



俗话说，“入夏无病三分虚”。夏季高温所带来的烦躁、食欲减退、睡眠不佳、活动减少以及贪凉受寒等，均可使人体受损而背上“夏债”，到了秋季就爆发出来了，即表现为夏日“欠债”秋后“算账”。

# 谨防5种疾病 “秋后算账”

□叶今

## 颈椎病

在炎炎夏日里过分用空调、电扇，或夜晚过分贪凉，而使关节、颈椎受损导致的秋后发病。其症状为关节疼痛，活动受限。有的还伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等症。局部热敷，保暖，按摩可缓解症状。但关键是夏季不要图一时痛快而过度贪凉。

## 过敏性鼻炎

夏秋季节，是过敏性鼻炎的频发季节。预防过敏性鼻炎应该注意室内空调温度，室内外温差不要太大。每次开空调3至4小时后，应及时开窗通风，加强空气循环。此外，还可以在空调房间里放杯水，给室内提供足够的湿度。同时，注意空调不要直接对着人的面部吹，避免受凉感冒而

引发鼻炎。

## 胃肠炎

入秋后，人体的消化功能逐渐下降，肠道抗病能力减弱，稍有不慎，就可能发生腹泻。由于天气转凉，人们的食欲随之旺盛，使胃肠功能的负担加重，导致胃病的复发。

人体在受冷后，胃酸分泌增多，肠胃容易发生痉挛性收缩，导致肠胃疾病。

## 气象过敏症

立秋之后天气由热渐凉，初秋由于盛夏余热未消，气温仍然很高。加之不时阴雨绵绵，湿气较重，天气湿热并重的特点。此时常有“秋老虎”出现，到了深秋，一场秋雨一场寒，在如此剧烈的温度变化中，人们极易患上“秋季气象过敏症”，通常表现

为，注意力不集中、记忆力下降、困倦乏力、腹胀腹痛、失眠多梦、血压增高易激动焦虑，并伴有旧伤痛发作等。俗话说“春困秋乏”，其实也是气象过敏症的表现。据调查，大约有三分之一的人不同程度地患有“气象过敏症”。

## 心脑血管疾病

秋天也是心脑血管疾病的多发季节，据有关资料报告，秋末冬初时节，脑血栓、脑溢血发病率远高于其它季节。由于天气变凉，皮肤和皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛，直接影响心脏血液供应，诱发心绞痛或心肌梗塞。因此，心血管病人要坚持服药，坚持进行力所能及的体育锻炼，积极防治感冒等，以避免诱发加重心脑血管疾病。

## 【专家提醒】

### 未“寒”绸缪做好换季准备

立秋之后，自然万物是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐变为阴盛的转折点，人体阴阳代谢自然也进入阳消阴长的过渡时期。这时的人们就需要逐渐地开始改变一些生活习惯，做好换季养生的准备。

首先，我们要开始改变饮食习惯，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。秋季的燥气，容易伤津液，故饮食应以滋润润肺为宜。可以多喝一些粥；其次，注意早睡早起，不要熬夜。因为秋季是阳气开始慢慢变弱的季节，所以一定要早睡这样才能守住阳气，早起可以帮助肺气得到舒展。

古人云：“薄衣之法，当从秋习之。”秋季在室内可以少穿些衣服，尽量不要穿长袖，能穿单衣就尽量不加外套。但也不要盲目遵从“春捂秋冻”，“薄衣御寒”也不能过头，例如年老体弱及慢性病患者，一味“秋冻”反而会致病。

此外，夏季由于天气燥热，过量的运动会消耗体力引起不适，而立秋之后，就可以慢慢地开展各种运动了，做到未“寒”绸缪，注意加强御寒锻炼，提高抗寒能力，以便在强冷空气和寒冬季节到来时也能够适应气候环境，避免由于气象原因诱发或加重病症。

## 丰台工商分局

### 严厉打击“服装反季销售”乱象

每到季节更替时期，无论是商场柜台，还是街边小商小贩，都在销售“反季节”服装，此类服装因为价格比较便宜，在许多消费者眼中都是一些紧俏受欢迎的商品。然而，因为购买“反季节”服装出现的消费纠纷，也在季节更替时段尤为突出。鉴于以上情况，丰台工商分局近期在辖区商场、超市、市场内开展服装反季节销售的整治行动，进一步规范市场销售行为，打击“服装反季节销售”中的乱象。

