

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。可出现大便便秘、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、干咳、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)