



秋季是個疾病高發期，因此，想要做好秋季養生工作，你就要做好疾病預防工作。隨著氣溫的逐漸下降，首先要重視的便是秋季養生，祇有做好秋季養生工作才能讓我們安全度過多事之秋。秋季是個大疾病的高發期，因此做好秋季養生工作，同樣也能很好地預防這些疾病的發生。下面為大家盤點秋季常見疾病。

口腔潰瘍

乾燥的秋季讓我們很容易上火，而口腔潰瘍就是上火最直接表現。而導致口腔上火的原因除了是因為乾燥的氣候所導致之外，口腔損傷、營養缺乏、激素變化等因素都會直接導致口腔潰瘍的出現。

平常應注意保持口腔清潔，常用淡鹽水漱口，戒除烟酒，生活起居有規律，保證充足的睡眠。飲食清淡，多吃蔬菜水果，少吃辛辣、厚味的刺激性食品，保持大便通暢。

減減肥心齊

很多調查顯示，體重超標或肥胖人群更易發生心律不齊。近日，澳大利亞的一項新研究發現，運動減肥有益改善心血管健康，消除心律不齊的癥狀。

新研究由澳大利亞皇家阿德萊德醫院心律紊亂研究中心主任普拉什·桑德斯博士及其同事完成。他們對308名患有心律不齊的體重超標和肥胖志願參試者展開了為期4年的研究，分別在研究開始和結束時對參試者心律不齊發作頻率、持續時間及嚴重程度做了問卷調查。

研究開始時，參試者運動壓力測試結果顯示，95人為低有氧運動，134人為中等強度有氧運動，79人為高強度。參試者運動強度以能量代謝當量(METs)計算，比如，爬1段樓梯相當於5個METs，慢跑和散步分別為7個和3個METs。研究小組根據年齡和體能情況為參試者制訂相應的鍛煉計劃。結果發現，4年後，與METs為2以下的參試者相比，運動強度至少增加2個METs以及成功減肥的參試者心律不齊癥狀明顯減少或完全消失。

桑德斯博士表示，目前全球房顫(AF)患者超過33萬，而肥胖是心律不齊的一大風險因素。有氧運動對超重心律不齊患者改善疾病癥狀具有非常積極的作用。但同時，美國埃默森大學醫院心臟病專家邁克爾·勞埃德博士建議，肥胖的心律不齊患者做任何運動，都應在醫生的指導下進行，以免剛開始強度過大誘發心腦血管意外。

腎不好連累腦



近日，荷蘭鹿特丹伊拉斯姆斯大學醫療中心的流行病學者發現：腎臟有問題會增加大腦功能紊亂的風險。

研究者對荷蘭2600多名參與者的數據資料進行分析後發現：腎功能較差與大腦血流量下降之間存在着密切相關性；此外，腎臟有問題的人患上中風和存在記憶與思維問題(老年痴呆癥)的風險也會上升。在考慮了已知的心臟病風險因素之後，上述相關性依然存在。發表在《美國腎臟病學會雜誌》上的這項研究成果表明：保護腎臟健康也有益於大腦功能。

研究者認為：此研究為腎臟疾病與大腦疾病存在關聯提供了一個可能的解釋。此外，鑒於腎臟疾病和大腦血流量減少都是可逆的，改善這些疾病，能降低人們患上腦部疾病的風險。研究者還指出，大腦功能紊亂并不局限於慢性腎病患者，輕度腎功能紊亂也可能會影響大腦。

秋季小心六種病找上門

此外，口腔潰瘍在很大程度上與個人身體素質有關，因此口腔潰瘍也被認為是身體變弱的信號，所以患者要加強身體鍛煉，改善體質。出現口腔潰瘍時，患者若同時感到身體疲乏，就應檢查自己平時的營養是否均衡，休息是否足夠，並應適量補充各種維生素和礦物質。

