伴随着清凉的秋风，新学期开始了。经过了一个“悠长假期”，重新恢复到紧张学业中的学子，如何在新学期做好科学起居？怎么饮食更健康？如何保护视力？近日，记者采访到北京市鼓楼中医医院的眼科副主任医师李蔚为和耳鼻喉科副主任医师李红，听两位医生给大家介绍一下。

新学期到来 送学生一份健康宝典

□本报记者 盛丽

秋季干眼易发生 坚持做眼保健操

拥有健康的视力对于学生群体尤为重要。进入秋季天气干燥，再加之长时间使用手机、电脑等电子产品，不少人会出现眼部不适。“秋季干燥，肺气旺盛、肝气虚弱，干眼更易发生。”李蔚为介绍，“开学了，建议学生们应每天坚持做眼保健操、眼球米字运目操，还可以采用眼部局部热敷等。”

李蔚为提示，按摩眼部穴位操作方法为早晚各一次按摩攒竹穴、鱼腰穴、阳白穴、丝竹空穴、瞳子髎穴、球后穴、承泣穴、四白穴、睛明穴、风池穴、合谷穴，以拇指或食指依次按揉上述诸穴，每穴60次。

“此外，还可以适当服用秋季养生茶。”李蔚为说，“一种是用菊花、枸杞子、桑叶等组方为菊花茶，水煎煮后代茶饮用。此配方可明目清肝，清热解郁。经常饮用，可缓解眼部的疲劳。还有一种是用枸杞子、桑葚子、桂圆等组方为枸杞茶，水煎煮后代茶饮用。具有补肝、益肾、明目的作用，对视力下降都有很好辅助治疗作用。”

耳鼻喉应重视 做足预防工作

过敏性鼻炎及哮喘是每年夏末秋初开始发作，仲秋季节发展到高峰，寒冬腊月减缓。李红介绍：“这种病的主要症状是打喷嚏、流清涕、鼻塞、鼻痒。这种病各种年龄、不同性别都可能患上，而且容易反复发作。因此，应在缓解期就积极做好预防工作。”

李红提示，首先要尽量避开过敏源。平时不吃不饮冰冷食物，如冰激凌等。要保证睡眠充足。其次，可以在“三伏天”里贴三伏贴，可以使患者的阳气充实，增强抗病能力。饮食预防可以服用乌梅红枣姜茶。发作时可采用耳穴压豆治疗方法。

此外，秋天气候干燥，易患慢性咽炎。“这种病的主要症状为咽部干燥而痛、咽部暗红，多由阴虚、虚火上灼所致。防治上，宜滋阴清热、清咽喉。可以使用药物防治，如用麦冬3克、甘草1.5克、金银花3克、乌梅3克、青果3克，以开水泡，经常服用。在饮食上可食用银耳汤，具体是银耳20克、冰糖20克。先将银耳洗净加水与冰糖炖熟。这道饮食有滋阴降火、润肺止咳的功效，适用于咽干咽痒的阴虚咳嗽。”李红说道。

秋季早睡早起 科学安排起居

李红介绍，秋季宜使肺气收敛，早睡以顺应阴精收藏，早起以舒达阳气。因此，睡眠应做到“早睡早起”。“秋季气候变化大，衣服增减要及时。要勤开窗通风，保持室内空气流通，预防呼吸系统疾患。”

李红提示，进入秋季人需要保持内心宁静、情绪乐观、舒畅胸怀，要避免悲伤情绪。此外，秋季饮食调养应遵循“养阴防燥”的原则，饮食宜养阴，滋润多汁。“秋气内应肺。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源。秋季气候干燥，易伤肺阴，使人鼻干喉痛、咳嗽等，所以饮食应注意养肺。学生群体也需要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、梨、芝麻、藕、菠菜、豆浆、鸭蛋、橄榄等。也可多食滋阴润肺养血的芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等。此外还可适当食用一些药膳，如：蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤等。”

此外，李蔚为还介绍，秋季，肺的功能偏旺，而辛味食品吃的过多，会使肺气更加旺盛，进而还会伤及肝气，所以秋天饮食要少食辛味食物，如：葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等。多吃些酸味食物，以补肝气，如：苹果、石榴、葡萄、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

