秋分时节如何养生保健？

秋分是二十四节气中的第十六个节气，在每年的9月23日前后，“分”为“半”之意。秋分意思有二：一为平分昼夜，二为平分秋季。秋分时太阳直射点在赤道，因此全球大部分地区在这一天24小时昼夜均分，各12小时，全球无极昼极夜现象。我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季的开始划分四季。秋季从立秋开始到霜降结束，秋分基本处于立秋到霜降这90天的中间。

我国古代黄河流域的物候历，将一年分为二十四气，共七十二候。秋分有三候，一候雷始收声。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以雷不再发声。雷声消失不但意味着暑气的终结，也是秋寒的开始。二候蛰虫坯户。天气变冷，蛰居洞穴的小虫开始藏入穴中，并用细土将洞口封起来，准备冬眠。三候水始涸。此时降水量开始减少，天气干燥，湖泊、河流水量减少，一些沼泽和水洼逐渐干涸。因此，随着秋分节气的到来，我国大部分地区进入凉爽的秋季，气温逐渐降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏干燥。

若要健康长寿，人类必须根据四时变化来调整生活习性，以此来维持机体与外界环境的协调平衡，即“顺时养生”。下面给大家讲述秋分节气养生的注意要点。

秋冻有节　及时加衣　秋分后，气温逐渐降低，人体阳气也开始收敛，此时若适当接受凉爽的刺激，可提高人体的应激和耐寒能力，这就是“秋冻”。但此时昼夜温差较大，老人、儿童及患有高血压、慢性阻塞性肺疾病等特殊人群，应根据天气变化及时增加衣物，保护好肚子、膝盖、肩颈和脚等部位。

润燥养肺　适当进补　根据中医五行理论和四时五气对应原则，秋季的主气为燥，秋季对应的脏腑是肺，肺喜润恶燥，故饮食上宜多吃一些润肺、酸性的食物，如秋梨、百合、藕、葡萄等，以预防秋燥，收敛肺气。同时，注意少吃辣椒、花椒、姜、蒜等辛温发散之品，以免助燥伤阴。

秋分后，气温进一步下降，人们的食欲逐渐增加，此时进补宜考虑个人体质及基础疾病，忌盲目进补。

早卧早起　与鸡俱兴　秋天是收敛闭藏的季节，天气清肃，草木凋零，大地明净。此时人应当早睡早起，与群鸡同时作息。早起以使肺气得以舒张，早卧以顺应阳气之收。

适量运动　循环气血　秋分后气候凉爽，是运动的黄金季节。此时锻炼要顺应秋季“收敛”之性，选择轻松和缓、运动量不大的项目，尤其是老年人、儿童、体质虚弱者，要防止运动后出汗过多，耗伤津液，耗损阳气，并且出汗后要及时更换衣物，防止受凉感冒。

调养情志　平和乐观　秋令时节，人们看到自然界呈现出凋谢、衰败的景象，容易出现颓废、惆怅、忧郁、伤感的情绪，这就是俗称的悲秋。此时可积极参加自己感兴趣的活动，如登山、秋游等，以调养情志，保持平和乐观的心态。　**来源：学习强国**

上呼吸道感染如何防治？

又到秋天的季节，昼夜温差较大，孩子对外界敏感且孩子抵抗力差，容易感冒，对此，位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师为您支招。

上呼吸道感染简称上感，是小儿最常见的疾病，该病主要侵犯鼻、鼻咽、喉、扁桃体等部位。其病因主要有两个方面。

1、病原体以病毒为主，占90%以上，有鼻病毒、肠道病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。而细菌侵入占10%，常见的细菌有链球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。

2、孩子抵抗力的下降，特别是营养不良、贫血，饮食不周等。而受凉是上感多见的诱发原因。

陈医师说，由于年龄、体质、病原体及病变部位的不同，病情缓急，轻重程度也不同。其临床常见症状有鼻塞、流涕、喷嚏、干咳、咽部不适和咽痛等，全身症状主要有发热、烦躁不安、头痛、全身不适、乏力，部分患儿可有食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等，而腹痛多为脐周阵发性疼痛，无压痛，如腹痛持续存在可能并发急性肠系膜淋巴结炎。

陈医师说，上感易出现并发症，病变向邻近器官蔓延可引起中耳炎、鼻窦炎、扁桃体周围脓肿，支气管炎、肺炎等。所以，当孩子出现上感时，要及时治疗，以免延误病情。

了解这么多该如何防护呢？

1、一般治疗，对于病毒性上呼吸道感染者，应使用抗病毒药物，如奥司他韦口服，合并细菌感染可给予青霉素或头孢菌素类。出现其它症状可对症治疗。2、加强体格锻炼以增强抵抗力，提倡母乳喂养，避免被动吸烟，及时防治营养不良和贫血。3、注意休息，多饮水，室内及时通风等。4、随着温度的变化，适当增减衣服，晚上注意孩子别受凉，吃易消化的食物。　**（真真）**