感冒

秋季天氣變幻無常，忽冷忽熱的氣候特點讓我們人體的免疫系統很難及時調整，因此在這樣一個多變的季節裏，感冒始終在我們身邊打轉。要想預防秋季感冒，除了要注意及時增減衣物之外，在日常生活還需要多注意運動，以此來提高自身的免疫力。

如果是已經患有感冒的患者，在這個時候應該盡量的多喝水、多休息，在飲食方面則需要吃一些清淡口味的食物。而且在平時還可以多吃一些含有維生素C的食物，它提高自身抵抗力而且幫助你盡快恢復病情。感冒癥狀不嚴重的話可選擇中藥連翹、金銀花、大青葉、板藍根等藥物，在醫生指導下服用。

在平時一定要多注意休息，並且還要注意及時清潔口腔，多吃蔬菜和水果，避免辛辣食物刺激，控制情緒，疏導身體內鬱積的火氣，還可以補充維生素B和C。

皮膚瘙癢

皮膚瘙癢是秋季非常常見的一種疾病，通常情況下都以軀幹為主，大腿內側和小腿屈側、關節周圍也常見。這種癢多半是陣發性的，而且輕重與持續的時間都不一樣，但一般情況下吃了刺激性食物或溫度升高時易誘發或加重。

很多人無論是夏季還是秋季，都喜歡每天洗一個澡，專家指出這是不科學的。這個季節，沐浴不宜過勤，而且肥皂以及沐浴露也不能使用一些鹼性較大的成分。與此同時還要保持大便通暢，可排除體內積聚的致敏物質，避免誘發瘙癢。

習慣性便秘

到了秋季後由於氣候乾燥，因此很容易導致大便出現乾燥難排的情況，其主要表現為便次減少，糞質堅硬，病人常伴有左下腹脹感、欲便不暢等。因此，到了秋季有習慣性便秘的患者，每天至少要喝2000~3000毫升的溫水，以此來有效地預防便秘。

鼻炎

秋季的氣溫通常晝夜溫差都很大，這樣的氣候特點導致鼻炎的頻繁發作，特別是對於一些有過敏體質的人群，在秋季由於很難適應這一氣候的變化，因此很容易患上鼻炎或者鼻炎發作。如果出現有頻頻打噴嚏直打得頭疼、胸疼、肚子疼等情況的話，一定要提高注意了，因為這是過敏性鼻炎的典型癥狀。這個時候應該特別注意保暖避免受涼，並且保證飲食的清淡，還要遠離過敏原。

防秋燥

秋季還應該注意預防的就是秋燥，它對人體傷害最為大的便是肺部，燥邪最易犯肺傷津耗液，從而導致我們出現鼻幹咽燥、聲啞乾咳、大便乾結等“秋燥癥”。而且秋燥還容易引起上呼吸道感染、急性支氣管炎等。所以在秋季應該多吃一些生津增液的食物，比如芝麻、梨、藕、香蕉、蘋果、銀耳、百合、柿子等食物，以此來潤燥養肺。

自我感覺良好更長壽

美國最新一項針對老年人的研究發現，儘管身體機能逐漸衰退，而自我感覺良好的老年人往往認為自己要比實際年齡年輕10歲。這項研究的負責人、密歇根大學社會研究所心理學家史密斯表示：男性的這種心態尤其明顯，男性更容易“人老心不老”。而在年齡和健康狀況一樣的前提下，覺得自己年輕的

