



# 秋季养生重在滋养

□ 徐文慧

中医认为,人体要顺应四时变化规律,秋季注意养生,为下一步冬季的潜藏、来年春季的生发奠定基础。

## 防秋燥

燥是秋季的主气,秋燥是外感六淫邪气的病因之一,人体极易受燥邪的侵袭而伤肺。肺气与秋气相通,在秋季功能最强。肺气不仅能够推动气血和津液滋养五脏六腑,还能通过宣发与肃降帮助人体排出废水和废气。因此,秋季润肺尤为重要。

秋季如果出现咽喉疼痛、咳嗽、痰多等症状,要及时清肺。日常生活中,人们可以进行深呼吸,每天15分钟-20分钟,一呼一吸,间隔5秒钟,让自然界的清气充盈肺脏,也把堆积在肺脏深处的热气、浊气呼出体外;还要补充津液,因为津液具有滋润滋养的功效。

饮食应减少辣椒、葱、韭菜、大蒜等辛辣食物的摄入量,同时应适量增加芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、银耳、鸭肉等柔润食物的摄入量,还可以多喝米粥,以益胃生津。

## 防秋乏

一些人在秋季手脚容易变得冰凉,易感冒,不仅感觉气虚无力,还常常犯困。

中医认为,人的身体是随着天气的变化而变化的。秋季处于夏季和冬季之间,是阴阳转换的节点,如果不及及时补充夏季的消耗,就会出现困乏的现象。

那么,如何预防秋乏呢?首先,要保证充足的睡眠,早睡早起。早卧顺应身体的收藏,以养收;早起顺应阳气的生发,使肺气得以舒展。只要做到起居有时、劳逸适度,保证充足的休息时间,避免熬夜,就可以顺应自然界的收藏之势。

其次,要适度运动,以对抗疲乏。适度运动是对抗疲乏的有效方法之一。散步、慢跑都是秋季适宜的运动方式。平时运动量较少者,应该从轻度运动开始,逐渐增加运动量。如果超出了自身的承受能力,反而会增加疲劳感。此外,要常梳头发,以保持头脑清醒。头部是穴位比较密集的地方。常梳头发,不仅可以促进局部的血液循环,还有助于疏通经络,起到按摩穴位的作用。

需要注意的是,部分疾病也会出现疲乏的症状。秋乏属于正常的生理现象,很容易得到缓解。如果乏力长时间得不到缓解,患者要及时到医院就诊。

## 防秋悲

秋季容易使人产生悲伤的情绪,悲伤过度会伤肺气。

人为什么容易悲秋呢?善悲之人,往往

心肝偏虚,“心气虚则悲,实则笑不休”。心气不足的人,容易心神不宁。肝虚的人,情志不能很好地舒展,就会有悲秋的表现。

悲秋对人体的影响很大,中医理论强调,“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣”。人在悲伤时,心中郁闷,会造成肺叶举,影响肺气的宣降,上焦之气不能宣通,荣卫之气不能正常输布,热郁于中,耗之伤阴,这就是所谓的悲则气消。肺可辅助心脏调节全身气血津液,悲伤过度会使肺失其职,从而出现气短、咳嗽等症状。

## 如何缓解悲秋的情绪呢?

首先,可以艾灸或按摩阳陵泉穴。其次,可以趁着秋高气爽之际,与亲朋好友一起欣赏大自然的美景。老年人可以选择散步、慢跑、打太极拳等运动,年轻人可以选择打篮球、爬山、游泳等运动。

## 医生提醒

# 骨质疏松早期表现

□ 郭仲华

骨质疏松又称骨质疏松症,是一种代谢性骨病,主要由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。

骨质疏松早期并没有明显症状,到中后期以骨骼疼痛、易于骨折等为特征。那么,骨质疏松有哪些表现呢?

**疼痛** 以腰背痛多见,由于椎体压缩变形,脊柱前屈,肌肉疲劳甚至痉挛,产生疼痛。且疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久坐、久坐时疼痛加剧,弯腰、咳嗽时加重。一般骨量丢失12%以上时,即会出现骨痛。

**弯腰驼背** 多在疼痛后出现。脊椎椎体前部负重量大,尤其第11、第12胸椎及第3腰椎负重更大,容易压缩变形,使脊椎前倾形成驼背。随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大。

**骨折** 骨折是骨质疏松症最常见和最严重的并发症,属于现代医学的脆性骨折,多发生于脊柱胸腰椎节段,其次为髋部、腕部等。

**呼吸功能下降** 胸、腰椎压缩性骨折,脊柱后弯,胸廓畸形,可使肺活量和最大换气量显著减少,患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难的征象。

骨质疏松症的诊断目前首选骨密度检查,若通过骨密度测量结果确诊,应在医生的指导下积极采取治疗,同时应加强防摔、防颠等措施。

## 医生手记

# 面肌痉挛治疗方法

□ 赵小艳

面肌痉挛是一种因脑神经受到物理性刺激造成的被动性面部表情肌肉异常兴奋的疾病。发病部位通常从眼部开始,多为一侧眼轮匝肌阵发性不自主抽搐,随着病情发展,可能扩展至整个面部。大多数患者在中年以后发病。

