



健康关注

# 白露时节宜润燥保暖

□ 本报特约撰稿人 王世彪

白露是二十四节气中的第15个节气,地面上的热气渐渐潜伏到地面以下,秋凉渐盛。白露之后,暑热渐弱,昼夜温差变大,空气开始变干燥。平素患鼻炎、哮喘、支气管炎、消化系统疾病的患者,最容易因着凉导致疾病的复发或加重。因此,白露时节养生,应当注重润燥和保暖,力求做到润肺健脾,疏肝补肾,要做好以下“三宜”“四暖”和“三防”。

## 三宜

**宜润肺** 白露过后,燥邪伤人,易耗人津液,容易出现口唇鼻咽干燥及皮肤干裂等,甚至引起咳嗽,经久不愈。根据中医理论,秋季对应脏腑为肺,因此宜多吃白色食物,以润肺为先,如梨、银耳、蜂蜜、百合、莲藕、荸荠、萝卜、莲子、白蜜等制作的食品等。也可选用一些能润肺化痰、益气滋阴的中药,如沙参、太子参、西洋参、百合、银杏、杏仁、川贝、天花粉等,以缓解秋燥。白露前后,银杏成熟了,可以用鲜银杏果肉(白果)5—10粒炖鸡肉食用,可健脾润肺,预防秋季感冒或气管炎发生。

**宜健脾** 此时,自然界和人体阳气收敛,阴气微生,不宜再用过多苦寒或生冷食物,以免损伤脾胃阳气。诸如西瓜、苦瓜、黄瓜等瓜类食物宜少吃或不吃,可用一些应季水果代替,如秋梨、鲜枣和葡萄等凉润之品。年老体弱者容易因秋凉而发生消化不良或腹泻等病症,推荐用炒扁豆、怀山药各30克,粳米60克,扁豆炒黄,怀山药切成小块,与粳米一起放入锅内,加清水适量,文火煮成粥服用,有益健脾、祛湿止泻的作用。尤其适用于脾虚体质之人的调治,对单纯消化不良性腹泻有很好的预防与辅助治疗作用。此



健康提示 王鹏

外,脾胃虚弱者或有阴虚诸症的人群还可以经常揉按三阴交穴,具有健脾和胃、调补肝肾的作用。

**宜养肾** 早卧有利于阴精的收藏,早起可顺应阳气的升发与舒展。此时起居作息要养成早睡早起的好习惯,避免熬夜,要储备充足的气血以备过冬。白露过后,有些人开始出现手脚发凉、肢体怕冷、全身乏力等症状,这是人体阳气不足,特别是肾阳不足的表现,此时应注意温阳、补肾气。建议:每天坚持按揉耳朵,睡前用温热水泡脚,可调阴阳,疏通经络,安神助眠;多提踵颠足,脚心的涌泉穴是肾经的起始穴,抬抬脚跟不但能按摩到涌泉穴,还能拉伸踝关节的肌腱及脚底和腿部循行的肾经,起到激发经气及疏通远端循环的效果。

## 四暖

俗话说:“白露秋分夜,一夜冷一

夜。”老年体弱者,要关注气温变化,适当加增减衣物,可以多穿一件背心,保护好心肺,减少心血管疾病的发生。尤其是要做好以下“四暖”。

**暖双脚** 做好脚部的保暖很重要。睡前用艾叶煎热水泡脚,不仅可以预防老寒腿,而且还能起到暖身助眠的效果。

**暖后背** 人体后背脊柱位置有一条经脉叫督脉,有“阳脉之海”之称,统管一身阳气。如果后背受凉必然会损伤督脉,耗损阳气。因此,养阳首先要暖背,平素怕冷者可在太阳底下晒晒背部,用阳光之温热来补充体内阳气的不足。夜间入睡要撤掉凉席,谨防寒邪入体。

**暖肚脐** 肚脐又名神阙穴,属任脉,是人体的长寿穴。神阙穴受寒必伤脾胃,引发腹痛、腹泻、脱肛、痛经等疾患。因此,天气转凉慎穿露脐装,晚上睡觉喜欢蹬被子的朋友最好穿上睡衣,加强腹部保暖,防止肚脐受寒。

**暖头部** 中医认为“头为诸阳之会”,上火易发生在头面部是因为这里是人体阳气汇聚的地方,阳热较盛。头部吹风受凉后容易出现头痛,这是因为寒邪直中经络,损伤阳气,经络气血不通,不通则痛。所以,白露期间如需空调降温,一定要注意护好头部,避免直吹。

