

健康热评 JIANKANGREFENG

秋季养生以“收”为主

本报记者 陈晶

秋季来临，此时白天艳阳高照，夜间清凉干燥，早晚温差较大，雨水减少，水分滋润不足，因此，秋燥成为秋季的主要特点。人体阴阳变化与自然界相应，阳消阴长，受到自然界天气特征的影响，燥成为这一阶段的主要现象。燥邪伤人，容易耗人津液，出现燥象。人体肺阴易亏、胃阳易燥，如皮肤干燥、口唇干燥、鼻咽干燥、头发失去润泽等。故秋季养生应以“收”为主，应少辛增酸，滋阴润燥，达到养生保健的目的。

缓解秋燥饮食有方

“燥者，干也。燥邪最易耗伤人体的津液，使人因为缺少水分的滋润而出现口干、嘴唇干、皮肤干等一系列症状。”广东省中医院主任医师林琳介绍，秋燥有以下表现症状：

皮肤、嘴唇干燥。秋燥的人，皮肤、嘴唇可出现干燥、皲裂、脱屑、瘙痒等症。

上呼吸道干燥。包括鼻干鼻痒、口干、咽干咽痒等。

肺燥咳嗽。可出现干咳少痰、痰粘难咯、甚至痰中带血的情况。

肠燥。可出现大便秘结、干燥难解的情况。

“其中，肺最怕燥。肺具有怕风、怕寒、怕燥、怕脏的四大属性。燥邪是肺脏的头号天敌，在秋天必须要注意润肺防燥，才能免除各种呼吸系统疾病的困扰。”林琳说，入秋之后，咳嗽的人越来越多，又因天气干燥，故秋季咳嗽以肺燥咳嗽多见。肺燥咳嗽常与上述秋燥的症状同时出现，典型表现是皮肤及嘴唇干燥、皲裂、脱屑、瘙痒；鼻干鼻痒、口干、咽干咽痒；干咳少痰、痰粘难咯、甚至痰中带血；大便秘结、干燥难解；舌苔干燥。

“肺燥咳嗽可用饮食进行调养。”林琳介绍，饮食要清淡，忌烟、酒及辛辣、燥热、油腻食物；日常多补充水分，且喝水时应注意少量多次；可多食用滋阴润燥的食物，如梨、藕、银耳、百合、白萝卜、蜂蜜；可适当吃些酸味食物如橙子、菠萝、杨梅、番茄等，酸味食物有生津作用。

林琳说，秋季润肺去燥给大家推荐两道食疗：

沙参玉竹水鸭汤。材料：沙参10g、玉竹10g、水鸭一只、生姜三片。做法：沙参、玉竹水浸半小时；水鸭切块，冷水下锅，焯水去血水，再用冷水冲洗干净；上述食材加入生姜片、清水，炖一小时，调味即可。此汤可起到养阴润燥，补虚生津之功效。

银耳百合莲子羹。材料：银耳、鲜百合（如用干百合先泡后



煮)、莲子、枸杞、冰糖各适量。做法：银耳泡发后去掉根部，撕成小块，加水煲一个半小时；莲子泡发后去掉内芯；百合洗净，分成小片；银耳煲足一个半小时后，加入莲子、冰糖，莲子煮熟后，再入百合、枸杞，煮十五分钟即可。此羹可润肺养阴，养心安神。

季节更替，预防“换季病”有讲究

“秋季养生重在一个‘收’字，因为气温逐渐下降，人体的阳气容易受伤，所以要固护自身的阳气，使得精气内守。”北京市中医院主治医师申子龙介绍，“收”其实就是一个能量蓄积的过程，以应对寒冬的到来。

“初秋时节，也是各种疾病容易相继爆发的时期，比如感冒咳嗽、过敏性鼻炎、皮肤干燥等。尤其对于免疫力较低的人来说，这段时间是防病的关键期。”申子龙提醒——

感冒咳嗽是初秋时节最容易犯的一类疾病，由于大家已经适应了夏天的生活方式，短袖短裤，冷冰冰激透，可是到了初秋时节，特别是处暑节气以后，昼夜温差加大，衣服单薄，人们很容易受寒，而出现感冒咳嗽，即中医学讲的“形寒饮冷则伤肺”。因此需要注意根据天气变化增添衣服，防寒保暖。