**面肌痉挛常有以下症状:**  
**频繁眨眼** 由于面部神经受到刺激,患者出现面肌痉挛时,会不由自主地眨眼。  
**面部抽动** 面部抽动的时间短则几秒,长则几分钟,间隔时间没有规律。  
**面部疼痛** 部分患者在面部抽动的过程中可能伴有疼痛,有些患者还有头痛、耳鸣的表现。

**嘴角抽动** 患者嘴角的肌肉会有抽搐的情况,严重时可能对颈阔肌造成影响。  
**面肌无力及面肌萎缩** 少数患者在疾病发展到后期时会出现面肌无力及面肌萎缩,表现为吃饭呛咳、讲话不清楚、饮水时水从鼻孔呛出等。

面肌痉挛的治疗方法主要包括药物治疗、微血管减压手术等。

微血管减压手术可以在显微镜的引导下直击病灶,将压迫神经的血管推离,保护神经不再受到压迫,使面部抽搐症状消失,达到治疗的目的。



花海留影 徐昱

## 心理门诊

# 如何回应孩子的“小情绪”

□ 谢琳

想买的玩具没有买到就倒地哭闹,作业没做完被提醒就生气摆脸色,约好放下手机的时间到了却不情不愿……孩子身上似乎常有这样那样的“小情绪”。家长该用怎样的方法去回应孩子的“小情绪”?

## 没有无缘无故的“小情绪”

在心理学的定义里,情绪是关于需要是否得到满足的态度体验。即当身心需要得到满足时,就会生发出愉悦、开心等正向情绪;当身心需要未能得到满足时,就会激发出悲伤、害怕等负向情绪。

可见,情绪并不是无缘无故出现的,情绪和相关行为的背后都是有逻辑关系的。这在孩子身上亦然。孩子的身心需要有其年龄特点,心智水平也尚在发育过程中,家长不要一味用大人的逻辑和标准去要求孩子。当我们回应孩子的情绪时,就要尊重孩子的需要和逻辑。

面对孩子的“小情绪”,需要注意两件事。

**不要否定孩子的情绪** “你有什么好哭的?”“别哭了,忍忍就过去了。”这样的话也许在行为层面上能够制止孩子的负向情绪表达,但本质上却只是将情绪从表层压抑到了心底,而压抑的情绪并不会消失,反而会发酵,然后在某一天卷土重来。

**不要否定产生情绪的原因** “这么点小事情,哪里值得你难过了?”“你拥有这么多东西了,还有什么不满足的呢?”也许家长会觉得这样的说法是宽慰,但这种话语会让孩子疑惑是不是自己犯错了,长此以往,孩子将会越来越不敢正视和表达情绪。

## 回应“小情绪”的三个环节

**第一环节 倾听**  
拿出充足的时间去听。不匆忙打

断,给予孩子充分的表达空间,留足时间去倾听。

不带预设的立场。知识和经验有单向性,不要以自己的立场去轻易猜测。

放下一些养育的任务。家长过分在意养育任务反而会起反作用,以致无法感同身受地去倾听孩子的诉说。

注意非言语信息。除了言语沟通,孩子的表情和姿势也能传递出情绪。

## 第二环节 回应

倾听之后要对孩子的情绪做出回应。回应很简单,只需把听到、观察到的信息,简单地反馈给孩子。比如:“我看到你说起语文老师的时候,好像快要哭了。”“你是说你希望奶奶也给你一份礼物,但奶奶只给了弟弟礼物,这让你感到嫉妒。”

当孩子的陈述与事实并不完全相符时,不要着急去辩驳事实层面的信息,而是要重视孩子感受层面的表达。比如,孩子

说:“家里没有人喜欢我。”可以先回应:“听起来你很沮丧,你觉得没有获得足够的爱。”

## 第三环节 引导

“三不”:1.不要轻易将情绪“正常化”。即告知孩子这些情绪很多人都有。有时这会是一种宽慰但会让孩子觉得自己的情绪没有得到重视。2.不要说这些情绪很好对付。其潜台词依然是对孩子情绪的否认。3.不要立刻去谈解决方法。家长做出太快或太多的指导,会扼杀孩子寻找解决方法的能动性。

“三步”:1.定好情绪界限。让孩子了解到情绪没有对错,但情绪的表达方式有对与错。错误的情绪表达方式需要被调整和制止。2.建构合理目标。陪同孩子建构合理的情绪管理和问题解决目标。3.寻找解决方案。引导孩子自行拟定一系列解决方案,并陪同逐项检验可行性,从中选取方案并进一步去实行。



