。如果在快速眼动睡眠中醒来，梦境一般会记得比较清楚。如果在非快速眼动睡眠中醒来，就会忘记自己做过梦及做梦的内容。有的失眠人群觉得自己经常做梦，有时甚至一整晚都在做梦，就将多梦和睡眠质量不好划上等号。这是因为失眠人群夜间易醒，尤其容易在快速眼动睡眠时醒来。而且，失眠患者往往过度关注一些不好的事情。正所谓“日有所思，夜有所梦”，清醒时注意到的负面信息，常常会在梦境中再现，给人一种自己总是做噩梦的错觉。

做梦本身是正常的，但如果连续做噩梦，并伴有紧张、恐惧等情绪，意味着

秋季是寒暑交替的季节，气候干燥、冷暖多变，昼夜温差逐渐加大。此时如果不能顺应时节做好身体防护，可能会引发一些季节性病症。如何适应秋季天气变化，保护好身心健康？本期，我们整理了一些秋季健康知识，与大家分享。

——编者

中医对症解秋乏

■冯宇

气虚、血虚三种证型。阴虚是人的体液亏虚、无法维持正常生理功能的状态。血虚指由于人体血液不足，导致脏腑、骨骼肌肉不能得到有效滋养的状态。气虚指由于元气不足引起脏腑功能低下、抗病能力下降的衰弱状态。不同体质的人群，可采取针对性的缓解方法。

阴虚。秋季天干物燥，易伤及人体津液，导致阴虚。阴虚的人群一般形体偏瘦，常常出现口干咽燥、手足心热、大便干燥、喜冷饮、性情急躁、舌红少津、脉细等症状。若存在上述情况，可从以下3方面进行调整：饮食上宜清淡滋补，适当多食瘦肉、鸡肉、荸荠、银耳、鸡蛋等甘凉滋润之品，少食鸡肉、辣椒、葵花籽等性温燥烈之品。适当减少竞争激烈、大运动量的活动，可进行一些动作舒缓柔和的有氧运动。按揉太溪穴（足内踝，内踝后方与脚跟骨腓骨之间的凹陷处）和三阴交穴（小腿内侧，足内踝上3寸，

胫骨内侧缘后方）。按揉穴位时用手指指腹按压，并做环状按揉，以有酸痛感为度。建议每次按揉3分钟，每日3次。

血虚。中医认为，津血同源。秋季人体津液减少，易导致血虚。血虚的人群一般面色淡白或萎黄、眼睑和口唇色苍白。除疲乏症状外，还有头晕眼花、心悸、失眠多梦、健忘、女性月经量少、舌淡苔白、脉细等症状。血虚人群可从以下3方面进行调整：饮食上适当进食富含铁的食物，如猪肝、鲤鱼、阿胶、黑芝麻、龙眼肉等，少食辛辣刺激食物，如大蒜、辣椒、芥末等。运动方面可做一些低强度运动，如散步、打太极拳、瑜伽等；适当减少剧烈的运动方式，如快跑、跳绳、登山等。按揉血海穴（大腿内侧，髌骨内上角向上2寸处）和足三里穴（小腿外侧，犊鼻下3寸处）。按揉穴位时用手指指腹按压，并做环状按揉，以有酸痛感为度。建议每次按揉3分钟，每日3次。

气虚。秋季阳气渐收、阴寒渐长。随着阳气减少，部分人群会出现气虚症状，主要表现为气短、自汗、语音低微、懒言、舌的边缘出现锯齿样痕迹、脉弱等。气虚人群可从以下3方面进行调整：饮食上宜进食补气的食品，如山药、扁豆、香菇、大枣等，少食耗气食品，如空心菜、萝卜等。养成良好的生活习惯，保持充足睡眠、注意保暖、持之以恒进行低强度运动。按揉气海穴（肚脐向下1.5寸处）和关元穴（肚脐向下3寸处）。按揉穴位时用手指指腹按压，并做环状按揉，以有酸痛感为度。建议每次3分钟，每日3次。

俗话说，入秋三分虚。当出现秋乏症状时，可根据自身实际情况，采取上述中医学方法进行调整，以减轻秋乏带来的不良影响。若秋乏症状严重、持续时间较长，应及时到医院明确病因，并进行综合治疗。

调节情绪疏秋郁

■彭波 范新娜

秋季草叶凋零、秋风萧瑟，有的人受天气和环境的影响，容易出现情绪低落、失眠、精神萎靡等症状，甚至发生季节性抑郁，这是中医所说的秋郁，也叫悲秋综合征。

作为季节性情绪问题，悲秋综合征与入秋后日照时间缩短有关。从生理机制看，人脑在一年四季中的活跃程度有所不同。入秋后日照减弱，大脑分泌的褪黑素增加。褪黑素可以抑制甲状腺素和肾上腺素的分泌，这两大“快乐激素”减少，会使人体神经细胞充满惰性，于是人就表现出无精打采、疲沓嗜睡、意志消沉等抑郁状态。除生理因素外，心理因素也是导致秋郁的原因之一。人的情绪体验具有一定的情境性，在面对萧瑟的自然景象时，容易触景生情，产生凄凉、苦闷之感。