## 三防

**防焦躁** 面对秋气肃杀,人们很容易触景生情,心生悲切焦躁。中医认为,悲伤情绪最易伤肺,笑能宣发肺气,调节人体机能。因此,白露时节,要注意情志调节,避免陷入抑郁情绪,多与朋友交流,注意保持愉快的心情。如果心情抑郁不畅,建议适当吃点中成药逍遥丸或用浮小麦30克、大枣6枚、炙甘草6克泡茶喝,以疏肝解郁,也可以按摩太冲穴缓解焦躁。太冲穴又称为“撒气穴”,位于足背侧,第一、二趾跖骨连接部位处,有助于消除抑郁,改善心情。还可以按擦期门和章门穴,双掌心贴于乳下期门穴,顺着肋骨缘往章门穴刮擦,每次至少擦120次,以舒适、发热为度,也有疏肝解郁的作用。

**防秋凉** 白露之后昼夜温差加大,睡觉一定要记得盖好被子。不要再穿露趾的凉鞋,注意脚部保暖。

**防过暖** 白露时节,不过早穿厚衣服,让身体稍微冻一冻,有助于毛孔收缩,可增强身体抗寒能力。但是,从处暑到白露,变化最大的就是昼夜温差,而白露节气也是一年中昼夜温差较大的一个节气,对于年老体弱者、慢性肺病、心脑血管疾病等基础疾病的人或婴幼儿不宜秋冻,稍不留神,就很容易诱发伤风感冒、关节疼痛或导致旧病复发。

鼻窦炎属于上呼吸道感染性疾病,了解鼻窦炎的发病原因、预防和治疗方法很重要。

## 发病原因

鼻窦炎是鼻窦黏膜发生炎症的疾病。通常由病毒或细菌感染引起,常见的病毒包括流感病毒、鼻病毒等,常见的细菌包括肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。鼻窦炎可以通过空气飞沫传播,也可以通过手部接触带菌物质后传染。

此外,鼻窦炎还可能由致敏物质引起,如花粉、灰尘、动物毛发等。当人体对致敏物质过度反应时,会导致鼻黏膜肿胀和分泌物增多,进而引发鼻窦炎。

## 如何预防

预防鼻窦炎,首先要注意个人卫生,保持手部清洁,经常洗手,尤其是在接触带菌物质后要及时清洗。此外,避免与感染者密切接触,尤其是流感季节尽量避免去人员密集的地方。

对于致敏物质引起的鼻窦炎,要尽量避免接触过敏原,或者佩戴口罩等进行防护。

保持室内空气清新,定期开窗通风,减少室内的灰尘和细菌。定期清洁床上用品和家具,保持家居整洁。

## 治疗方法

首先要去医院进行专业的诊断。如果是病毒感染引起的轻度鼻窦炎,通常可采取自我护理措施,如多喝水,多休息,使用盐水漱口和鼻腔冲洗等。此外,可以采用热敷缓解鼻窦疼痛。

如果是细菌感染或症状较严重的鼻窦炎,建议及时就医。

□ 赵婕

# 鼻窦炎的预防和治疗

过敏性鼻炎,可以采取致敏物质免疫疗法,逐渐增加对过敏原的耐受性,减轻过敏反应。

在鼻窦炎的治疗过程中,辅助治疗也是很重要的一部分。例如,保持充足的水分摄入量,有助于稀释鼻腔分泌物,减轻症状。避免长时间待在干燥、空气污浊的环境中,可以使用加湿器来增加室内湿度。

定期锻炼,增强体质,提高免疫力,也有助于预防鼻窦炎。



专家支招 徐骏

医生提醒

## 头痛挂号该挂什么科

□ 尹学兵 钟萍

头痛涉及的疾病类型复杂多样,因此去医院就诊时,不少人在“到底挂哪个科”的选择上犯了难。对此,要根据头痛的具体类型和伴随症状来判断,比如突发头痛伴随恶心呕吐、言语不利或肢体活动无力,可能与中风相关,建议挂神经内科;如果是长期慢性头痛、偏头痛或头痛伴随失眠、记忆力减退,也建议挂神经内科;如果头痛伴有眩晕、耳鸣或者鼻塞、流脓涕,建议挂耳鼻喉科;如果是外伤引发剧烈头痛、呕吐并出现神志不清的,建议挂神经外科……

