

# 秋季话养生

立秋的气候是由热转凉的交接节气,也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼皆以“养收”为原则,提醒人们立秋后养生调养要谨记以下四点。

## 少辛多酸慎进补

秋季养生要遵从“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬;秋季燥气当令,易伤津液,饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮”。所以主张入秋宜食生地黄粥、莲子百合汤、雪梨银耳汤等以滋阴润燥、健脾祛湿,可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季健康奠定基础。

秋天的主要气候特点是“燥”,空气中缺少水分,人体同样缺少水分。古代就有对付

秋燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,既是补充人体水分的好办法又是秋季养生、抗衰老的



饮食良方。

## 心情舒畅忌忧郁

专家介绍,秋应于肺,在志为忧,这个时期是抑郁症的高发期。秋季保持心情愉悦是战胜悲观情绪的基础,多增加阳光照射,在光线充足的条件下可以调动人的情绪,增强

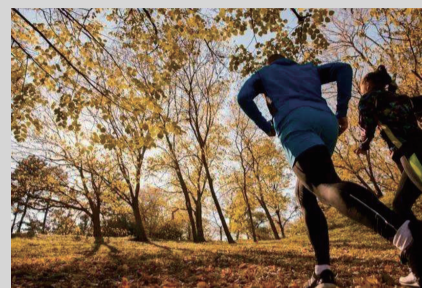
兴奋性,减轻或消除抑郁情绪;勤于运动,多参加一些室外活动放松心情;培养兴趣爱好,秋季情绪容易低落,培养健康的兴趣爱好可以有效转移注意力,同时能达到陶冶情操的目的;秋季可以适当多吃些热量较高的饮食来满足身体的需要等。另外情绪低落时可以适当喝点绿茶或咖啡,吃点香蕉可以起到兴奋神经系统,改善心情的作用。

## 早睡早起防受凉

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保养阳气的准备。在起居上应做到“早睡早起”,因为早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。昼夜温差逐渐变大,也要预防感冒着凉等疾病,在衣着和居家休息方面,应更注意防止夜间着凉,尽量少用空调。早晚清凉时分开窗通风,保持室内空气新鲜。

## 适度运动忌过度

秋天是养“收”的时分,因人体阴精阳气正处在收敛内养期间,故运动也要顺应这一原则。



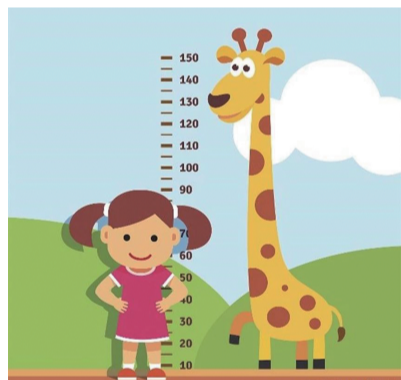
秋天在运动的时候,要科学选择一些使情绪稳定、安定心神的运动方式,如太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等中医养生操都是不错的选择。要顾护阳气,不适合选择运动量大的运动,避免运动后出汗过多,容易使邪气趁虚而入。尤其是老人、体质虚弱者更要注意运动适度。

此外,秋季运动还要格外留意防秋燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,若出汗较多,可适量弥补些盐水,弥补时以少数、屡次、缓饮为原则。

## 儿童生长发育健康日

# 性早熟是吃出来的?

——豆浆、炸鸡、反季水果纷纷表示这个锅我们不背



父母都希望孩子长高,但并非所有的短期内长高都是正常的。如果孩子还未到发育年龄却突然蹿高,家长就应该警惕孩子是否性早熟。

正常情况下,身高增长有两个高峰期,第一个高峰期是出生后至3岁左右,第二个是青春期。女孩多在青春早期身高增长年速度达8~10厘米;初潮后身高平均增长5~10厘米。男孩在青春中期约13.5岁左右时,身高增长年速度达10~14厘米。整个青春期身高增长女孩约为20~25厘米,男孩约为25~28厘米。

## 什么叫性早熟?

性早熟是指男孩在9岁前,女孩在8岁前出现第二性征。男孩主要表现为睾丸增大,女孩主要表现为乳房发育。

据统计,中国儿童性早熟发病率已达1%,即100个孩子中就有1个性早熟。女孩更易患性早熟,发病率约为男孩的5~10倍。性早熟已成为仅次于肥胖的第二大儿童内分泌疾病,且发病率逐年升高。

## 如何及早发现孩子性早熟?

女孩青春发育的最早征象是乳房发育,一般在10~11岁,最迟13岁。然后是阴毛生长,阴道分泌物增多,一般在9~11岁。最后是月经初潮,平均在12岁半左右。

男孩青春发育最早表现是睾丸增大,容积达4毫升,长度为2.5厘米(一粒枣子大小),一般在10~12岁,最迟14岁。然后是阴囊发育,色素沉着,阴茎发育,一般在11~12岁,阴毛发育在12~13岁,继之出现腋毛、痤疮、声音变调。初次遗精多在14~15岁,15岁左右长胡须。