人更易長壽。研究還發現，老年女性一般會這樣認為，自己看上去比同齡男性年輕4歲之多。

保持年輕心態，可以通過多種途徑實現。其中，積極樂觀的生活態度至關重要。

此外，老年人還應該從增強身體鍛煉、增加社會交往等多方面調整心態，這樣，于己、于家庭都有利。

藥膏抹太厚副作用大

不少人覺得藥膏多抹些好得快，就反復多次塗抹，甚至自行擴大塗抹範圍。其實，外用藥膏抹多了，反而不好。

首先，外用藥膏常會把起效成分與凡士林、羊毛脂等基質混合，以便塗抹後能讓皮膚緩緩吸收。一次塗抹過多并不能增加患處對藥物的吸收量，提升藥效。

其次，如果藥膏塗得過厚，容易使藥物滲透太深，進入血管，引起全身副作用。故不同類型的藥膏，根據其滲透程度，塗抹次數也應不一樣。

使用糖皮質激素類藥物，如復方地塞米松乳膏、曲安奈德益康唑乳膏(派瑞鬆)、倍氯米松等一天不宜超過3次，過量會增大副作用風險。這類藥原則上使用時間不得超過1個月。如果長期、超量使用，還可能

會產生局部瘙癢、過敏、色素沉着異常、多毛、毛細血管擴張等不良反應，嚴重時還會誘發耐藥性與藥物依賴。因此，一定要遵醫囑用藥，不要自行加量，更不能長期塗。

此外，不同的疾病、部位應選擇不同的藥物及塗抹範圍。例如，面部皮膚比較薄嫩，不宜選擇濃度高、刺激性大的藥；毛髮濃密的部位尤其頭皮，使用軟膏不是很方便，可選用液體制劑；瘡癤用藥祇需抹在患處；股蘚用藥可擴大到周圍皮膚。

最後，患者可根據藥膏劑型調整塗抹量。吸收率高的可適當少抹，吸收效果差的如乳膏可適當多抹。

還需注意，使用同樣的藥物，塗抹範圍相同的情況下，兒童的吸收率高于成人，用藥應更加小心，絕不可濫用或超量使用。

四大信號提示肝有毒

肝臟是人體的一個重要的器官，肝臟在人體的排毒起着非常重要的作用，合理的營養配制，可以提升肝臟的排毒能力。肝臟具有調節氣血，幫助脾胃消化食物、吸收營養的功能以及調暢情志、疏理氣機的作用。

指甲表面有凸起的稜線，或是向下凹陷。中醫認為“肝主筋”，指甲是“筋”的一部分，所以毒素在肝臟蓄積時，指甲上會有明顯的信號。如果指甲過白或是慢性貧血或肝、腎有問題。指甲凹凸不平，若還有出現一條條的條紋，可能是肝不好。

乳腺出現增生，經前乳腺的脹痛明顯增加。乳腺屬於肝經循行路線上的要塞，一旦肝經中有“毒”存在，乳腺增生隨即產生，尤其在經血即將排出時，會因氣血的充盛而變得脹痛明顯。

情緒容易抑鬱。肝臟是體內調控情緒的臟器，一旦肝內的毒不能及時排出，阻塞氣的運行，就會產生明顯的不良情緒。

偏頭痛，臉部的兩側長痘痘，還會出現痛經。臉部兩側以及小腹，是肝經和它的搭檔膽經的“一畝三分地”，一旦肝的排毒不暢快，自己的後院就會先着火。

肝臟不好，不要掉以輕心，如果您在一段時間內總是出現全身乏力、食欲不振、惡心腹脹、肝區隱痛等癥狀，甚至出現雙手掌均有紫斑點，大魚際顏色深重，食指上有明顯的米字紋及雜細紋，食指與拇指中間的三角線內有明顯的紅白相間的點狀，那就要趕緊去醫院檢查了，千萬不可耽誤病情。

如何排出肝臟毒素

吃青色的食物。按中醫五行理論，青色的食物可以通達肝氣，起到很好的疏肝、解鬱、緩解情緒作用，屬於幫助肝臟排毒的食物。中醫專家推薦青色的橘子或檸檬，連皮做成青橘果汁或是青檸檬水，直接飲用就好。

枸杞提升肝臟的耐受性。除了排毒之外，還應該提升肝臟抵抗毒素的能力。這種食物首推枸杞，它具有很好的保護肝臟的作用，可以提升肝臟對毒素的耐受性。食用時以咀嚼着吃最好，每天吃一小把。

