

一场秋雨一场寒 祛散“三邪”身自安

俗话说：“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉。”每当秋风渐起，秋雨落下，人们的身体似乎也在发生变化：关节隐隐作痛，肠胃变得敏感，甚至情绪也染上了一丝“凉意”。这并非错觉，在中医看来，人体与自然界是一个有机的整体，外界气候的转变会深刻影响体内的阴阳平衡。在秋季，大自然的阳气逐渐收敛，阴气开始增长。秋雨是这个转折过程中的“信使”，它带来的不仅仅是气温下降，更有3种关键的病邪。

1.寒邪。寒性收引，如同水遇冷结冰，它会使人体的气血、津液运行不畅，经络收缩。人一旦感受寒邪，就会出现肌肉关节僵硬疼痛（尤其是“老寒腿”、颈椎病患者）、手脚冰凉、怕风怕冷、容易感冒、腹部冷痛、腹泻等情况。

2.湿邪。湿性重浊，容易阻碍气机，拖累身体运转的速度。一旦出现身体困重、头脑昏沉、四肢乏力、食欲不振、口中黏腻、大便不成形等情况，多半是湿邪找上了门。

3.风邪。风被中医称为“百病之长”，常与寒邪、湿邪相伴，一同突破体表防线。关节疼痛、皮肤干燥瘙痒、咽喉发痒、突发性头痛或过敏，都是风邪作祟的信号。

风寒湿邪在秋雨的掩护下，会侵袭身体相对薄弱之处：

1.颈背部。后颈和背部是人体阳经（督脉、膀胱经）循行的地方，是身体阳气的“交通要道”。此处受寒会损耗阳气，极易导致感冒、头痛、颈椎病。

2.腹部。腹部藏有脾胃，是全身的气血生化之源。腹部受凉，最易损伤脾阳，导致运化功能失常，出现腹痛、腹泻、消化不良等问题。对女性而言，腹部受凉还易引发痛经。

3.关节。膝关节、肩关节等部位皮薄肉少，气血相对不易到达。寒邪入侵会使局部气血凝滞，“不通则痛”，是“老寒腿”、关节炎在雨天加重的主要原因。

4.双脚。双脚是足三阴经的起点、足三阳经的终点，被誉为人体的“第二心脏”。脚部冰凉，会迅速拉低全身的体温和气血循环效率，导致抵抗力下降。

面对这种情况，人们应从穿衣、饮食、起居方面主动调整，为身体筑起一道温暖的防线。

穿衣。“春捂秋冻”是养生智慧，但绝非让人盲目挨冻，前提是头、颈、腹、脚的保暖要到位。秋天要备一件外套或披肩，早晚用它护住后颈和腹部；换上能盖住脚踝的裤子和袜子。

饮食。秋季饮食应遵循“养阴防燥，辅以温阳”的原则。建议晨起喝杯温水唤醒阳气、温暖中焦；多吃温热熟软的食物，如南瓜、山药、红薯、小米粥，以温养脾胃；适当在菜肴中添加辛温之品，如少量生姜、葱白、大蒜、胡椒粉等，有助散寒通阳。

起居。早睡早起，顺应阳气的收敛；坚持适度的有氧运动，如太极拳、八段锦、散步等，能促进气血流通，运动至身体微微发热即可，切忌大汗淋漓，否则阳气随汗液外泄，更易受寒；多晒太阳，能有效补充阳气。（据人民日报健康客户端）

本版组稿 李鹤



寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。新华社发 冯德光 作

如何快速识别急症“求救信号”

生活中，当身边的人突然出现身体异常时，我们能否快速识别危急信号并采取行动，往往直接影响后续救治效果。以下是一些常见急危重症的典型表现，掌握这些知识，关键时刻能挽救生命。

呼吸是维持生命的基本活动，当呼吸系统出现严重问题时，身体会发出明确信号。若发现有人突然呼吸急促、费力，甚至无法完整说出短句，可能是气胸、严重过敏或心肺功能衰竭的征兆。另一种危险情况是呼吸暂停或不规则，例如婴儿出现超过10秒的呼吸停顿，或成人呼吸时胸廓起伏极微弱，需立即拨打急救电话。此外，嘴唇、指甲床呈现青紫色，说明血液中氧气含量极低，这是呼吸或循环系统濒临崩溃的直观表现。

意识是人体健康的“总指挥官”，其变化常预示严重问题。若原本清醒的人突然变得嗜睡、难以唤醒，或反应迟钝、答非所问，可能是脑出血、中毒或严重感染的早期表现。更危急的情况是意识丧失，包括短暂昏厥和持续昏迷。若伴随抽搐、口吐白沫，可能为癫痫发作或脑部急性病变；若仅有一侧肢体无力、口角歪斜，需警惕脑卒中。

心脏和血管是生命的“运输线”，当它们功能受损时，身体会通过多种方式“报警”。最直观

的信号是脉搏微弱或消失：用食指和中指轻压手腕桡动脉（拇指侧）或颈部颈动脉，若感觉不到跳动，或节奏杂乱无章，提示心脏泵血功能严重异常。皮肤苍白、湿冷也是危险征兆，尤其是伴随大汗淋漓时，可能为休克早期表现。若发现有人面色灰白，突然胸痛（常描述为“压榨感”），甚至放射至肩背或下颌，需高度怀疑心肌梗死，此时应避免任何活动，立即拨打急救电话。

某些急症的表现可能不那么典型，但仍需重视。例如，严重腹痛伴腹肌紧张（按压时像木板一样硬），可能是内脏破裂或绞窄性肠梗阻；剧烈头痛伴喷射性呕吐，需排查脑出血或颅内压增高；老年人突发跌倒并伴随言语不清，即使未昏迷，也可能是脑卒中发作的表现。此外，儿童呕吐物或排泄物中带血，或女性孕期出现阴道大量出血，均属紧急情况。

发现上述信号时，请记住“三步法”：

1.保持冷静。避免摇晃患者或喂食喂水，防止误吸或加重病情。

2.确保安全。将患者移至平坦地面，解开衣领腰带，保持呼吸道通畅。

3.立即求助。拨打120时说明地点、症状和患者状态，若患者无呼吸心跳，需在调度员指导下进行心肺复苏。

（据《燕赵老年报》）