过敏性鼻炎最易在换季时节发作，如早起出门遇到冷空气，常鼻塞、流涕、打喷嚏。日常生活中则需注意头部防护，如出门戴口罩、帽子，同时可以经常点按迎香穴（鼻翼两侧，鼻唇沟处）通利鼻窍。

皮肤干燥，对于干性皮肤的人群来说，尤为明显。皮肤干燥甚至

脱屑、没有光泽、毛孔增大，有的人还会有鼻干、咳嗽、大便干燥。在日常生活中可以抹点润肤的硅霜，也可以吃一些百合、梨、藕等具有养阴生津的食物。另外，鼻干燥难耐，可以试试中药二煎汤，芦根30g，白茅根60g，水煎服，二者都可清肺热、生津液、清热利尿。此外，芦根还可以清胃热，白茅根凉血止血，二者合用是清肺胃燥热，生津液。

慢性肾脏病加重，对于慢性肾脏病患者来讲，因抵抗力下降，更易患流感，对于服用激素、免疫抑制剂的患者，情况更是不容乐观，常常导致肾脏病急性加重，甚至危及生命。

需注意防寒保暖，避免着风受凉，适当运动增强体质，低盐低脂优蛋白饮食。

“此外，还应注意悲秋综合征。”申子龙提示，五行学说来讲，秋天属金，而“七情”之悲也属于金，二者相通，故人们常常在秋天产生一些悲伤情绪。悲秋综合征在少阳体质人群中最多见，多愁善感、爱生闷气、善太息。建议大家可喊两三好友，登高出游，高歌一曲，开阔胸怀，同时听一些节奏欢快的音乐，疏肝解郁，以缓秋天的肃杀之气。

不要盲目“贴秋膘”

“入秋后，民间素有‘贴秋膘’之说，大家都开始着手进补，但实际上并非人人都需要‘贴秋膘’，有的人更会出现虚不受补的情况，出现口腔溃疡、咽喉肿痛、腹胀便秘等。”申子龙介绍，“贴秋膘”其实更适合于虚证人群，对于一些营养过剩人群则不适合进补，如肥胖、代谢综合征、2型糖尿病

等患者，如盲目进补，就可能加重原发病。此外，“贴秋膘”需要因人制宜，辨证施膳，对于太阴脾虚人群，要从健脾和胃出发，不一定非要吃大鱼大肉，推荐鸡蛋瘦肉粥、山药茯苓粥、南瓜小米粥等。对于畏寒肢冷，腰酸乏力肾阳虚人群，可以食用当归生姜羊肉汤，养血活血、温阳补肾；对于五心烦热、潮热盗汗的肾阴虚人群，可以食用百合鸭肉汤，清热润燥养阴。

“饮食须注意养阴增液。”申子龙提醒，秋季容易产生“秋燥”，伤及阴液，可以多吃一些能润燥养阴的食物，如蜂蜜、甘蔗、梨、百合、银耳等。少食辛辣食品，如辣椒、生姜、葱等，因为辛辣太过易损伤人体阴津。还要避免饮食太过寒凉，否则易伤及脾胃，出现腹泻、腹痛等情况。

“此时，还须早睡早起，保证充足睡眠。”申子龙介绍，进入秋季，起居作息应作相应调整，以适应自然界的气候变化，《黄帝内经》曰：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴”。因此，起居作息方面要特别注重，积极调整睡眠时间，不要熬夜，保证睡眠质量，早睡顺应阳气之收，早起使肺气得以舒展，以防收之太过。同时避免睡觉时受寒，添加衣被，适应节气的变化。

“同时，还应避免过度运动。”申子龙说，因为剧烈运动会造成大汗淋漓，致津液耗伤，如果这个时候感受风寒，使毛孔闭塞，汗液不能排出，则会出现湿疹、黄汗、感冒等，甚至落下风湿病根。此外，工作亦不要过劳，注意劳逸结合。因为秋季人的精气内收，劳累过度也会损伤精气。

