

国庆七天长假，有人选择外出旅游，有人选择“宅”在家里。中医认为，七天是一个健康小周期，不妨利用长假好好调理一下身体。

## 七天健康小周期

# 调理身体正当时

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏 李发亮

### 七天是一个健康小周期

很多人有这样的经历：患了感冒，在没有发烧的情况下，不进行治疗，一般会在七天左右痊愈。服用药物虽可缓解感冒的不适症状，但要痊愈也需要七天左右的时间。很多自限性疾病的痊愈时间都是七天左右。

《黄帝内经》称：“今夫热病者，皆伤寒之类也。或愈或死，其死皆以六七日间。”这里所讲的七日是指伤寒发热患者病症的关键转折点，或痊愈，或病情加重，在第七日可见分晓。由此可以看出，古人对七日的规律早已有所认识。

现代医学对七日的规律也有研究。美国一个科学家致力于人和动物的生理规律的研究，他发现，人体内激素分泌量的变化有一定的规律，以七天为一个周期。

“既然认识到了七日的重要性，国庆七天长假，我们就不要胡吃海喝、不顾作息规律地疯玩了，最好利用这个人体健康小周期，好好调理身体，以应对即将来临的寒冬。”市第一医院未病咨询中心主任赵继红说。

### 七天以养阴为主

10月已是深秋，人们常感到口干舌燥，并有嘴唇起皮、皮肤瘙痒、大便干结等现象。

“秋季，人体的阳气开始往体内潜藏，阴气会相对不足，因此，中医养生讲究秋冬养阴。”赵继红说。

秋季，人们可适当食用滋阴、润肺、生津、健脾胃的食物，如银耳、梨、冰糖、蜂蜜、莲子、山药、板栗等。值得一提的是，板栗和山药有一定的收敛作用，便秘的人不宜过多食用。爱喝汤的人可在炖汤时适当放入沙参、玉竹、百合、麦冬、天花粉、枸杞、石斛、西洋参等中药，以达到养阴的目的。

### 七天养胃是重点

金秋时节，气候宜人，人们只要饮食有规律，胃和肠道一般不会出现问题。随着天气越来越冷，胃病进入多发期。七天长假，我们可以将养胃作为重点，以应对即将到来的寒冷的挑战。

“10月初，昼夜温差大，中午时人们常常会感觉燥热，于是，有人会大量喝冰镇饮料、吃雪糕，凉东西进入肠胃后，肠胃会出现不适反应。”市第一医院医生高治云说，当胃部出现轻微的不适症状时，患者可迅速喝一杯热水，同时，用热水袋或热毛巾热敷胃部。有的人吃生冷食物过多，严重者会出现胃痉挛，可服用654-2片或颠茄片，等胃痉挛症状消失后，喝些热汤，汤里适当放些胡椒以达到暖胃的效果，炒菜时用花椒炆锅也可起到暖胃、止痛的作用。

高治云建议，十一长假期间，读者要以暖胃、养胃为主，尽量不饮用冷水，日常饮食要以热食为主，剩饭剩菜要热透，不可图省事直接从冰箱拿出来就吃。

### 七天谨防“寒包火”

10月初最常见的疾病是感冒，而感冒中最常见的是“寒包火”，“寒包火”是由于体内有湿热、痰热郁肺、外感风寒所致，除了流鼻涕、打喷嚏外，还伴有大便干燥、便秘、痰多等症状。

阳气往体内潜藏的过程中，人容易上火，再加上有些人饮食过于肥甘味厚，体内易蕴湿、生热。假期熬夜、饮酒的人也易导致体内积火。秋季早晚温差大，体内有积火时，人一旦遇到寒凉天气，便会出现“寒包火”。

预防“寒包火”最好的办法是，作息要有规律，不要因为放假而长时间熬夜。秋季天气干燥，每天要饮用足够的白开水。在家休息时，要尽量

少吃瓜子、花生等炒货。饮食以清淡为主，多吃去湿、健脾、保护胃的食物，如红豆、小米、薏米等。可适当吃白萝卜，白萝卜具有顺气、助消化的功效，对便秘也有一定的辅助疗效。拌凉菜时可放一些生姜末，生姜可以温经散寒，对预防感冒也有一定的作用。

出现“寒包火”的人不能简单地服用去火药，正确的做法是服用疏风散寒、清热化痰的药物，在降火散寒的同时，注意辛味的发散，可服用双黄连口服液等。此类感冒并不是由病毒引起的，不建议使用抗生素，但对于合并有感染的患者，可根据病情使用适量的抗生素。

### 七天运动要适当

很多人平时抽不出时间进行体育锻炼，希望在十一长假期间“补补课”，好好运动一番，以促进身体机能提高，改善精神状态。

市师范学院体育学院教师李帅东说，长期伏案工作、平时缺乏锻炼的办公室一族，肌肉力量和心肺功能较差，有的还有腰肌劳损和肩颈劳损的情况。这类人在假期进行体育锻炼时，不要突然做高强度的运动，如快跑、打篮球等，这样急于求成反而容易伤身，办公室一族最好选择运动量不大的锻炼方法，如散步、游泳、慢跑、打太极拳等，还要注意运动时间和运动量，第一次运动的时间不宜超过1个小时，运动到微微出汗即可，待身体适应后，再逐渐加大运动量。

“其实，每天都进行高强度的体育锻炼，并不

能有效地锻炼身体。”李帅东说，肌肉群活动完后需要休息，如果肌肉得不到休息，健身效果会大打折扣。他建议读者，每天的运动量不要太大，不要把自己搞得很疲惫，运动量较大时，可以每两天锻炼一次。在进行体育锻炼前一定要做好热身运动，热身时间至少在15分钟以上。要充分活动腕关节、膝关节、踝关节，腰部、颈部等容易受伤的部位也要活动开，以防止运动损伤。健身后要注意作好放松，可以适当拉伸一下大腿前侧、后侧以及小腿等部位的肌肉，不要一运动完就立刻坐下来。

需要注意的是，饭后或酒后不宜进行剧烈运动。运动后第二天，如果出现浑身不适的情况，说明身体对大运动量不适应，不宜再继续进行大强度的体育锻炼。

### 七天按摩缓解疲劳

可以利用七天假期，在家进行简单的穴位按摩以缓解疲劳。

河南省针灸推拿学校附属医院医师李慧鑫介绍，感到头疼、头部昏沉时可按摩以下几个穴位：印堂穴在两眉之间，与百会穴位于同一条线上，可用手指对这两个穴位进行按摩，有缓解疲劳的作用，还可改善失眠，同时按摩太阳穴、头维穴（位于鬓角上）效果更佳。风池穴位于颈椎和头部后发际处，经常按摩风池穴不仅能缓解疲劳，

对耳鸣也有一定疗效，还可预防感冒。

如果感到全身疲劳，可躺在床上，让家人帮助按摩肩井穴（在大椎穴与肩峰连线中点，肩部最高处），具体方法为：两只手将肩井穴周围的肌肉抓起进行拿捏，然后轻轻放下，如此反复。

还可以在每天晚上用热水泡脚后，按摩脚底的涌泉穴。涌泉穴是人体保健穴位之一，经常按摩此穴可缓解血压高、怕冷、焦躁等症状。