一、丰台工商分局要求各个商场、超市、市场主要负责方，对在本区域内销售反季节服装的商户尽到管理责任，特别是临时举办的服装展销会，要对其经营资质及销售服装的来源等情况进行严格审查，并且对以上资料进行记录留存。

二、组织执法人员对销售反季节服装商户的经营手续、服装品牌、广告宣传等方面进行现场检查，没有营业执照的商户予以取缔，销售假冒伪劣服装的严厉查处，广告宣传中存在虚假宣传、使用绝对化用语等行为的，责令改正并依法处罚。

三、完善消费者投诉举报机制，在绿色通道单位设置专职调解人员和推行“先行赔付”，争取在消费纠纷出现的第一现场可以快速及时解决消费纠纷。分局接到举报后，要及时赶赴现场核实问题，避免更多消费者权益受到侵害。

此外，丰台工商分局提醒各位消费者在选购反季节服装时，要注意以下几点：

1、莫被“低价”惑，品质最重要。

反季节服装销售时，低价格是最吸引人的因素。普通消费者在看到商家低价促销时，往往会丢掉日常购物的“戒

备”，轻易听信商家的宣传，买到货不真价不实的服装。消费者在购买反季节服装时，也同样要提高警惕，仔细查看服装的标签和做工，不要轻信商家“尾货”、“库存”等噱头的宣传。

2、“李鬼”凑热闹，多比辨真伪。

为了让自己销售的“反季节服装”迎合低价质高的消费需求，在正品服装无法保证利润的情况下，有些不良商家就动起了歪脑筋，于是各种仿冒的服装出现在了反季节销售服装的柜台。消费者在选购服装时，发现优惠力度过大时，要谨慎选择，如果有必要，有些服装品牌是可以通过电话、网站等查询真伪的，消费者可以进行查询。

3、购物莫心慌，票据要留存。

由于反季节销售服装的时间段短，地点不固定，消费者选购服装后，一旦发现问题，很难找到商家进行退换货。所以消费者在选购反季节销售服装时，要向商家索要购物凭证，购物凭证上尽可能详细的要记录服装的品牌型号等信息。

渠忠涛



# 你的年龄每天睡几小时最合适?

现在这个时代年轻人熬夜上网已经成了常态。然而一项研究表明，睡眠时间跟寿命有着直接关系。每晚平均睡眠少于4小时者，有80%是短寿的。此外，不同年龄段的最佳睡眠时间也不同。

## 60岁以上老年人：每天睡5.5~7小时

老人应在每晚12点前睡觉，晚上睡觉的时间有7小时，甚至5.5小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示，每晚睡眠限制在7小时以内的老人，大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差，甚至出现老年痴呆，增加早亡风险。

**建议：**晚间睡眠质量不好的老人，最好养成午休习惯，时间不要超过1小时。否则，大脑中枢神经会加深抑制，促使脑中血流量相对减少，体内代谢减慢，易导致醒来后周身不舒服，甚至更困倦。

## 30~60岁成年人：每天睡7小时左右

成年男子需要6.49小时睡眠时间，妇女需要7.5小时左右，并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态，有助于缓解疲劳。一项针对2.1万名成年人进行的22年跟踪研究发现，睡眠不到7小时的男性，比睡7~8小时



的男性死亡可能性高出26%，女性高出21%。

**建议：**这个年龄段的人若缺乏睡眠，多与脑力减退或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。除尽可能缓解压力外，还可以在就寝环境上下点工夫，如减小噪音、通风换气、适当遮光等，并选择10~15厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人，也可以通过午休1小时的方式补充。

## 13~29岁青年人：每天睡8小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡8小时，且要遵循早睡早起的原则，保证夜里3点左右

进入深睡眠。平常应保证最晚24点上床、早6点起床，周末也尽量不要睡懒觉。因为睡觉时间过长，会打乱人体生物钟，导致精神不振，影响记忆力，并且会错过早餐，造成饮食紊乱等。

**建议：**年轻人多习惯熬夜，这会直接影响到他们第二天的精神状态，长期熬夜还会影响内分泌，导致免疫力下降。感冒、胃肠感染、过敏等都会找上门，更会出现健忘、易怒、焦虑不安等精神症状。因此，年轻人最重要是规范自己的生活，入睡前1小时不要吃东西，中午小睡半小时，对身体更有益。

(耀文)