如果实在分不清,也可以直接前往神经内科就诊,让医生帮忙分析判断。

不同的痛感、不同的发作部位预示着不同的疾病类型,可以据此进行病因的初步判断。

**眉弓上方痛** 可能是紧张性头痛,一般疼痛集中在双侧眉弓上方、后脑勺和颈部,为压迫感和紧箍感。

**头部一侧疼痛** 考虑偏头痛,主要集中在太阳穴、颞部和额部,常呈搏动性或跳动性,发作时常伴有畏光、畏声、恶心呕吐等不适。

**单侧或双侧枕部疼痛** 可能是颈源性头痛,可伴有颈肩部肌肉酸痛不适。

**面部区域痛** 考虑三叉神经痛,特征是眼眶分支区域疼痛,包括眼眶、眼眶后、太阳穴和额部,有时疼痛可累及牙齿、耳朵、后脑勺和颈部以及上颌部。疼痛表现为烧灼感或针刺感,或者电击痛或跳痛以及钻痛。

**单侧眼眶疼痛** 疼痛主要集中在眼眶、眼眶上方、太阳穴部位和眼球后,为尖锐性和爆炸样疼痛,可能为丛集性头痛。

**枕部疼痛** 血压升高可导致头痛,一般在太阳穴和后脑勺部位,感觉为头部沉重且有明显的压迫感。

**鼻窦周围疼痛** 疼痛主要集中在鼻梁前、额部和颞骨,可伴有耳朵胀满、不停地流鼻涕等症状,常见于鼻窦感染。

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。

中医指南

## 药食同源的应用

□ 王鑫

中医药文化长河中,中药与食疗紧密相连。

药食同源不仅体现了古人对自然界深刻的理解,还蕴含了预防疾病、促进身体健康的智慧。

### 药食同源的起源

药食同源最早可追溯至《黄帝内经》,揭示了药物与食物之间不可分割的联系。

在古代社会,人们发现许多动植物既可以作为食物充饥,又具有一定的药用价值,它们能够调理身体、治疗疾病。

于是,这种“寓医于食”的理念逐渐形成并发展,成为中医药文化的重要组成部分。药食同源强调调整日常饮食,可以达到预防疾病、增强体质的目的,体现了中医“治未病”的思想精髓。

### 中药与食疗的作用

中药以独特的药性和配伍原则,能够对疾病进行精准治疗;食疗侧重于通过食物的性味归经,温和地调理人体的脏腑功能,改善体质,预防疾病。二者结合,实现了治疗与保健的双重效果。

### 药食同源案例

**枸杞子** 作为药食同源的佳品,枸杞子具有滋补肝肾、益精明目的功效。在日常生活中,人们常用枸杞子泡茶、煮粥或炖汤,以达到养生保健的目的。

**红枣** 红枣被誉为“天然维生素丸”,具有补中益气、养血安神的作用。红枣不仅可以直接食用,还常被用于制作各种甜品和药膳,深受人们的喜爱。



生龙活虎 王楷焱

医生手记

## 呵护心脏 从细节做起

□ 任文

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉发生粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死,而导致的心脏病。冠心病的主要症状包括胸痛(心绞痛)、胸闷、气短、乏力等,严重时可导致心肌梗死,甚至猝死。

### 情绪管理

情绪波动,尤其是长期的精神紧张和压力过大,会增加心脏负担,诱发或加重冠心病。学会情绪管理,保持积极乐观的心态,对预防和治疗冠心病至关重要。人们可以通过冥想、瑜伽、阅读、旅行等方式来放松心情,缓解压力。

### 规范治疗

对于已经确诊的冠心病患者,遵医嘱规范治疗是控制病情、预防并发症的关键。按时服药,定期复查,根据医生建议调整治疗方案。同时,注意药物间的相互作用和不良反应,确保患者用药安全有效。

### 定期检测

患者应定期测量血压、血糖、心率等指标,记录自身症状变化。如果出现胸痛发作频繁、程度加重、持续时间延长或出现呼吸困难、头晕等症状,患者应立即就医。

### 急救知识

掌握基本的急救知识,如心肺复苏术(CPR)和正确使用硝酸甘油等急救药物,对于冠心病患者来说至关重要。在紧急情况下,能够迅速采取正确的急救措施,可以为患者争取宝贵的救治时间。

### 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是诱发冠心病的重