健康教育专栏

长期不吃红肉　易缺乏哪种营养？

关于吃肉，有一种说法：四条腿不如两条腿，两条腿不如没有腿。其中，猪肉、牛肉、羊肉就是四条腿的代表，而鱼是没有腿的代表。这主要是从脂肪酸含量和脂肪酸组成方面考虑的。

吃肉顺序优先鱼虾类

鱼虾类脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，其脂肪酸组成也优于畜类脂肪。所以一般人群在吃肉顺序上可以优先考虑鱼虾类。

吃肉优选鱼虾，并不是意味着只吃鱼虾。正确的肉类摄入量的顺序是没有腿的>两条腿的>四条腿的。

完全不吃红肉会导致缺铁

完全不吃红肉，只吃鱼虾或鸡鸭肉，很容易导致身体里的铁元素不足，因为猪肉、牛肉、羊肉等红肉恰是铁元素的优质来源。

铁参与体内氧的运送，而且对维持正常的造血功能和免疫功能起着重要的作用，缺乏会导致面色苍白、疲劳乏力、头晕、心悸及缺铁性贫血。

所以，什么肉吃多了都不合适，什么肉都不吃也不合适。我们需要做的是掌握好量，各种肉类交替食用，这样才能均衡营养。

合适的吃肉量到底是多少

最简单的一个判断办法：手指两个关节的长度，差不多两个手指的厚度，这样大小的一块肉，大概是生重一两（50克）。做熟后重量会减少，一两生肉变成熟肉以后大概是35克。

一般成人，在动物性食物的摄入量上，平均到每天可以吃生重40-75克的禽畜肉，再加上40-75克的水产，以及一个鸡蛋。　**来源：光明网**

国庆将至，倡导就地过节！

近期，国内疫情多点散发、频发，防控形势严峻复杂，为了您和家人的健康，倡导广大市民就地过节，减少跨地市出行。

倡导就地过节　国庆假期临近，人员出行、旅游和聚集聚会性活动增多，出行途中接触人群复杂，乘坐飞机、火车等交通工具有发生交叉感染的风险。

倡导广大居民在本地过节，减少跨地市出行，非必要不前往中高风险地区。请广大居民朋友告知您在外工作、经商、生活、学习的家人和朋友，建议原地过节，通过电话、视频等方式沟通联系感情。

来（返）宝主动报备　所有来宝返宝人员请提前通过“支付宝APP来（返）豫报备平台”进行自主申报，或向目的地社区（村）、酒店、单位报备，并积极配合落实核酸检测、健康管理等各项防控措施。

对故意隐瞒、不按要求报备或拒不配合落实防控措施等造成疫情传播的，将依法追究其法律责任。

积极配合“落地检”　2022年9月10日起到10月31日止，乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具时，需持有48小时内核酸检测阴性证明。

按照“自愿、免费、即采即走、不限制流动”原则，跨省流动人员抵达目的地后，积极配合当地完成“落地检”。

疫情防控，人人有责，再次提醒大家，继续做好个人防护，坚持良好卫生习惯，科学佩戴口罩、勤洗手、常通风，做自己健康的第一责任人。

来源：云上宝丰

县医疗健康集团中医院经方委员会经方推介——

柴胡清肝汤

高血压病属中医“眩晕”“头痛”范畴，根据症状和体征等可分为肝阳上亢型、肝火上扰型、气血亏虚型等；其中以肝火上扰型较为常见，主要表现为头晕头痛、面色暗黄、目赤口苦、舌苔黄腻，喜食肉及辛辣食物，大便干结或粘腻不畅，烦躁易怒，腹型肥胖（大肚子）等。县医疗健康集团中医院经方委员会委员、治未病中心副主任王献之针对肝火上扰型高血压病为您推荐柴胡清肝汤，此方对高血压病特别是低压高（舒张压）可起到有效降压作用。

柴胡清肝汤：柴胡9克，黄芩12克，半夏6克，枳实6克，白芍6克，大黄6克，黄连6克，葛根12克，川牛膝12克，菊花10克，生姜三片。

用法：每天一剂，用养生壶煎25分钟，代茶饮用。

此外，天气变冷，王主任建议：每晚用桑叶20克，桑枝20克水煎20分钟待稍温泡脚，长期坚持对调理高血压可起到事半功倍之效。

值班总编：梁国强　本报地址：县融媒体中心六楼　编辑部电话：7065556　运营部电话：7065557　投递部电话：15639976822　法律顾问：陈鹏阁　电话：15037595699