

入秋应警惕

疾病也爱“秋后算账”



俗话说：一层秋雨一层凉。近一个月来，断断续续的几场秋雨让车城迎来了秋高气爽的好天气。

然而，天气凉爽了，不少疾病也开始发作。记者走访十堰市太和医院了解到，近日，关节类疾病、胃肠疾病患者普遍增多。原来，除了秋季本身的气候特点之外，夏季一些不良的生活习惯也是病因所在。入秋如何正确防护，尽可能地避免疾病发作？且听专家们一一道来。

见习记者 陈环

关节不听使唤 原是风湿作怪

曹小姐今年25岁，入秋以来，每逢下雨天她的腿就有点酸痛，“总感觉腿有点使不上劲儿，晚上睡觉前总想用东西压着它，才会感觉舒服点。”来到医院一看，原来跟她有同样毛病的人还不少，有的人干脆贴着风湿止痛膏来。

细究之下，原来在夏天，晚上为了避暑，她总是接上一桶凉水，一边上网一边泡脚，往往一泡就是一两个小时；睡觉时为了图凉快，她又喜欢将右腿贴着冰凉的墙面；而且吹风扇一吹就是一夜，被子也没好好盖。医生告诉她：“你这是轻微的风湿症状，都是平时不注意

腿部防寒所致。”曹小姐一听，后悔不迭。

“秋季是关节类疾病的高发期。”十堰市太和医院中西医结合科主任兰培敏表示。风湿，中医称之为痹症，它的发生与体质因素、气候条件、生活环境及饮食等有着密切关系。但为什么有的患者夏天没有出现不适症状呢？兰培敏说，夏季人体阳气旺盛，关节受寒几率小，不少疾病暗中潜伏；秋季是人体阳气收敛的季节，人体的抵抗力、免疫力较差，再加上早晚温差大，潜伏的疾病往往就会发作。

兰培敏提醒大家，颈椎病、骨性关节炎、类风湿性关节炎和系统性红斑狼疮都是秋季高发的关节疾病，应提前做好防护。对于颈椎病，要注意适当休息和颈部保暖，经常做颈部保健操。对于关节炎，患病部位尤其怕冷，不要长时间待在潮湿、寒冷的环境中，应及时增添衣物，可采用热敷的方法进行局部保暖；平时可进行适当锻炼，饮食上要多补充钙质。对于系统性红斑狼疮，患者对光特别敏感，而秋季晴朗天气时紫外线较强，外出时一定要做好防晒工作。

夏季过食辛辣 胃胀胃痛频发

消化内科的门诊室里，刘先生一手捂着腹部，一边皱着眉头说：“医生，最近我的胃经常感觉烧得慌，还返酸水，这是怎么回事？”

原来，在外地工作两年的刘先生今年夏天回到十堰，免不了和老同学、老朋友们聚聚，联络一下感情，有一次白酒喝多了，酒精中毒半夜被送往医院。不久又是2012年欧洲杯，他常常和朋友们吃火锅、烧烤，看球赛、喝啤酒，整个6月，人没消停，胃也没消停。经过检查，医生告诉他：“就是因为平时不注意保护胃，得了胃炎。”

俗话说“十胃九病”，作为人体重要

的消化器官，胃很容易得病。吃火锅主要讲究烫、辣、鲜，而烫和辣都有刺激性，如果不加注意，就可能损伤胃肠道黏膜而造成“火锅病”。

“传统饮食讲究天人相应，就是说人的饮食应该与自己所处的自然环境相适应。”十堰市太和医院中医科副主任汪雪晴说，“无论什么季节，过食寒凉或辛辣食物都会损伤脾胃。到秋天气温下降之后，脾胃虚寒的症状就更明显，容易引发胃痛、胃胀、饮食吸收消化障碍。此外，夏季过食辛辣，秋天一些‘热’的症状也会表现出来，比如口干、口苦等。”

那么秋天该如何预防胃病发作呢？

每天进行腹部的自我按摩，是防治胃肠疾病最简单、最有效的选择。两手相叠于上腹部，做顺、逆时针方向揉摩各30—50次。同时，胃病患者的饮食应以温软淡素为宜，做到少吃多餐、定时定量。尤其注意不要吃生冷食物，以防刺激胃黏膜。

最后，汪雪晴表示，除了以上两类疾病，哮喘也是秋季高发病。中医上将哮喘分为热哮和寒哮，如果夏季过食寒凉食品，秋冬季节更容易引发寒哮。无论是那种哮喘，都要做好保暖工作，以防感冒。



香港：壹赢瘦身连锁机构

壹赢瘦身 健康减肥 信誉保证 专业一流

哪胖减哪
无效退款

不打针 不口服
3天减5-10斤

不手术 不反弹
10天减8-20斤

简单又舒适：把中药包放在神阙穴和肾俞穴上，在锗玉能量床上通过美体师按摩穴位，减着减着就睡着了。

方便：每次只需30分钟，早晨8点半至晚上8点，任意时刻都行。

养生减肥：不仅体重减轻了，更重要的是气色好了，斑淡了，睡眠也好了，代谢正常，脸色有光泽。

绿色安全：无任何口服，月经期、哺乳期、老人、小孩都能减！

减肥原理：通过排出体内毒素，打通经络，恢复正常脂肪代谢功能，养成健康的饮食习惯，想不瘦都不行。

美丽接待：胳膊细了、腰细了、腿瘦了、小腹平了、臀部翘了、身材好了，穿什么衣服都好看，回头率好高哇！

原价1480元/疗程 体验价980元/疗程 **双人行 680元/疗程**

专家建议：秋冬是很好的减肥季节

1、秋冬天气转凉，人们所补充的热量增加，再加上不爱运动，这时很容易发胖，有很多人在这样的季节一胖就胖20多斤。

2、秋冬天气转凉，人体基础代谢所需能量提高，这样人体消耗的热量就会增多，这时减肥就事半功倍。

秋冬天气转凉，人们衣服加厚，本来就胖，这样就会显得身材更加臃肿，所以，秋冬季节是一年中减肥的黄金时节，对长期保持苗条身材至关重要。

减招

店长1名：底薪2400+满勤+奖金+提成=5000元左右
美容美体师10名：底薪1500+满勤+手工+提成+绩效=3000元左右
前台1名：底薪1500+满勤+提成+集体绩效=2500元左右
带薪学员：底薪900(你学知识，我发工资，一个月保证学会并在我店上岗工作)



地址：梅林路香格里拉精品街2楼

美丽热线：0719-8108507 13367199900