

健康热评 JIANKANGREFENG

# 中秋时节巧养生

文/本报记者 陈晶 图/本报记者 齐波

中秋来临,正处于由热转凉的交替时期,早晚温差明显,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时气候温燥,人易感燥邪,养生应清淡饮食,注意锻炼。

## 燥为时令主气,易伤人津液,需内外滋润

“燥为此时节主气,根据中医五行学说,一年分春、夏、长夏、秋、冬五个季节,分别对应于肝、心、脾、肺、肾五脏,归属于木、火、土、金、水五行,即中秋时节对应于肺。这时气候干燥,燥气太过容易伤人致病,最易伤人津液。燥邪伤人多从口鼻而入侵犯人体,首先犯肺,常出现口鼻咽干、咽喉异物感、咽喉肿痛、咳嗽咯痰、声音嘶哑甚至失声等咽喉问题。”广东省中医院主任医师黄穗平介绍,时值秋令,万物开始干枯,从气候特点来看,除了气候干燥,气温也由热转凉,中医认为这是“阳收阴长”的过渡阶段。眼下天气转凉,也容易刺激咽喉黏膜血管,导致局部抵抗力下降,加上昼夜温差比较大,寒热交替,稍有不慎就着凉了,进而引发咽干、咽痒、咽痛、咳嗽和咽喉异物感等各种咽喉问题。加之此时多风,各种灰尘、花粉、虫媒、病菌等易在空气弥散传播,这些都是呼吸道外源性致病因素。这些异物很容易就随着呼吸到达咽喉部,刺激咽喉黏膜,从而诱发或加重各种咽喉问题。

“正气存内,邪不可干。到了燥气横生的秋日,我们首先要从饮食上随季节变化调整。”黄穗平说,“润其燥”是中秋时节饮食内调的基本原则。平素体质虚寒的朋友可以适当吃温热的食物,如南瓜、杏仁、松子、核桃、龙眼肉、麦芽糖、牛油果、石榴等;平时体质壮实容易上火的朋友可以多吃苦凉润的食物,如雪梨、甘蔗、蜜柚、马蹄、百合、沙参、麦冬、石斛、罗汉果等,常见的滋润食物还有银耳、葡萄、橄榄、蜂蜜、椰子、花生、猪脚、山药、枸杞、芝麻等。如今早晚温差较大,建议出门最好带上薄外套,适时添衣,尤其是抵抗力比较弱的老人和小孩。此外,夜间睡觉也要注意防寒保暖,否则天亮后出现咽喉不适的概率大大增加。如果外出,应做好防护,尤其是人群密集处,戴好口罩还可以减少跟病毒、细菌、花粉的接触,大大减少呼吸系的问题。

“咽喉不适如咽喉异物感、咳嗽、舌淡红、苔白腻等,可饮用双棱利咽汤。此汤可健脾理气,化痰利咽。”黄穗平推荐并介绍了1人份双棱利咽汤的做法,取党参15g、茯苓15g、陈皮10g、苏梗10g、桔梗



10g、炙甘草10g等药材全部放入锅中,加入300ml的水浸泡20分钟备用。然后,将泡过的材料与水一同倒入砂锅中,烧开后,再转小火继续煮制20分钟即可。

## 润喉,不是所有人都适合秋梨膏

秋燥引起咽喉不舒服的时候,家里人常说,吃点秋梨膏就好了。秋梨膏真的能帮助我们缓解咽喉不适吗?

“秋梨膏是以秋梨(即秋季所产的鸭梨或雪梨)为主料,配以其他止咳、生津、润肺的药物如菊花、胖大海、麦冬、茯苓、贝母、蜂蜜等,加工熬制而成的膏剂。秋梨膏梨香芬芳、甜润可口,临床上常用于治疗热燥伤津所致的肺热烦渴、便干燥闷、劳伤肺阴、咳吐白痰、久咳咯血等呼吸道病症。”解放军总医院第四医学中心主任药师刘斌阳介绍,秋梨膏的主角就是秋梨,虽然秋梨膏的主角都是秋梨,但是其他配方并不都完全一样,所以我们一定要根据自己的体质和出现的问题,选择对应的秋梨膏。肺燥津伤者,症状为干咳、痰少或黏、口干咽干鼻干,或伴有声音嘶哑,午后潮热等阴伤的表现,这个时候可以选择含有川贝母、罗汉果、枇杷叶、生地、沙参、麦冬、白茅根等润肺中药的秋梨膏。而痰热蕴肺者,症状多表现为咳嗽,咳痰、痰