关注小情绪 勾建山

## 中医指南

# 常用中药材的贮存方法

□ 田蕊 王陶陶

中药材大多含有淀粉、糖类、蛋白质、脂肪油、鞣质等成分,容易出现发霉、虫蛀、变色、气味散失、走油、风化、粘连等现象。尤其是在温度升高、湿度增大的情况下,中药材的物理和化学反应会加速,直接影响质量与疗效,情况严重的中药材不仅不能治病反能致病。所以,合理贮存中药材尤为重要。

## 影响中药材贮存的因素

**温度** 低温保存时,霉菌和害虫不易生长;泛油、粘连、气味散失、腐烂等药材的变质反应在低温时不易发生。所以,将中药材放在阴凉干燥处(如冰箱),有利于保存其有效成分。牛膝、白术等如保管不善,都可产生走油或霉变,应置于通风干燥处,严防潮湿。

**光照** 花叶类中药材在光照时易发生变化,应贮存在暗处及陶瓷容器、有色玻璃瓶中,避免阳光直射。比如金银花、淫羊藿中的绿原酸成分经阳光照射易分解,会使药效减弱。

**湿度** 一般湿度宜控制在45%-75%之间,湿度过高容易受潮,过低易减少中药材含水量而影响药性。比如含糖类、黏液质的天门冬、枸杞、地黄等。

**空气** 空气中的氧气最容易与中药材的某些成分发生化学反应,影响其质量。比如牡丹皮、黄精等中药的颜色变深,主要是因为药材中所含的鞣质、挥发油及糖分等与氧气接触而发生化学变化。

## 常见中药饮片的保存方法

**花类中药饮片** 如菊花、金银花等,要注意有无虫蛀、霉变、变色、气味走失,应放在阴凉(不超过20℃)干燥(相对湿度不超过40%)处,避风、避光、密封保存,还要定期检查,以防虫蛀、霉变。

**果实种子类中药饮片** 如枸杞子、罗汉果等,要注意防虫蛀、霉变、变色、泛油、粘连,应放在阴凉干燥处密封保存。如果发现枸杞子受潮粘连,需要及时晾晒,但晾晒时不宜用手翻动,防止变色;罗汉果霉变及生虫大多从果瓢处最先发生,检查时应多加注意。

**贵重中药饮片** 如人参、冬虫夏草、胶类等。人参有红参与白参之分,红参一般不易被虫蛀,但必须保持干燥,晒时要盖上白纸,以免变色,可装在木盒或瓷瓶内密封贮存;白参(生晒或糖参)既容易生虫,又容易受潮变色,可用塑料袋密封以隔绝空气,置阴凉处保存。冬虫夏草容易发霉,因此要将其放在通风阴凉处晾干后,装入木盒,垫上防潮纸,置于干燥处或放入生石灰箱内,以免霉变;或者装入双层塑料袋密封,置于冰箱内冷藏;也可用纸包好冬虫夏草和木炭,再放些牡丹皮,密封保存。

此外,藏红花与冬虫夏草一起存于低温干燥的地方,可使冬虫夏草长时间不变质。胶类如阿胶、鹿角胶、龟板胶等中药材,受热、受潮后容易软化,可将其用纸包好,埋入谷糠内防止软化或碎裂,也可装入双层塑料袋内封口,置阴凉干燥处保存。



## 家庭保健

# 面包可以冷藏吗

□ 马迭微

大家都知道,吃不完的食物要放在冰箱,但冷藏保存并不适合大部分面包。

## 冷藏不适合大部分面包

新鲜出炉的面包入口松软,有着麦香味。随着时间的流逝,面包由软变硬,内部组织变得松散粗糙,表皮软化。不仅香气和光泽不在,口感也变得硬邦邦的。这个过程称作面包老化。面包的贮藏温度直接影响面包的老化速度。在2-4摄氏度,面包的老化速度最快;在较高温度下(30摄氏度),面包的老化速度较慢,但容易滋生细菌;在零下18摄氏度-零下20摄氏度时,面包中80%的水分已冻结。若想要长时间保持面包的新鲜状态,建议采用冷冻保存。

## 常温和冷冻更能维持面包新鲜度

常温保存和冷冻保存都比冷藏保存更能维持面包的新鲜度。购买了有丰富馅料的面包时,请当天尽快食用;对于不含馅料的吐司、甜面包、欧包、贝果等,建议放入保鲜袋,排出空气常温封存;带酥皮的可颂、羊角包、硬壳面包、法棍可以放入纸袋,放置于阴凉避光处保存。如果短时间内吃不完,建议将面包切分好,用保鲜膜包裹密封,再放到冰箱冷冻室保存。

## 冷冻后的面包如何恢复美味

可以将面包表面稍微喷点水,放入烤箱复烤,或装入留有气孔的保鲜袋,用微波炉中低火短暂无加热;蒸锅复蒸适合硬欧包、贝果这类有嚼劲的面包;吐司可以用平底锅小火双面煎烤加热。