按壓肝臟排毒要穴。這是指太衝穴，位置在足背第一、二跖骨結合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分鐘，感覺輕微酸脹即可。不要用太大的力氣，兩腳交替按壓。

眼淚排毒法。相較於從不哭泣的男人，女人壽命更長，這不能不說和眼淚有關係。中醫早已有此個認識，而且也被西方醫學所證實。作為排泄液的淚液，同汗液和尿液一樣，裏面確實有一些對身體有害的生化毒素。所以，難受時、委屈時、壓抑時就乾脆哭出來吧。對於那些“樂天派”，周末的午後看一部悲情的電影，讓泪水隨着情節流淌也是一種主動排毒方式。

吃用靈芝排毒法。靈芝能促進肝臟對藥物、毒素的代謝，對於中毒性肝炎有確切的療效。尤其是慢性肝炎，靈芝可明顯消除頭暈、乏力、惡心、肝區不適等癥狀，并可有效地改善肝功能，使各項指標趨于正常。所以，靈芝可用于治療慢性中毒、各類慢性肝炎、肝硬化、肝功能障礙。

紅茶清口氣 烏龍瘦腰身



喝紅茶口氣清新 根據美國太平洋中醫學院的研究成果，紅茶中的多酚類化合物能夠阻止口腔細菌的生長，這就會導致斑塊堆積減少，口氣更為清新。印度研究人員發現，這些多酚類化合物甚至能對預防口腔癌起到作用。

人參茶提高性能力 人參能緩解月經疼痛、降低血壓和刺激腦細胞生長。然而，人參茶一個特別有益的功效是它能促進男女性慾的提高。美國加州大學洛杉磯分校醫學院的泌尿學助理教授克萊斯托弗·賽格爾博士說：“人參能幫人體生成更多的一氧化氮，起到了某種藥效。

喝綠茶有益心臟 綠茶具有廣泛的健康功效，從預防癌症到改善心理健康水平等都有益處。發表在《美國醫學協會雜誌》上的一項研究成果顯示：喝綠茶能降低人們死于各種疾病的風險，其中就包括心臟病。

喝烏龍茶瘦腰身 傳統的中醫理論認為飲用烏龍茶能減少身體脂肪，現有的科學依據證實了這一理論。烏龍茶中含有的兒茶酚能夠加快新陳代謝速度，讓身體更快更有效地燃燒熱量和脂肪。

每天12分鐘 避免腰背疼

長期伏案工作、保持同一個姿勢、低頭玩手机……現代辦公環境讓很多白領的頸椎、腰椎不堪重負。美國得克薩斯州脊骨神經醫學教練大衛·羅斯巴特根據多年經驗，總結出一套簡單的練習，祇要12分鐘，就能強化脊背，避免腰背疼痛。

2分鐘 早晨起床後，站在鏡子前，檢查自己的耳朵、肩膀、髖關節、膝蓋、足踝有沒有成一條綫，調整好後，用心感覺一下這時身體的感受。

1分鐘 進入辦公室後，坐下時，確認你的腳有沒有平放在地上，眼睛跟電腦屏幕的水平綫差不多(或視綫稍微往下一點)，如果椅子或桌面過高，建議放個小板凳在桌下，讓腳可以平放在上面。

3分鐘 一天6次，一次花30秒確認自己的坐姿，如果肩膀整個聳起，要有意識地放鬆，讓肩膀自然垂下；當肩膀過度緊縮且彎曲時，要稍微挺胸，自然呼吸。

5分鐘 工作中，建議每60分鐘起身動一動，然後貼牆站立(保證耳朵、肩膀、髖關節、膝蓋、足踝成一條綫)，一天至少做5次。

1分鐘 夜晚準備入睡時，花1分鐘確認睡姿。避免俯臥，以免讓腸胃不舒服，可側臥，如果這個姿勢讓你不舒服，可拿個小枕頭墊在膝蓋下邊，可讓脊椎更放鬆。