健康潮 JIANKANGCHAO

肠化生不一定会癌变

肠化生，是指肠腺样腺体替代了胃黏膜固有腺体，是胃黏膜的常见病变，也称为化生性萎缩。在幽门螺杆菌感染、胆汁反流、免疫紊乱、高盐饮食及遗传因素等危险因素长期作用下，再生上皮转化为由潘氏细胞、杯状细胞和吸收细胞组成的肠型上皮细胞。肠化生程度轻者胃黏膜中仅出现少数肠上皮细胞，重者则可形成肠绒毛。

一般认为，肠化生是萎缩性胃炎的后期改变，随着年龄增长，发生风险也增加，常在胃镜检查时被发现，通常不会引起特定症状。根据肠化生细胞黏液性质，可分为若干病理组织亚型：完全型和不完全型，小肠型和大肠型。目前认为，与胃癌风险关系更密切的是胃内肠化生分布范围和严重程度，而不是其亚型。胃黏膜萎缩和肠化生是胃癌发生的独立危险因素，因此将胃黏膜萎缩和肠化生归类为癌前状态，胃黏膜萎缩合并肠化生者年胃癌发生率为0.25%。根据经典科雷亚学说，在幽门螺杆菌的启动作用下，肠型胃癌的发生过程为正常胃黏膜-非萎缩性胃炎-萎缩性胃炎-肠化生-异型增生-胃癌。上述过程是一个持久而反复的过程，且肠化生与胃癌之间还存在异型增生阶段，此阶段需要更多的关注和医学干预。目前认为，累及贲门、胃小弯或弥漫分布的肠化生，相比局限胃窦的肠化生，有着更高的癌变风险。需要注意，没有肠化生不代表没有胃癌发生

风险，胃癌可发生于没有肠化生的区域。

肠化生在普通人群中较常见，随访策略取决于胃黏膜萎缩程度和范围。尽管胃黏膜单一部位的肠化生患者也存在胃癌风险，但多数情况下该类患者无须进行监测，特别是内镜检查已排除严重萎缩性胃炎者。局限于胃窦、伴有肠化生的轻中度萎缩性胃炎患者，可每2-3年复查胃镜。单一黏膜部位肠化生伴胃癌家族史，或存在顽固幽门螺杆菌相关胃炎的患者，可考虑3年内复查胃镜。累及全胃的重度萎缩性胃炎伴肠化生患者，则建议每1-2年复查胃镜。

肠化生通常无法逆转，尤其是范围广、程度重的肠化生，主要通过阻断病因、减轻胃黏膜炎症、逆转胃黏膜萎缩、延缓肠化生进展等手段，来降低胃癌发生风险。一般治疗：包括避免情绪紧张，清淡饮食，避免辛辣油腻刺激等食物，忌烟酒。药物治疗：主要针对病因治疗，比如，使用促胃动力药和吸附胆汁的药物可改善胆汁反流；幽门螺杆菌感染者需要行根除治疗；高胃酸患者可以在使用抑制胃酸药物的同时应用胃黏膜保护剂。另外，叶酸、维生素C、微量元素硒或中药制剂等对胃黏膜萎缩有一定治疗作用，但缺乏高质量研究验证。目前有研究显示，环氧化酶-2(COX-2)抑制剂可改善肠化生，但其临床证据不充分，需进一步研究。

(复旦大学附属华山医院主任医师 丁伟群)

食话食说 SHIHUASHISHUO

熬夜要常吃这4种食物

睡眠的重要性，丝毫不亚于饮食和运动。然而，在现在这个社会，整体睡眠时间越来越晚，很多人都有熬夜的习惯。要知道，人类在进化的过程中形成了一个相对固定的身体节律，而熬夜这种行为与自然节律背道而驰。长期如此，会引起肥胖、皮肤变差、免疫力下降、记忆力衰退、猝死等种种问题。即使短期熬夜，也会损害身体健康。