需要注意的是，悲秋综合征属于抑郁情绪，而非抑郁症。抑郁情绪是一种正常情感，严重程度比抑郁症轻很多，

不会对身心健康造成太大影响。但如果抑郁情绪超过了一定的程度或持续时间较长，就容易积郁成疾。因此，当察觉自己出现情绪低落、倦怠乏力、失眠多梦等悲秋综合征的相关症状时，要积极调节。经过主动调节，绝大部分抑郁情绪会在短期内得到缓解。

多晒太阳。由于悲秋情绪与光照不足有关，因此多晒太阳有助于缓解秋郁症状。需要注意的是，如果长时间处在高强度紫外线下，会对身体造成损伤。建议晒太阳时要避开一天中光照最强烈的时段，可选择9:00~10:00或15:00~16:00这两个时段；每次日晒时长不宜超过半小时；在室内晒太阳时最好打开窗户，让皮肤直接接触阳光。此外，充足的光线有助于调动积极情绪。如果遇到阴天，自然光线不足时，可以打开家中或办公室的照明设施。

调整认知。情绪ABC理论认为，人

的情绪不是由事件本身引起的，而是由人对事件的认知和评价引起的。比如，有的人看到落叶纷飞会产生悲秋情绪，有的人则在萧瑟秋景中领悟到生命的顽强。容易秋郁的人群往往会忽视事情的积极面，过度关注其消极面。因此，出现秋郁相关症状时，要及时调整原有认知，逐步构建合理的认知模式。自我观察是改变认知模式的第一步。当产生消极情绪体验时，可以静下心来问问自己：“我此刻的感受是什么”“我为什么会产生这种负面情绪”“我的想法合理吗”……这种方式可以帮助我们识别不合理的想法，从而更理性地分析和解决问题。

主动调节。容易秋郁的人群一般会有动力不足、活力下降等表现，而这些行为上的倦怠反过来会加重消极情绪体验，从而使自己陷入负能量状态的恶性循环中。因此，当产生悲秋等负面情绪时，可以做一些让自己开心放松的事

情，帮助自己建立积极正向的情绪：约起来。当处于负面情绪状态时，可多与战友、朋友、家人聚会聊天，分享经历、交流感受，以获得情感支持，从而缓解悲秋带来的孤独感。动起来。运动可以促进身体产生内啡肽和多巴胺等快乐激素，有助于缓解抑郁情绪。建议大家秋季适当进行散步、慢跑、游泳、打篮球等体育锻炼。唱起来。中医认为情绪与脏腑关系密切，而悲这一情绪与肺相对应。唱歌可以宣肺开郁。感觉自己不开心时可以唱唱歌，有助于疏解郁气。乐起来。出现负面情绪时不要深陷其中，可以通过培养一些健康的兴趣爱好转移注意力，也可以通过写情绪日记等方式宣泄情绪。

悲秋综合征只是情绪在“换季”。当出现抑郁情绪时不要过度紧张和焦虑，应正确看待季节变化，并保持积极乐观的心态，从而在悲秋时节远离忧愁。

图片制作：贾国梁



近日，第七十六集团军某旅组织医疗小分队深入高原驻训地开展巡诊服务，为官兵送医送药，并针对高原常见病、多发病进行知识宣讲。图为队员为官兵检查眼睛。李明旭摄

★ 为兵服务资讯

走进联勤保障部队某仓库卫生所，军医刘亚青正在为一名战士看病。他一边询问着战士的病情、症状，一边将信息仔细地记录在一本名为就诊数据分析表的册子上。

“这个小册子可是我们卫生所的‘秘籍宝典’。”问诊结束后，刘亚青向记者介绍，这本册子上登记了仓库每名官兵的就诊数据。通过查阅数据，不仅可以分析出仓库整体健康状况和个人的年度患病情况，还方便对患者病情进行长期追

军医用上了“数据”分析法

■黄荣庆 本报记者 杨明月

踪，并对季节性流行病、常见病进行提前干预。

警卫勤务连战士刘俊，是这本就诊数据分析表的受益者。刘俊入伍后得了鼻炎，发作时鼻孔堵塞，呼吸不畅，严重影响训练和生活。刘亚青将刘俊鼻炎的发作时间、病症等就诊数据收集整

理到数据库，经过比对和分析发现，刘俊鼻炎的发作时间大都是在换季时或接触到花草后，基本可诊断为季节性过敏性鼻炎。

“找到发病原因就能对症下药。”刘亚青根据刘俊的情况，为他制订了一套预防、治疗的方案，每逢换季前还会为

刘俊准备好喷剂和口罩。经过积极的防治，刘俊的鼻炎发作频率大幅减少。

“就诊数据分析表还能帮我们节省药品采购经费。”卫生员贾雷权说。以前采购药品时，由于不清楚各类药品的需求量，容易导致一些需求量的药品很快用完，而需求量小的药品造成闲置。有了就诊数据分析表后，可以清楚了解到仓库每年药品消耗的种类、数量和比例，再次采购时就可以直接以需求量为依据。这样既可以使药品物尽其用，也节约了经费开支。

刘亚青告诉记者，接下来他会继续完善就诊数据分析表，不断提升保障水平，当好官兵健康的守护者。