儿童性早熟四大危害

### 危害一:影响成年身高

由于过早的性发育,在性激素的作用下,身高快速增长,但是同时促进了骨骺过早地融合,骨骺线一旦闭合,长高的空间也就基本消失了。所以性早熟儿童的生长周期会明显缩短,最终使其成年后的身高比一般人矮。

### 危害二:造成自卑心理

性早熟的孩子可能因为自己在形体、外表上与周围小伙伴不同,过早地背起沉重的思想包袱,产生自卑、恐惧和不安情绪,心理负担加重,学习兴趣和成绩下降,认知能力落后于同年级的学生。对日后的心理健康产生长久的不良影响。

### 危害三:性行为可能提前

性早熟儿童的心理发育与身体发育极



不匹配,加上患者生理年龄小、社会阅历浅、自控能力差,发生早恋、早孕、早婚的风险增大,受性侵害的风险也增加。

### 危害四:肿瘤征兆

10.8%的儿童性早熟,由器质性病变引起。其中部分为肿瘤引起的,也有肾上腺疾病引起的。如没及时发现尽早处理,将极大威胁患儿健康。

### 性早熟真是吃出来的吗?

1、反季蔬果:严格来讲,这些所谓的植物激素其实叫植物生长调节剂,和人的激素是两码事。动物和植物的生理生化机制完全不同,植物激素和人类激素也不存在化学结构上的相似性。

2、豆浆:有人说,豆制品里面含有类雌

激素大豆异黄酮,可能导致婴幼儿性早熟。类雌激素并不等同于人体的雌激素,而且在豆制品中含量也十分有限。只要不过量,每天一杯也是不会有问题的。

3、蜂蜜:蜂蜜中糖占到总量的80%以上,再除去百分之十几的水,其他成分不到1%。而这1%的成分乃是维生素和矿物质、蛋白质、有机酸、微量元素、酶类以及花粉。

蜂蜜中因含有花粉,确实存在少量植物激素,但并没有动物性激素。因此并不会对人体产生太大的影响。

4、可乐配炸鸡:有流传,炸鸡的鸡是被打了催长素激素长大的。真相是,我们通常吃到的大块头的鸡是良种选育科学喂养的结果,鸡打激素后不仅不会长胖长大,反而更加容易生病。目前没有科学研究证明,这两种食物和性早熟有关。但炸鸡配可乐,吃多了容易长胖,肥胖是导致性早熟的一大原因。

5、鸭脖:有些人担心,禽肉中的“促成熟剂”残余主要集中在家禽头部颈部的腺体中,因此,长期吃鸡鸭鹅的颈部,就成了“促性早熟”的高危行为。经过正规处理的鸭脖是不存在这样的问题的,偶尔食用不会造成性早熟。但鸭脖类食物普遍盐分含量高,摄入过多的盐的确不利于儿童的身心健康。

### 这些行为会致性早熟吗?

1、跳拉丁舞 成人看待拉丁舞可能会觉得热情奔放,但小孩子并不会这么理解,也不是所有学拉丁舞的孩子都会性早熟。很难说性早熟与跳舞有多少关联,目前在学术界也没有科学研究论证。

2、三岁以后还和父母一起睡 父母不和孩子同床睡不是为了怕孩子性早熟,而是为了孩子的成长。出于对孩子的心理发育着想,当孩子在3岁左右,就要开始培养孩子独立自主的意识,与孩子分床、分房睡觉了。

3、使用成人化妆品 一些化妆品里添加了糖皮质激素或雌激素,儿童长期使用这类化妆品,轻则可能引起激素依赖性皮炎,重则致儿童生长发育早熟。更需要注意的是,避免孩子误食避孕药!

4、开灯睡觉 光照过度是儿童性早熟的重要原因之一。褪黑激素能抑制腺垂体促性腺激素的释放,可以防止性早熟。当人在夜间进入睡眠状态时,松果体会分泌大量的褪黑激素。儿童若受过多的光线照射,会通过减少松果体褪黑激素的分泌,导致性早熟。

### 孩子性早熟怎么治?

并不是所有确诊性早熟的儿童都需要治疗,治疗前要考虑三个方面:

- 1、预测是否会影响成年身高;
- 2、是否还有生长空间;
- 3、女孩是否会初潮过早来临。

目前国际上通用的治疗方式:注射促性腺激素释放激素类似物,每隔28~30天注射一次。治疗目的:抑制性激素分泌,延缓青春发育过程,最终改善成年身高,一般情况下治疗需要两年以上。

注射性腺激素释放激素类似物,副作用较少,即使发生也比较轻微,如情绪异常、面部潮红、多汗等。不过无需过度担心,医生



会进行随访观察。

不管需不需要治疗,只要确诊性早熟,专家都建议每隔三个月进行一次定期检查。