多色黄、口干而黏、口渴等,可以选择含有浙贝母、枇杷叶、陈皮、茯苓等清热化痰中药的秋梨膏。

“虽然秋梨膏好处多多,但不是每个人都适合食用。”刘斌阳提示,秋梨膏的主要原料梨是凉性的,并且其中用到的养阴生津的药物也大多是凉性的,所以脾胃虚弱、手脚发凉、大便溏泻的人最好别吃秋梨膏,以免虚寒症状加重;即便是易上火、大便干的人也不能将其当饮料喝。其次,秋梨膏普遍含糖量比较高,糖尿病患者也不建议食用。此外,有人认为服用秋梨膏越浓越好,这也是不对的。前面提到了,秋梨膏中的糖分很多,容易导致人体体液渗透压增高,直接或高浓度饮用会刺激口腔及咽喉黏膜。正确食用的方法是,取一两勺秋梨膏,用温开水化开后服用。

## 中秋过节防饮食误区

“中秋时节也是家家团圆的时节,各种美食上桌,酒酣菜足,这时切忌大鱼大肉、暴饮暴食。”广东省中医院珠海医院主任医师成杰辉提醒,中秋过节要讲究健康养生,谨防饮食误区——

月饼+汽水, 高脂又高糖。无论何种口味的月饼,都属于高热量、高糖分、高脂肪食品,不少人在吃月饼时喜欢搭配汽水来减轻黏腻感,但汽水也属于高糖饮料,两者相配,高脂又高糖,还会阻碍胃肠对食物的

消化吸收。从中医角度看,月饼属于不易消化的滋腻食品,多食阻碍脾胃运化;汽水属于寒凉之品,易损脾胃,且汽水含有较多二氧化碳,容易造成打嗝、腹胀满等不适。建议月饼配热茶,茶水所含热量较低,还可吸收月饼里面的油脂,防止积食。月饼甘甜油腻,遇热则化,遇冷则凝,化为吸收消化,凝为阻滞不通,所以,热腾腾的茶水正是适宜的搭配。月饼还可以配山楂陈皮水。山楂消食化积,行气散瘀,陈皮理气健脾,燥湿化痰,用两者煮水泡茶,还可以搭配两块生姜暖脾胃。

空腹喝酒, 不仅易醉,且易损伤胃黏膜。中秋佳节,要慢慢品尝,等进食一半时再饮酒。喝酒要恰当、适度,最好选用红葡萄酒、梅子酒,葡萄酒可入脾、肺、肾经,滋养精气 and 元气,调补血气;梅子酒酸甘之味共存,酸甘可化阴,滋养人体阴津。中秋饮酒,仍需谨慎。

水果多吃, 易伤脾胃。中秋时节,正是水果丰收之时,柚子、雪梨、葡萄、苹果等种类繁多,但水果多为寒凉之品,不能多吃。现今大多数人容易心浮气躁,心气浮于上,难以沉静,人体常处于一种上热下寒的状态。吃水果虽可降火,多吃却容易导致脾胃阳虚,女性朋友容易宫寒、月经不规律,男性朋友容易腰酸腿酸、腰膝无力,那就得不偿失了。所以,水果不是不能吃,而是适当进食,且避免空腹,以免损伤脾胃。

渣, 每日大便1-2次, 量多, 稍微吃点儿油腻更容易腹泻, 可长期服用参苓白术丸, 每餐后服1袋, 如果腹部畏寒、四肢不温, 可加服附子理中丸。

## “秋燥”食疗有妙招

每逢秋季, 不少朋友会觉得胃口、唇、鼻、咽干燥, 感觉像是上火, 于是不断喝水, 但没多久喉咙嘴巴还是照样干, 这是怎么回事呢?