瑞典学者开展的一项研究发现，仅仅只是一夜不眠，志愿者血液中的Tau蛋白含量就增加了17.2%。Tau蛋白是大脑神经元中的一种蛋白质，为检测阿尔茨海默病的一项生物指标，阿尔茨海默病患者脑中Tau蛋白总量多于正常人。英国的学者分析了88026名志愿者睡眠和健康状况，最终发现，晚上10-11点入睡的人心血管疾病发病率最低，危害最大的是在午夜12点之后入睡。《健康中国行动(2019-2030年)》提倡，成人平均每日睡眠要达到7-8小时。对于其他年龄段的群体，也给了指导性的意见。其中，小学生每天睡眠10个小时；初中生9个小时；高中生8个小时。

熬夜的人要注意补充什么营养？

有些人因为工作原因，不得不熬夜，这种情况一定要记得补充B族维生素。B族维生素能够营养神经，使人的神经肌肉维持正常功能，提高人体兴奋度。而熬夜会引起疲劳，这时身体就需要调动更多的B族维生素来对抗疲劳。因此，熬夜者体内B族维生素的丢失量和需要量，要高于正常睡眠者。如果不额外进行补充，身体更容易缺乏B族维生素。

那么，哪些食物可补充B族维生素？以下4种食物富含B族维生素：粗粮。粗粮在一天的主食中大约要占到1/3。

大豆。中国营养学会推荐一般成人每天吃大豆25g及以上，25g大豆相当于72g北豆腐，140g南豆腐，365ml豆浆，175g内酯豆腐、55g豆腐干、40g豆腐丝。

瘦肉。健康成人一周食用畜肉+禽肉总共300g~500g。

坚果。一般成人可每天适当吃点瓜子、核桃、巴旦木、开心果等坚果，常换着种类吃，每天可以吃一小把的量，净重10g。

如果饮食实在无法改善，必要时可以到营养科面诊评估，遵医嘱服用适合自己的营养补充剂。

(北京协和医院主任医师 于康)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

眼睛也会“缺水” 预防为先

干眼症是一种多因素眼表疾病，当泪液生成不足或蒸发过快时会发生干眼，造成眼干燥、刺激，医学上称为“干燥性角膜炎”。常见有眼干、眼红、普通的刺激感、沙粒感、烧灼感、异物感、反常的多泪、畏光、视物模糊等症。

干眼比较普遍，约1/3的老年人都存在。全球干眼症患病率为5%~50%，其中亚洲居住者的患病率较高，主要是中国和韩国。干眼症对视力、日常生活、社会功能和工作效率都有显著影响，尤其是重度干眼症。有神经病变包括糖尿病性神经病、诊断存疑、有剧烈疼痛或视力丧失、有异常瞬目或无法完全闭眼的患者，需要到眼科就诊治疗。

干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症，从而改善症状。治疗主要包括以下几个方面：

补充泪液。干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润、缓解症状。轻度干眼宜选择黏稠度较低的人工泪液，如0.1%玻璃酸钠、聚乙烯醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼，宜选择黏稠度较高的人工泪液，如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酰胺等。

眼睛一次1滴，一日4次。在开始治疗数日内，患者常开始注意到症状改善，但可能需要长达3~4周才能注意到症状明显改善。如果仍有症状，可增加使用频率，最高每小时1次。如果使用频率超过4~6次/日，优选不含防腐剂的制剂以尽量减小毒性风险。

凝胶和软膏。如果滴眼液未能充分缓解症状，也可使用更高黏度的人工泪液凝胶或软膏。此类药物可造成暂时性的视物模糊，最好在睡前使用。

其他几种治疗干眼症的方法，临床并不常用，仅作为辅助治疗。如：口服糖皮质激素、非甾体类消炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。

高龄、女性、激素改变、全身性疾病、配戴角膜接触镜、药物、营养缺乏、角膜知觉减退、眼科手术、低湿度环境等，都是干眼症的高危因素。对于有高危因素且无法避免的人群应特别注意以下几点：避免长时间盯着电子产品屏幕，多眨眼，这有助于保持眼部湿润；避免熬夜用眼过度，让劳累一天的眼睛得到充分的休息；尽量避免冷风或热风直吹；在卧室等长呆的房间使用加湿器；避免吸烟并远离烟雾；外出时佩戴护目镜，遮盖面积较大或侧面有护罩的护目镜可防风并隔离干燥空气。