初秋时节，天气仍较热，空气潮湿，会伤损脾胃。李蔚为介绍，秋天早晨家长可以做些粥给学生作为早餐。“多吃些粥，可健脾养胃。秋天常食的粥有山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、白萝卜粳米粥、橘皮粳米粥等。每天还可以给小孩做些汤，既可以渗湿健脾、滋阴防燥，还可以进补营养、强身健体。秋季常食的汤有百合冬瓜汤、山楂排骨汤、赤豆鲫鱼汤、鸭架豆腐汤、平菇豆腐汤、平菇鸡蛋汤、冬菇紫菜汤等。”

李蔚为介绍，秋季是运动锻炼的大好时机，可根据个人情况选择不同的运动项目进行锻炼，如早操、慢跑、爬山、游泳、冷水浴等，长期坚持可增强心肺功能，以提高对疾病的抵抗力。其中登山是一项集运动与休闲为一体的运动。登高可增强体质，提高肌肉的耐受力和神经系统的灵敏性。此外，登高后远望既陶冶性情，又调节眼部睫状肌功能，延缓学生们近视的发展。

过期化妆品有妙用

一些化妆品买回来后，一放就是两三年，却没有用过几次。过期的化妆品不要扔，它们其实也有大用处。

化妆水　含酒精的化妆水可以用来擦拭桌面、电话、镜子、瓷砖等。衣服、家具被画上圆珠笔印时，将化妆水倒在棉棒上，将墨水溶开，再用肥皂搓揉、清水冲净即可去除。

乳液　乳液的成分适合对付油性污垢，同时还有保护皮家具、皮鞋、皮包等皮革的功效。孩子画在墙上的蜡笔痕也可用乳液擦拭掉。

指甲油　透明指甲油可以涂在金属扣、皮带扣表面，不但看起来有光泽，还可避免金属氧化变黑。新衣服买回来时，在扣子线头涂点指甲油，还能防止扣子脱落。

睫毛膏　发根长出了白发，可以用睫毛膏补染。家具有了裂痕，也可以用颜色相近的睫毛膏补色。在头发乱蓬蓬时，把造型喷雾喷在睫毛膏上，就能抚平小毛躁。另外，睫毛刷还能勾出排水孔里的头发，刷洗瓷砖缝。

香水　香水含有酒精，也可用作清洁剂，滴在布上擦拭家具，可以淡化油印，且去除胶带痕迹。　（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

4点快速识别心绞痛

心绞痛病名中带有“痛”字，所以非常容易误导患者。其实，临床上相当一部分患者心肌缺血发作时，并不会产生明显痛感，他们往往用“火辣辣的烧灼感”“胸口像压了块大石头”或“胸口捆了绷带”等语句描述胸部不适。心绞痛会伴随一系列典型症状，可以根据以下4个特征快速辨别：白，发病时脸色发白；冷，四肢冰凉，尤其是手脚；弱，脉搏比较细弱；降，伴有血压下降。

洗头发有个正确顺序

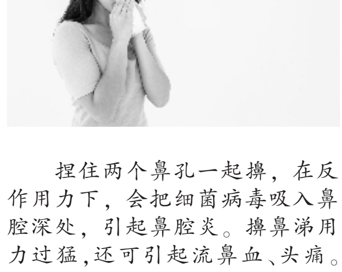
想养出一头健康的秀发，这些步骤必不可少：1.洗头前用宽齿缝、圆头梳子梳开头发；2.冲洗1分钟左右；3.把洗发水搓到手上，揉出泡沫后再抹到头发上；4.将护发素涂到离发根1-2厘米的地方，5分钟后洗净；5.用毛巾蘸干；6.晾干头发。

红灯

肺癌7个致病因素

虽然以往经验提示肺癌高危人群以老年、男性、吸烟者为主，但研究发现的新趋势却是：女性、不吸烟人群渐成中国肺癌高危人群。除了吸烟，还有7个致病因素：①被动吸烟：在非吸烟人群中，被动吸烟者患肺癌风险是非被动吸烟者的1.3倍；②烹饪油烟；③建材释放的氡气；④石棉；⑤空气污染；⑥家族病史；⑦暴露于其他致癌物。

不要两个鼻孔一起擤鼻涕



捏住两个鼻孔一起擤，在反作用力下，会把细菌病毒吸入鼻腔深处，引起鼻腔炎。擤鼻涕用力过猛，还可引起流鼻血、头痛。正确擤鼻子方法——单侧交替：用手指压住一侧鼻孔，稍微用力，擤出另一侧鼻孔的鼻涕，交替进行。不要用手或棉签抠鼻子。

·广告·

本报刊登热线 13699137322