俗话说:“秋风如刀, 秋燥如火”。从中医角度来看, 秋季为燥气当盛之时, 最易耗伤人体津液, 导致一系列“干燥”的症状。中医多从“润肺补脾”的角度来调理机体、治疗这种干燥。初秋天气尚热, 易感“温燥”, 最常见口唇干裂, 鼻燥出血, 口渴咽燥, 眼红目涩。应适当多饮水, 多吃些梨、甘蔗汁、莲藕(藕汁)、香蕉等, 也可以早晚喝点蜂蜜水、煮梨水等以养肺生津、养阴润燥; 尽量少吃辛辣、生蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸食品。若深秋转凉, 则易感“凉燥”, 相比于“温燥”, 少了一派热证, 口咽干燥之外甚至有点发冷, 无汗或手足冰冷等凉寒症状, 早晚可食用百合莲子粥、银耳冰片粥等养阴润燥, 餐食宜温和, 以保护脾胃。

健康潮 JIANKANGCHAO

## 生气吵架当心“气到中毒”

近日, 29岁的郭女士在家中因琐事与丈夫从拌嘴演变成吵架。郭女士越吵情绪越激动, 突然感到呼吸困难, 随即瘫倒在沙发上, 然后脸色惨白, 手脚抽搐。随后, 丈夫赶紧将她送医治疗, 经医生诊断得知, 郭女士患上了过度换气综合征, 医学上也将其称为“呼吸性碱中毒”。

武汉市中心医院呼吸与危重症医学科主任胡轶介绍, 郭女士得的“过度换气综合征”, 主要是因为过度的情绪刺激造成的。由于她在吵架时情绪激动、呼吸频率加快, 导致体内氧气浓度过高, 二氧化碳浓度降低, 引起了呼吸性碱中毒。过度生气、情绪激动导致呼吸频率过快就可能引起呼吸性碱中毒。轻者口唇四肢麻木、冰冷, 肌肉痉挛、震颤、胸闷、心慌、血压升高; 重者手指痉挛像鸡爪样并拢僵硬、无法伸张, 下肢痉挛无法行动, 发声困难, 胸痛、腹胀甚至出现昏厥、意识不清; 严重者或有基础心脑血管疾病者还可引

起冠脉缺血、心绞痛发作。胡轶提醒, 如果出现呼吸性碱中毒, 且患者存在长时间异常或重症症状还是要送医院抢救的。比如持续性呼吸困难、呼吸加快; 严重的胸部闷胀或疼痛; 视力模糊、晕厥、意识障碍或其他紧急情况, 务必引起注意, 及时拨打急救电话。如果身边有人出现“过度换气综合征”, 第一时间要先帮其放松心情, 调节呼吸节律, 逐渐减慢呼吸频率, 并帮其戴上口罩、面罩, 缓慢用鼻呼吸, 不要张口, 这样可以重复吸入口罩内的二氧化碳, 纠正低碳酸血症。如果没有口罩, 也可以用纸袋或把纸折成漏斗样, 罩住口鼻, 帮助回收二氧化碳。若经处理后症状仍未好转, 要及时送往医院治疗。提醒大家, 在日常生活中调节好个人情绪, 保持良好睡眠, 缓解压力, 保持心情愉悦。

(武汉市中心医院副主任医师陶兆武)

## 百变的风湿病

近年来, 风湿病发病率越来越高, 但由于风湿病科普知识的欠缺, 很多人对此并不了解, 不知道该怎么看哪个专科, 盲目听信广告滥用药物, 或者长期吃止痛药, 不仅劳财伤身, 甚至延误病情。