(北京友谊医院主管药师 邸宣)

合理用药 HELIYONGYAO

教你辨别钙片中的“李逵”和“李鬼”

目前，市场上销售的钙片多种多样，但质量良莠不齐。有些不法商家为了牟利，甚至生产、销售冒牌钙片。这些钙片表面印着正规厂商的品牌，实际钙含量却严重不足。如果我们购买了假钙片，不仅花了冤枉钱，还无法达到补钙的效果。因此，如何选好钙，非常重要。

想要学会辨别真假钙片，首先要认识钙片，了解钙片的分类。目前，市场上销售的钙片，主要分为无机钙和有机的钙。无机钙含钙量高，但溶解度较低，对肠胃有一定刺激性，肠胃功能虚弱的人群在服用后，可能会出现肠胃不适等症，导致钙吸收率不高，进而影响补钙效果。有机钙与无机钙不同，有机钙含钙量较低，但水溶性较好，容易被人体肠胃吸收。近年来，出现了第三代有机钙片，常见的产品有氨基酸螯合钙、

甘氨酸钙、L-苏糖酸钙等。氨基酸螯合钙既具有含钙量高的优点，又不依赖于胃酸的解离作用，吸收率高，是目前较为理想的钙片。

那么，面对琳琅满目的钙片，我们应该如何识别其真假呢？通常来说，可以借助以下三招：

查看批准文号。首先，我们在购买钙片时，一定要注意查看它外包装上的批准文号。正规的药品包装上会清楚显示国药准字H（或Z、S、J、B）+8位数字。如果外包装上没有印制国药准字的标识，肯定就是假冒伪劣产品，可以及时到工商局或者消费者协会举报。

上网查询求证。如果购买了国药准字的钙片后仍觉得不放心，那么可以登录国家药监局数据库查询。输入药品名称或者国药准字的字母和8位数字，就可以查看它的生产厂家、规格、包装信息与所购买的钙片是否一致。如果买到的钙片和网上查到的结

果不一致或者查不到相关信息，那就说明所购买的钙片是假冒产品。

小实验辨真假。除了以上两种方法外，如果购买的钙片是以碳酸钙为主要钙源，则可以将几片钙片放进空杯子里，然后往里面加入适量食醋，看它是否能产生大量气泡。如果杯子里面气泡很少，或者根本没有气泡，就可以断定它是由淀粉制作而成的假钙片。

钙片虽好，但也切勿盲目补钙。因为不同的人对钙的剂型和量的需求都不一样，而且钙的吸收利用能力也不同。例如，对于孕产妇、围绝经期等特殊人群，就须遵医嘱，在医生指导下科学合理地适当增加钙的摄入。如果自己盲目补钙，则有可能造成补钙过量，对身体造成伤害。

除了服用钙补充剂以外，还可以通过日常生活中的膳食和运动来补钙。具体可以从以下5个方面着手：可以多食用牛奶、奶酪、黄豆、豆

腐、蛋、虾、鱼、蟹、海带、紫菜、木耳、芝麻和山楂等含钙丰富的食品；注意补钙时间，晚上睡觉前补钙也有利于钙的吸收，此外，在服用钙片前不宜喝茶、咖啡和酒精，否则会增加钙的流失；切忌高脂肪饮食，高脂肪食物容易与钙发生反应，产生不溶性钙皂，从而阻碍钙的吸收；少吃含草酸高的蔬菜，茭白、竹笋、菠菜、苋菜等可以与钙形成难溶的草酸钙，从而阻碍钙的吸收；适当的户外活动可以让人得到充足的日光照射，使皮肤内的7-脱氢胆固醇经紫外线激活，进而转化成维生素D3，促进钙的吸收和利用。

在日常生活中，我们不仅要具备慧眼识钙片的能力，辨别钙中的“李逵”和“李鬼”，同时还要具备科学补钙的知识，这样才能有效合理地补钙，让我们的身体更健康。

(山东大学附属第二医院主任医师 姜笃银)