风湿病多年来给人根深蒂固的印象就是关节痛、关节炎, 但实际上, 这种疾病并非只会单纯地损害关节, 它可以侵犯全身各个器官和系统。例如: 结缔组织病可以引起白细胞低或贫血或血小板减少, 导致神经损害、肾病、心衰、心包积液、胸腔积液、肺间质纤维化、肝功能异常、肝硬化、肌炎、肌痛、肌无力、反复口腔溃疡、脱发、皮疹、口干、眼干等异常; 抗磷脂综合征可以引发动脉血栓栓塞导致反复流产、死胎、胎儿宫内发育迟缓、子痫等; IgG4相关性疾病可以引发脏器肿大, 常被误认为肿瘤……

出现哪些症状时, 需要警惕风湿免疫病呢? 非跌打损伤导致的关节痛、关节肿, 非肿瘤导致的骨痛、周身疼痛, 肌肉疼痛合并肌无力、腰背痛、足跟痛等; 晨僵: 晨起或休息后, 关节僵硬感、肿胀感; 皮肤黏膜症状: 口干、腮腺肿胀、反复口腔溃疡、紫外线过敏、网状青斑、脱发、结节红斑、经头孢等抗菌药物治疗无效的皮肤溃疡, 皮肤肿胀增厚变硬;

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 喝冰水会拉肚子、伤胃?

“又喝冰的, 一会儿拉肚子!” “冰的真的要少喝, 过会儿胃痛!” “你看看新闻, 有个男的喝了一瓶冰冻饮料, 就胃出血了!”……对于冰的食物, 时常有人谈之色变, 更有些小朋友的家长, 是极力反对给娃儿喝冰水, 吃冰糕、冰激凌、冰西瓜。喝冰水吃冰的食物真的对肠胃影响那么大吗? 其实, 胃没有我们想象的那么娇气, 只要控制好量, 大多数人喝冰水吃冰东西都是没有问题的, 甚至还能有些好处。这里的冰水指的是温度在0~4℃之间。

我们喝的冰水冷饮, 几乎都是工业化制冰的产物, 只要操作和储存得当, 是不太容易有卫生隐患的。不过, 有时仍然存在饮用水污染、冰块细菌超标等问题的可能性, 喝了这样的水或冰块制作成的冷饮, 就很容易出现拉肚子、肠胃不舒服的情况。除开这种“不干净”的因素, 随着人年龄的增加, 确实还存在部分肠易激综合征的特定类型人群, 他们喝冰水后会因为冰水刺激胃肠道, 促进胃肠道排空, 导致腹部轻微不适后的排便。这部分人是现阶段喝冰水腹泻的主流人群, 他们不光对冷水敏感, 不好消化/易产气等的食物都会引起腹泻。

随着研究的深入和近几十年医学的进步, 当前关于冰水等的相关研究结果主要倾向于以下3方面的影响: 冷刺激减少胃部血供, 减少胃酸分泌, 影响消化吸收; 长时间持续的胃低温对胃黏膜细胞及相应的保护机制产生影响, 让胃黏膜可能受损; 如果喝的是碳酸冷饮, 生成的二氧化碳会增加胃胀气的感受。虽然从理论上来说喝冰水的确会对胃产生一些影响,

但正常情况下, 在体温调节机制的运作下, 人体体温通常维持在37℃左右, 即便你喝了冰水, 从嘴巴再到肠胃, 在这过程中冰水也差不多同化了, 只要不是短时间内持续大量地喝冰水, 它们是发挥不到多大作用的。

其实, 喝冰水也是有好处的。一方面可以直接降低我们的核心体温, 会感觉到凉快; 另一方面, 冰水还有止痛、提神、预防中暑等作用; 另外, 气温太高有时候食欲也不好, 但在冷饮的加持下, 食欲会好一些。

总的来说, 对于多数人群, 只要注意这两点, 就可以放心喝冰水——

建议成年人喝冰水一次不超过500ml。每个人的体温调节机制不同, 个人代谢也不同, 比如同样在26℃的室温环境下, 有的人认为温度合适, 但也有人就会觉得很热。喝冰水也是一回事, 为了让大家的肠胃、牙齿都在合理承受范围内, 我们建议成年人喝冰水一次不超过500ml, 到下一次大量喝冰水前, 还是要隔几个小时让身体缓一缓。当然, 对于户外工作人群或特殊行业的户内工作人群如锅炉工、炼钢工等, 医生只能建议根据个人身体情况自行决定。

这五类人不适合喝冰水。第一类, 肠易激综合征患者 (IBS-C型除外); 第二类, 处于胃炎急性期甚至有可能有溃疡的患者; 第三类, 胃肠功能不够强大的小朋友; 第四类, 胃肠高敏感性已经逐步呈现的中老年人; 第五类, 吃了冰冷食物会头疼到影响生活的朋友。

(四川大学华西医院主治医师马钦)



## 中秋顾护脾胃三则

唐旭东

中秋节是气候转换的分界点, 早晚温差开始拉大, 天气明显转凉和干燥, 此时节也是胃肠疾病高发、容易复发的季节。从养生保健的角度我给朋友推荐中秋时节顾护脾胃的三条建议。

### “老胃病”巧备中成药

胃肠疾病秋易发, 甚至比夏季的患病率还高, 尤其易发为胃肠旧疾, 一方面可能由于饮食不洁导致胃肠道感染; 另一方面, 天气变得凉爽以后, 人的食欲增强, 难免出现恣食肥甘辛辣、贪杯多饮, 加重肠胃的负担而诱发“老胃病”, 出现上腹胀、烧心疼痛、嗝气反酸等不适。

老百姓口中的“老胃病”多为慢性胃炎、胃十二指肠溃疡。现在根除幽门螺杆菌治疗比较普及, 胃十二指肠溃疡相对少了, 但由于精神、饮食等因素的影响, 胃炎及功能性消化不良患病率仍比较多, 体现中医辨证论治个体化诊疗特点的中药

汤剂和中成药具有很好的疗效。考虑到现代生活的快节奏, 很多人没有时间煎煮中药饮片, 根据临床经验我给大家有针对性地推荐几种中成药, 供朋友们根据自己的症状特点进行选择: 餐后消化不良、上腹部有堵闷感、每每饱餐后影响下一餐食欲, 可以联合服用健胃消食口服液、香砂胃脘颗粒, 餐后服用为宜; 遭受寒凉刺激而出现上腹不适或疼痛, 胃脘畏寒, 可以服用虚寒胃痛颗粒; 常有上腹胀、早饱、嗝气的症状, 可以服用胃苏颗粒, 易生气而加剧, 可选用气滞胃痛颗粒; 经常胃中饥嘈、烧心, 且空腹明显, 甚至反酸, 可服用单铃胃痛颗粒或快胃片, 空腹时服用为佳; 老年慢性便秘且体虚乏力, 可服用芪蓉润肠口服液。中成药易于携带和服用, 可根据“老胃病”发作时的症状特点和药品说明书加以选择。

### 脾虚腹泻善调理

不少朋友有“脾虚泄泻”的

毛病, 平素喝点酒、吃点凉菜则大便稀溏, 一入秋拉肚子的毛病往往加剧, 甚至入秋一下雨、外出吹点凉风就腹痛拉肚子。去医院查化验甚至肠镜检查, 也没发现什么器质性病变。

中医认为这类情况是由于脾虚导致的。平日生活油腻烟酒不忌、工作压力过大且心中忧虑, 或夏日贪凉多食冰镇冷饮, 日久都可损伤中焦脾胃, 脾胃虚损则运化水谷功能下降, 乏力腿沉, 动则易汗, 甚至脾阳虚而肢体怕冷, 所以外感天气变凉、食用生冷, 每每引发腹泻。临床上, 具体症状要具体对待, 即所谓辨证论治(对症下药)。其一, 急性腹泻, 大便清稀臭味不重, 平时食欲不佳, 腹部发凉, 可服藿香正气水; 若大便臭味儿重、肛门热乎乎的, 可用葛根苓连片或微丸; 因伤食(吃多了)而大便味臭, 有没完全消化的食物, 可加服加味保和丸或越鞠保和丸。急性腹泻, 服药三五天即可。其二, 慢性腹泻, 即长期大便稀